



**“Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-basket en  
estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito  
en el año 2019”**

Lcda. Aules León, Jacqueline Nataly

Vicerrectorado de Investigación, Innovación y Transferencia de Tecnología

Centro de Posgrados

Maestría en Entrenamiento Deportivo

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo

Msc. Ponce Guerrero, Patricio Marino.

6 de noviembre 2020

# URKUND

## Document Information

**Analyzed document** Tesis Nataly Aules León.docx (D82572632)  
**Submitted** 10/23/2020 7:40:00 PM  
**Submitted by**  
**Submitter email** sscalero@espe.edu.ec  
**Similarity** 6%  
**Analysis address** sscalero.espe@analysis.orkund.com

## Sources included in the report

|           |  |   |           |
|-----------|--|---|-----------|
| <b>SA</b> | <b>TESIS GALO GUAMAN GAVIN CORRECCION 15 DE ABRIL TARDE.docx</b><br>Document TESIS GALO GUAMAN GAVIN CORRECCION 15 DE ABRIL TARDE.docx (D13954729)   |    | <b>3</b>  |
| <b>SA</b> | <b>TESIS GABY AMALIN ESPAÑA CASTILLO.docx</b><br>Document TESIS GABY AMALIN ESPAÑA CASTILLO.docx (D15195832)   |    | <b>20</b> |
| <b>W</b>  | URL: <a href="https://1library.co/document/zpn2w3vy-programa-desarrollar-fundamentos-tecnicos-ba...">https://1library.co/document/zpn2w3vy-programa-desarrollar-fundamentos-tecnicos-ba ...</a><br>Fetched: 7/5/2020 11:47:47 PM   |    | <b>2</b>  |
| <b>W</b>  | URL: <a href="https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21034/1/TESIS%20ALEXANDER%20ED...">https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21034/1/TESIS%20ALEXANDER%20ED ...</a><br>Fetched: 11/17/2019 4:28:23 AM  |    | <b>1</b>  |
| <b>W</b>  | URL: <a href="http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2694/TE-19234.p...">http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2694/TE-19234.p ...</a><br>Fetched: 10/23/2020 11:51:00 PM |    | <b>16</b> |
| <b>W</b>  | URL: <a href="http://www.mhlsports.com/blog/155-de-soraton-a-valencia-una-historia-del-minibaske...">http://www.mhlsports.com/blog/155-de-soraton-a-valencia-una-historia-del-minibaske ...</a><br>Fetched: 10/23/2020 11:51:00 PM |  | <b>2</b>  |
| <b>W</b>  | URL: <a href="https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25396/1/tesis.pdf">https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25396/1/tesis.pdf</a><br>Fetched: 12/17/2019 5:59:31 AM                                       |  | <b>1</b>  |
| <b>W</b>  | URL: <a href="https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5569/1/%E2%80%9CLa%20coordinaci...">https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5569/1/%E2%80%9CLa%20coordinaci ...</a><br>Fetched: 1/9/2020 11:07:13 PM   |  | <b>2</b>  |
| <b>SA</b> | <b>PERFIL DE TESIS UTA sandra(1) ARREGLO1.docx</b><br>Document PERFIL DE TESIS UTA sandra(1) ARREGLO1.docx (D18431175)   |  | <b>9</b>  |
| <b>SA</b> | <b>92949703b9447dfb07cba73d7c9b32faad72c149.docx</b><br>Document 92949703b9447dfb07cba73d7c9b32faad72c149.docx (D71320915)   |  | <b>2</b>  |
| <b>W</b>  | URL: <a href="https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6957/1/FCHE-MCF-1060.pdf">https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6957/1/FCHE-MCF-1060.pdf</a><br>Fetched: 1/5/2020 8:21:38 PM                         |  | <b>5</b>  |
| <b>W</b>  | URL: <a href="https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23213/1/RivadeneiraSinthia-Tesi...">https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23213/1/RivadeneiraSinthia-Tesi ...</a><br>Fetched: 3/18/2020 12:28:26 AM  |  | <b>1</b>  |

URL: [https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/14504/1/TE\\_ESPE\\_057000.pdf](https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/14504/1/TE_ESPE_057000.pdf)

1/82

MSc. Ponce Guerrero, Patricio Marino

Director



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**CERTIFICACIÓN**

Certifico que el trabajo de titulación, **“Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-basket en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019”** fue realizado por la señora **Aules León, Jacqueline Nataly** el mismo que ha sido revisado y analizado en su totalidad, por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 8 de octubre de 2020

Ponce Guerrero, Patricio Marino.

Director

C.C.: 170846353-2



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA  
CENTRO DE POSGRADOS

**RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA**

Yo **Aules León, Jacqueline Nataly**, con cédula de ciudadanía n° 171174731-9, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **“Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-basket en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019”** es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

**Sangolquí, 8 de octubre de 2020**

Aules León, Jacqueline Nataly

**C.C.: 171174731-9**



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y TRANSFERENCIA DE  
TECNOLOGÍA**

**CENTRO DE POSGRADOS**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN**

Yo **Aules León, Jacqueline Nataly** autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **“Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-basket en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019”** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.

**Sangolquí, 8 de octubre de 2020**

.....  
Aules León, Jacqueline Nataly

**C.C.: 171174731-9**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a mi familia:

A Jaime e Inés, mis padres, las personas que más me han querido en este mundo, mis héroes y mis personas favoritas.

A Fernando, mi compañero de vida, mi esposo; por cada día a su lado con todo mi amor.

A Paula Fernanda y Juan José, mis tesoros, quienes me han transformado día tras día, quienes me han permitido dar lo mejor de mí y por quienes vivo cada día de mi vida; no podría imaginar un mundo sin ustedes.

**Nataly Aules León**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento en primer lugar a mí misma por romper con los esquemas y siempre escalar un paso más dentro de mi vida de los tantos que me hacen falta. A cada uno de los integrantes de mi familia; mis padres quienes han sabido forjar mi carácter y me han permitido siempre extender mis alas para volar y llegar a lo más alto sin perder de vista de dónde vengo. A mi esposo; quien ha estado conmigo no solo en las buenas o malas sino en las peores circunstancias de mi vida y siempre ha estado ahí para ver cómo me levanto con más fuerza. A mis hijos, porque cada uno de ellos ha sido parte de mi historia universitaria en mi querida ESPE, tanto en el pregrado como en el postgrado, a ellos les agradezco la paciencia y amor con la que cada día esperaban mi regreso de las aulas.

Agradezco a cada docente y amigo que se cruzó en mi camino en esta promoción MED IX; he conocido excelentes personas y profesionales que me han permitido incrementar mis conocimientos hacia esta profesión que tanto amo.

A todas las personas que lo hicieron posible con su apoyo, Don Fernando, Doña Zoily y Michita. Muchas gracias a todos ustedes.

**Nataly Aules León**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

|  |    |
|--|----|
| Certificación .....                                      | 3  |
| Responsabilidad de autoría .....                         | 4  |
| Autorización de publicación .....                        | 5  |
| Resumen .....  | 16 |
| Abstract .....   | 17 |
| Capítulo I .....   | 18 |
| Introducción al problema de investigación .....          | 18 |
| Tipo de investigación .....                              | 30 |
| Población y muestra .....                                | 30 |
| Métodos de la investigación .....                        | 30 |
| Plan de análisis de información .....                    | 32 |
| Recolección de la información .....                      | 32 |
| Evaluación de la plantilla y rúbrica de evaluación ..... | 32 |
| Tratamiento y análisis estadístico de los datos .....    | 36 |
| Capitulo II .....  | 37 |
| Marco teórico .....                                      | 37 |
| Juego .....  | 37 |
| Juegos pre deportivos .....                              | 38 |
| Metodología .....  | 44 |

|  |    |
|--|----|
| Estilos de enseñanza.....  | 45 |
| Minibásquet.....   | 47 |
| Iniciación deportiva.....  | 57 |
| Deporte.....   | 59 |
| Clasificación de los deportes.....                                   | 63 |
| Recreación.....  | 65 |
| Educación física.....  | 66 |
| Ontogénesis motora.....  | 68 |
| Aprendizaje motor.....   | 73 |
| Habilidades motrices.....  | 75 |
| Capitulo III.....  | 79 |
| Descripción de la propuesta de trabajo.....                          | 79 |
| Antecedentes de la propuesta.....                                    | 79 |
| Macro ciclo.....   | 80 |
| Planificación método global grupo “B”.....                           | 80 |
| Planificación método analítico grupo “A”.....                        | 89 |
| Capitulo IV.....   | 96 |
| Análisis e interpretación de los resultados.....                     | 96 |
| Test físicos y test técnicos.....                                    | 96 |
| Análisis de resultados pre y post test físicos grupos “A” y “B”..... | 96 |
| <i>Test Course Navette</i> .....                                     | 96 |

|  |     |
|--|-----|
|  | 10  |
| <i>Test fuerza</i> .....   | 97  |
| <i>Test velocidad</i> .....  | 98  |
| Análisis de resultados pre y post técnicos grupos “A” y “B” .....      | 99  |
| <i>Test lanzamiento grupo “A”</i> .....                                | 99  |
| <i>Test lanzamiento grupo “B”</i> .....                                | 100 |
| <i>Test lanzamiento línea de tiro grupo “A” y “B”</i> .....            | 101 |
| <i>Test lanzamiento agarre del balón grupo “A” y “B”</i> .....         | 102 |
| <i>Test lanzamiento fluidez del movimiento grupo “A” y “B”</i> .....   | 103 |
| <i>Test lanzamiento efectividad grupo “A” y “B”</i> .....              | 104 |
| <i>Test lanzamiento flexión de la muñeca grupo “A” y “B”</i> .....     | 105 |
| <i>Test drible grupo “A”</i> .....                                     | 106 |
| <i>Test drible grupo “B”</i> .....                                     | 107 |
| <i>Test drible, velocidad de desplazamiento grupo “A” y “B”</i> .....  | 108 |
| <i>Test drible fluidez del movimiento grupo “A” y “B”</i> .....        | 109 |
| <i>Test drible, mano-balón grupo “A” y “B”</i> .....                   | 110 |
| <i>Test drible, mirada del deportista grupo “A” y “B”</i> .....        | 111 |
| <i>Test drible, flexión muñeca grupo “A” y “B”</i> .....               | 112 |
| <i>Test pase grupo “A”</i> .....                                       | 113 |
| <i>Test pase grupo “B”</i> .....                                       | 114 |
| <i>Test pase de pecho, posición de los codos grupo “A” y “B”</i> ..... | 115 |
| <i>Test pase de pecho, posición de los pies grupo “A” y “B”</i> .....  | 116 |

|  |     |
|--|-----|
| <i>Test pase de pecho, efectividad grupo “A” y “B”</i> .....   | 117 |
| <i>Test pase de pecho, fluidez del movimiento grupo “A” y “B”</i> .....  | 118 |
| <i>Test pase de pecho, agarre del balón grupo “A” y “B”</i> .....  | 119 |
| <i>Comparación de mejora del post test de los fundamentos ofensivos con balón entre el grupo “A” y “B”</i> ..... | 120 |
| <i>Comparación de los pre y post test de los fundamentos técnicos ofensivos con balón del grupo “A”</i> .....    | 121 |
| <i>Comparación de los pre y post test de los fundamentos técnicos ofensivos con balón del grupo “B”</i> .....    | 124 |
| Conclusiones.....  | 127 |
| Recomendaciones .....  | 129 |
| Bibliografía .....   | 131 |

## ÍNDICE DE TABLAS

|   |     |
|---|-----|
| <b>Tabla 1.</b> Variable Dependiente: Juegos Pre-Deportivos .....                     | 28  |
| <b>Tabla 2.</b> Variable Independiente: Fundamentos Técnicos Ofensivos con balón..... | 29  |
| <b>Tabla 3.</b> Tipos de Dribling .....   | 51  |
| <b>Tabla 4.</b> Tipos de pase.....  | 52  |
| <b>Tabla 5.</b> Tipos de lanzamiento.....   | 55  |
| <b>Tabla 6.</b> Planificación de semanas de trabajo.....                              | 80  |
| <b>Tabla 7.</b> Semana de Trabajo 1 – Grupo B.....                                    | 81  |
| <b>Tabla 8.</b> Semana de Trabajo 3 - Grupo B.....                                    | 82  |
| <b>Tabla 9.</b> Semana de Trabajo 5 - Grupo B.....                                    | 84  |
| <b>Tabla 10.</b> Semana de Trabajo 7 - Grupo B.....                                   | 85  |
| <b>Tabla 11.</b> Semana de Trabajo 9 - Grupo B.....                                   | 86  |
| <b>Tabla 12.</b> Semana de Trabajo 11 - Grupo B.....                                  | 88  |
| <b>Tabla 13.</b> Semana de Trabajo 2 – Grupo A.....                                   | 89  |
| <b>Tabla 14.</b> Semana de Trabajo 4 – Grupo A.....                                   | 90  |
| <b>Tabla 15.</b> Semana de Trabajo 6 – Grupo A.....                                   | 91  |
| <b>Tabla 16.</b> Semana de Trabajo 8 – Grupo A.....                                   | 93  |
| <b>Tabla 17.</b> Semana de Trabajo 10 – Grupo A.....                                  | 94  |
| <b>Tabla 18.</b> Semana de Trabajo 12 – Grupo A.....                                  | 95  |
| <b>Tabla 19.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....                           | 96  |
| <b>Tabla 20.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....                           | 97  |
| <b>Tabla 21.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....                           | 98  |
| <b>Tabla 22.</b> Pre y Post Test Grupo "A".....                                       | 99  |
| <b>Tabla 23.</b> Pre y Post Test Grupo "B".....                                       | 100 |
| <b>Tabla 24.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....                           | 101 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Tabla 25.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 102 |
| <b>Tabla 26.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 103 |
| <b>Tabla 27.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 104 |
| <b>Tabla 28.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 105 |
| <b>Tabla 29.</b> Pre y Post test grupo "A" .....                       | 106 |
| <b>Tabla 30.</b> Pre y Post test grupo "B" Test Drible.....            | 107 |
| <b>Tabla 31.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 108 |
| <b>Tabla 32.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 109 |
| <b>Tabla 33.</b> Comparación Entre el grupo "A" y "B" Mano-Balón ..... | 110 |
| <b>Tabla 34.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 111 |
| <b>Tabla 35.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 112 |
| <b>Tabla 36.</b> Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho.....     | 113 |
| <b>Tabla 37.</b> Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho.....     | 114 |
| <b>Tabla 38.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 115 |
| <b>Tabla 39.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 116 |
| <b>Tabla 40.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 117 |
| <b>Tabla 41.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 118 |
| <b>Tabla 42.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" .....            | 119 |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|  |     |
|--|-----|
| <b>Figura 1.</b> Influencia del Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Iniciación Deportiva. .... | 27  |
| <b>Figura 2.</b> Rúbrica de Evaluación.....  | 34  |
| <b>Figura 3.</b> Plantilla de Evaluación de Fundamentos Técnicos Ofensivos con Balón. ....     | 35  |
| <b>Figura 4.</b> Fases de Iniciación Deportiva. ....   | 41  |
| <b>Figura 5.</b> Resumen de los Estilos de Enseñanza .....                                     | 46  |
| <b>Figura 6.</b> Causas Principales que Justifican la Práctica del Deporte en la Escuela. .... | 58  |
| <b>Figura 7.</b> El Deporte Escolar.....   | 63  |
| <b>Figura 8.</b> Clasificación de los Deportes de Cooperación-Oposición.....                   | 64  |
| <b>Figura 9.</b> Relación Entre la Iniciación Deportiva y Educación Física .....               | 68  |
| <b>Figura 10.</b> Ontogénesis Motora. ....   | 69  |
| <b>Figura 11.</b> Características de los Jóvenes y Ejercicios en las Distintas Edades. ....    | 70  |
| <b>Figura 12.</b> Edades Mínimas (Negro) y Medias (Blanco) de la Iniciación en el Deporte..... | 71  |
| <b>Figura 13.</b> Fases Sensibles en el Desarrollo de las Capacidades Motrices y Físicas. .... | 73  |
| <b>Figura 14.</b> Habilidad Motriz.....  | 76  |
| <b>Figura 15.</b> Papel de la Motricidad Básica en Otros Niveles de la Motricidad Humana. .... | 77  |
| <b>Figura 16.</b> Categorías de las Capacidades Coordinativas.....                             | 77  |
| <b>Figura 17.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en el Test Course Navette .....         | 96  |
| <b>Figura 18.</b> Comparación entre el grupo "A" y "B" en el test fuerza.....                  | 97  |
| <b>Figura 19.</b> Comparación entre el grupo "A" y "B" en el test velocidad .....              | 98  |
| <b>Figura 20.</b> Pre y Post Test Grupo "A" Test Técnico Lanzamiento. ....                     | 99  |
| <b>Figura 21.</b> Pre y Post Test Grupo "B" Test Técnico Lanzamiento .....                     | 100 |
| <b>Figura 22.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en la Línea de Tiro .....               | 101 |
| <b>Figura 23.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en el Agarre del Balón .....            | 102 |
| <b>Figura 24.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en la Fluidéz del Movimiento .....      | 103 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Figura 25.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Efectividad.....             | 104 |
| <b>Figura 26.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Flexión de la Muñeca.....    | 105 |
| <b>Figura 27.</b> Pre y Post test grupo "A" Test Drible .....                       | 106 |
| <b>Figura 28.</b> Pre y Post test grupo "B" Test Drible .....                       | 107 |
| <b>Figura 29.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Vel. de Desplazamiento.....  | 108 |
| <b>Figura 30.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Fluidez del Movimiento ..... | 109 |
| <b>Figura 31.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Mano-Balón.....              | 110 |
| <b>Figura 32.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Mirada del Deportista.....   | 111 |
| <b>Figura 33.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Flexión de Muñeca.....       | 112 |
| <b>Figura 34.</b> Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho .....                | 113 |
| <b>Figura 35.</b> Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho .....                | 114 |
| <b>Figura 36.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Posición de los Codos .....  | 115 |
| <b>Figura 37.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Posición de los Pies.....    | 116 |
| <b>Figura 38.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Efectividad.....             | 117 |
| <b>Figura 39.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Fluidez del Movimiento ..... | 118 |
| <b>Figura 40.</b> Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Agarre del Balón .....       | 119 |
| <b>Figura 41.</b> Relación de Mejora Entre el Grupo A y Grupo B.....                | 120 |
| <b>Figura 42.</b> Pre y Post Test Tiro Básico.....                                  | 121 |
| <b>Figura 43.</b> Pre y Post Test Dribling.....                                     | 122 |
| <b>Figura 44.</b> Pre y Post Test Pase de Pecho .....                               | 122 |
| <b>Figura 45.</b> Pre y Post Test Tiro Básico.....                                  | 124 |
| <b>Figura 46.</b> Pre y Post Test Dribling.....                                     | 125 |
| <b>Figura 47.</b> Pre y Post Test Pase de Pecho .....                               | 126 |

## Resumen

La iniciación deportiva dentro de las clases de educación física en las instituciones educativas es un tema que con el tiempo ha alcanzado mucha relevancia debido a la disminución considerable de deportistas a nivel provincial que surjan desde la práctica escolar siendo la base del entrenamiento deportivo aplicada a algún deporte. Por medio de la investigación se ha podido analizar las deficiencias de los fundamentos técnicos de mini-basket en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019 mediante una rúbrica que permitió un análisis detallado y un diagnóstico real, definiendo así, las estrategias metodológicas básicas para el desarrollo y mejoramiento de las habilidades deportivas en la edad escolar. Para la aplicación de la propuesta metodológica de ejercicios predeportivos encaminados a desarrollar estos fundamentos técnicos se utilizó el método global y el método analítico, los mismos que sirvieron para la comparación y el desarrollo de la esta propuesta; de igual manera, han permitido comprobar la hipótesis planteada, dando cumplimiento al objetivo general de la investigación e incrementando la efectividad de ejecución y técnica durante el juego colectivo en los grupos de trabajo.

### Palabras Clave:

- **MINIBASKET**
- **JUEGOS PREDEPORTIVOS**
- **TÉCNICA**
- **PROPUESTA METODOLÓGICA**

## **Abstract**

Sports initiation within physical education classes in educational institution is a topic that over time has become very relevant due to the considerable decrease in athletes at the provincial level that arise from school practice, being the basis of sports training applied to some sport. Through the investigation, it has been possible to analyze the deficiencies of the technical foundations with mini-basketball in 11-12-year-old female students of the Unidad Educativa Cardenal Spellman from Quito in 2019 through a rubric that allowed a detailed analysis and a real diagnosis, defining the strategies basic methodologies for the development and improvement of sports skills at school age. For the application of the methodological proposal of pre-sport exercises aimed at developing these technical foundations with the ball, the global method and the analytical method were used, which were used for the comparison and development of this proposal; in the same way, they have allowed to verify the hypothesis raised, accomplishing the general objective of the investigation and increasing the effectiveness of execution and technique during the collective game in the working groups.

### **Keywords:**

- **MINIBASKETBALL**
- **PRE-SPORTS GAMES**
- **TECHNIQUE**
- **METHODOLOGICAL PROPOSAL**

## Capítulo I

### Situación problemática

#### Introducción al problema de investigación

Dar un paso para generar cambio, es una intención que genera varias posibilidades. La iniciación deportiva en la edad escolar es la familiarización que los estudiantes poseen en relación a la variedad de deportes según el contexto y su especificidad con sus respectivos reglamentos, elementos técnico-tácticos y características propias de cada uno de los deportes que se desarrollan de manera sistemática y planificada por parte de los profesores encargados de la materia de educación física; buscando un desarrollo integral de los mismos.

Según (Blázquez D. , La iniciación deportiva y el deporte escolar, 1995) entiende que el concepto de iniciación deportiva es complejo, pues existen diferentes interpretaciones, obteniendo significado y validez cada una de ellas según su perspectiva. Ello le lleva a señalar que el común denominador de las definiciones sobre iniciación deportiva es la aceptación que se refiere a un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una o varias actividades deportivas. De este modo, señala que «tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes».

Emplear las clases de educación física como medio para desarrollar la iniciación hacia los deportes, mejorar su condición física, repertorio motriz, intelectual y social con carácter formativo debe ser el objetivo y la meta de este proceso de enseñanza aprendizaje que será beneficioso a posterior dentro de la práctica deportiva.

Según (Fuentes-Guerra, 2007) analiza la utilización que se hace del término deporte en los diferentes contextos, determinado estas orientaciones:

- **Iniciación deportiva.** Conlleva el aprendizaje deportivo en EF o en escuelas deportivas.
- **Deporte escolar.** Es el deporte realizado en las clases de EF.
- **Deporte en edad escolar.** Es el deporte realizado fuera de las clases de EF.
- **Deporte educativo.** Aquí estarían todas las prácticas deportivas que se llevan a cabo con una orientación pedagógica, tanto dentro como fuera del centro.
- **Deporte para todos.** Ejemplo: unos padres que juegan al tenis con sus hijos.
- **Deporte adaptado.** Ejemplo: baloncesto en silla de ruedas, boccia, etc.
- **Deporte de competición.** Ejemplo: competición organizada por Ayuntamiento o federación.
- **Deporte de alta competición.** Es el que practican deportistas que se dedican a ello de forma profesional.

Es importante reconocer esta información dentro del del ámbito escolar, para brindar una orientación más amplia de lo que debemos trabajar dentro de las clases de educación física o dentro de los entrenamientos en clubes especializados; en el caso de esta investigación, vamos hacer énfasis al deporte escolar, el mismo que se ha visto perjudicado por varias particularidades, como una carga horaria reducida, la falta de relevancia de la materia de educación física a comparación de las materias del tronco común dentro de las instituciones y la falta de profesionales capacitados en el área.

Según (Federación Deportiva Nacional del Ecuador, s.f.) dentro de sus conclusiones en una compilación sobre iniciación deportiva y motricidad menciona: La Educación física es el primer paso o eslabón dentro del proceso de la Iniciación y formación deportiva con miras al deporte competitivo y al Alto Rendimiento.

Este análisis y conclusión nos brinda un enfoque específico sobre el deporte escolar y educativo en donde se asientan las bases generales de los deportes; muy aparte del deporte de competición e inclinado a un manifestación formativa y cultural

relacionada con el currículo, las cuales justifican totalmente el hecho de una práctica de iniciación deportiva como contenido a impartir dentro de las clases de educación física de las instituciones educativas.

La educación física y su desarrollo, está siendo afectada por todos los aspectos mencionados anteriormente y que se han podido percibir en el bajo porcentaje de estudiantes que llegan al deporte de alto rendimiento deportivo, o de deportistas que se encuentran dentro de este nivel, pero que poseen varias deficiencias técnicas en relación al deporte, escaso repertorio y experiencia motriz.

Según (Rodríguez Torres, Analuiza, & Capote Lavandero, 2017) en el artículo “Los dilemas que enfrenta profesorado Educación Física el distritito metropolitano de Quito” mencionan lo siguiente:

c) La educación física es trabajada por docentes sin formación: Con el incremento de 2 a 5 horas de EF en la Educación General Básica (EGB), se ha generado un déficit de 3.535 docentes de EF, para alcanzar la meta de un nuevo modelo dentro de las escuelas y colegios, que atiende una población global 3.160.107 estudiantes en el sistema público (ANDES, 2013).

Dentro del sistema educativo, se ha observado ciertas irregularidades que concuerdan con lo mencionado anteriormente. La educación física a pasado a tener una prioridad mínima; siendo así que, a la falta de especialistas, los profesores de otras materias, han tenido que tomar las horas de educación física para cumplir con una carga horaria establecida, sin tener las nociones o conocimientos de impartir esta materia y dejando de lado la importancia de una cultura en movimiento por parte de las entidades encargadas.

Otro de los puntos que mencionan (Rodríguez Torres, Analuiza, & Capote Lavandero, 2017) dentro de este artículo es el siguiente:

e) La EF no solo es el conocimiento práctico: Los docentes de EF al momento de impartir clases no se sienten suficientemente preparados y tienen dificultad en: i) identificar los contenidos sustantivos de la disciplina; ii) los modos de construir los contenidos a enseñar y; iii) las estrategias que se proponen para enseñar. Por eso es necesario investigar y reflexionar acerca del campo de conocimiento de la EF y de las necesidades de proponer aprendizajes de saberes reconocidos y valiosos para la cultura en el ámbito específico del sistema educativo. Dado que existe un discurso polisémico acerca de lo que es la EF, resulta pertinente analizar y comprender qué teorías subyacen en las prácticas para poder establecer relaciones de congruencia (Amuchástegui, 2012).

Bajo este argumento puedo coincidir en el sentido de que la materia de educación física no debe ser vista como un espacio de recreo, si bien es cierto, el medio o método prioritario para el aprendizaje es el juego; este debe estar encaminado y planificado en primer lugar por profesores especialistas y en segundo lugar, buscando y aplicando actividades significativas y que estén direccionadas a obtener logros significativos con los estudiantes para obtener un desarrollo integral y armónico de nuestros estudiantes. Desarrollando con fundamento las capacidades físicas y habilidades motrices, teniendo claro que es la base para el desarrollo de nuevas experiencias de calidad y que se podrán visualizar en un futuro. Un docente de la especialidad que sea por más preparación que tenga nunca deja de adquirir conocimientos nuevos y aprender, es por eso que no es solo responsabilidad del sistema sino también de quienes formamos parte de esta profesión, queremos innovar y hacer de la educación física una materia principal para la educación y la vida.

Esta falta de actualización y preparación por parte de los docentes a cargo de la materia de educación física se puede visualizar en estos casos:

- Dentro de la provincia de pichincha existen alrededor de 2000 instituciones educativas fiscales, particulares, fiscomisionales y municipales de las cuales un mínimo de instituciones son parte de las participaciones Inter escolares e intercolegiales; esto implica que no existe una práctica masiva de este deporte dentro de la provincia.
- La ausencia de procesos de iniciación deportiva en edades tempranas influye negativamente en el la especialización hacia el baloncesto ya que este proceso no se da o se da muy tarde.
- El aceleramiento de ciertas etapas de aprendizaje, sumado al trabajo por resultados deriva en que exista un abandono o falta de motivación a la práctica deportiva, especialmente a nivel colegial.

En la Unidad Educativa Cardenal Spellman de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha, el básquet a formado parte de la identidad de la institución por su trayectoria en relación a participaciones, logros deportivos y excelentes deportistas que se han formado o han crecido deportivamente en este ámbito como es el caso de María Tobar, referente del básquet femenino de nuestro país; quién fue becada por esta institución para después ser seleccionada provincial y nacional.

Últimamente la institución al no contar con profesionales especializados en el área de educación física y por ende la falta de una metodología apropiada y acorde a la edad, ha producido un desfase de conocimientos que han afectado al desarrollo de las habilidades motrices básicas, específicas y deportivas a nivel escolar y colegial lo cual ha perjudicado terriblemente al semillero, a los clubes de básquet y a las participaciones de la institución.

En base a lo mencionado anteriormente este trabajo investigativo busca dar solución a las dificultades presentadas, proponiendo la aplicación de una guía de juegos predeportivos para desarrollar los fundamentos técnicos del mini-basket en la edad de

11-12 años; actividades lúdicas que pueden favorecer un mejor aprendizaje y desarrollo de las habilidades de las estudiantes que cruzan de la primaria a la secundaria y que, además, se fortalezca la especialización hacia este deporte.

### **Formulación del problema**

¿Cómo incide la aplicación de juegos pre-deportivos en el mejoramiento de los fundamentos técnicos del mini-basket, en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019?

### **Objetivos:**

#### **Objetivo general:**

Determinar cómo incide la aplicación de juegos pre-deportivos en la mejoría de los fundamentos técnicos del mini-básket en las estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019.

#### **Objetivos específicos**

- Valorar la técnica de los fundamentos técnicos de dribling, pase y lanzamiento a través de una rúbrica de evaluación previo al estudio.
- Aplicar la propuesta de la guía metodológica de juegos pre-deportivos en las estudiantes de 11-12 años para mejorar los fundamentos técnicos del mini-basket en el bloque de prácticas deportivas de la Unidad Educativa Cardenal Spellman.
- Evaluar la técnica de los fundamentos de dribling, pase y lanzamiento a través de una rúbrica de evaluación posteriormente al estudio.
- Analizar los resultados obtenidos para lograr el objetivo general propuesto.

#### **Justificación e importancia**

La presente investigación se lleva a cabo para contribuir en el proceso de enseñanza aprendizaje de la iniciación deportiva en el mini-basket, como uno de los

deportes que se desarrollan a nivel cultural en el medio educativo dentro el área de educación física y que está presente en el currículo del ministerio de educación. Esta investigación tiene el propósito de aplicar una batería de test técnicos tomados de una rúbrica de evaluación de los fundamentos técnicos para determinar el grado de incidencia del trabajo mediante juegos pre-deportivos en la mejora de los fundamentos técnicos del mini-basket; para que posteriormente podamos obtener un parámetro y podamos continuar con la aplicación de la guía metodológica que permita un mejor desenvolvimiento y desempeño de los profesores de educación física en la aplicación de estos conocimientos que deberían ser impartidos dentro de las clases; al momento de poner en práctica sus conocimientos en relación al mini-básquet, dando así, una gama amplia de estrategias deportivas a los estudiantes para que cuando asciendan a secundaria se inclinen hacia el básquet, que es un deporte completo que desarrolla una variedad de habilidades físicas y sociales; al ser un deporte colectivo existe mayor interacción entre los pares, lo que fortalece las relaciones dentro de la cancha y fuera de la misma. En el caso de los escolares con el tiempo y en vista de las necesidades se ha implementado la adaptación correspondiente para poder disfrutar de este deporte y sus varios beneficios, es por esta razón que este deporte bien trabajado en edades tempranas podría incrementar el desarrollo de habilidades específicas las mismas que serían aprovechadas a posterior dentro del proceso de aprendizaje de nuevas habilidades o deportes en los niveles de básica superior y bachillerato de la secundaria. Dentro del currículo de educación física se menciona una definición proporcionada por (UNESCO, 2015):

“Educación Física de Calidad (EFC) es la experiencia de aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria. En este sentido, la EFC actúa como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida. La experiencia de aprendizaje que

se ofrece a los niños y jóvenes a través de las clases de educación física debe ser apropiada para ayudarles a adquirir las habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa". (p. 9)

Según lo descrito anteriormente, podemos darnos cuenta de la importancia que aporta la educación física sobre los estudiantes, que, además, abarca un desarrollo integral y una vida saludable. En este sentido, considero que, si hablamos de un desarrollo integral y una mejor calidad de vida, es importante que esta base que instauramos como docentes sea enriquecedora y significativa; más aún si podemos proporcionar una motivación hacia uno o varios deportes que serán practicados ya no solo a nivel educativo sino en el transcurso de su vida. Incluir esta directriz y pasión por el deporte ya es haber cumplido con el propósito, que es implantar la actitud y aptitud para disfrutar del mismo y beneficiarse de la práctica ya sea por salud o para mantenerse activos en la práctica del mismo en su futuro.

Es por esto que al hablar del currículo de educación física debemos aclarar y diferenciar que la división que se maneja dentro del texto indica que, a partir de la educación general básica media, me refiero, a partir del 5to año de educación básica; es donde se inicia con el bloque de las prácticas deportivas y por ende sería el preámbulo perfecto para la iniciación deportiva que se la hace de manera general y cultural. En este sentido, un determinado número de profesores de educación física se inclinan hacia un solo deporte o hacia varios, pero no de manera adecuada y esto conlleva que, al cruzar a secundaria, en donde se encaminan hacia un deporte específico; existe menos motivación por la práctica y mayor deserción.

Según (González, García, Contreras, & Sánchez, 2009) en su artículo menciona que la iniciación deportiva, debe perseguir estos cuatro objetivos:

- 1.- Que el niño comprenda la lógica interna del deporte (fundamentos del juego, fases, principios, roles y alternativas, elementos clave, etc.).
- 2.- Que el niño adquiera hábitos higiénico-educativos.
- 3.- Que el niño asimile los contenidos técnico-tácticos específicos del deporte que se trate (pases, fintas, regates, lanzamientos, golpes, remates, blocajes del balón, sus relaciones, medios tácticos como cruces, bloqueos, paredes, etc.).
- 4.- Que el niño satisfaga sus necesidades psicológicas de diversión.

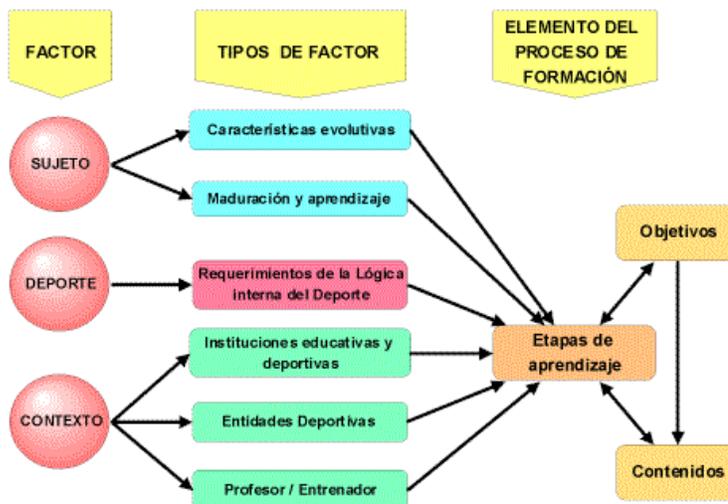
Como refiere el artículo, la esencia de la iniciación deportiva en edad escolar debe encaminarse hacia estos objetivos; a pesar de que no son escuelas de iniciación deportiva específicas ya que hablamos de las clases dentro del ámbito escolar, estos objetivos pueden ser empleados por los docentes de educación física dentro de sus planificaciones y de esta manera desarrollar actividades precisas de manera lúdica que hagan que los estudiantes consideren claro el aprendizaje recibido, se motiven por practicarlo y lo sepan transferir hacia actividades de su preferencia en su momento.

Cabe recalcar que se debe aplicar todo lo mencionado anteriormente dentro del sistema educativo desde la edad inicial hasta la universidad en donde finaliza la escolaridad.

Según (Molina, 2002) en su artículo se refiere a diferentes factores de aprendizaje en la iniciación deportiva, en donde los sujetos, el deporte y el contexto son los puntos de partida de este desarrollo y en donde se puede observar los requerimientos de cada factor para obtener un proceso de formación. No obstante, este proceso no sería posible sin la intervención del profesor o entrenador como guía de la actividad, de la educación física, el deporte y la recreación que se manifiesta a nivel educativo o con escuelas formativas especializadas, las mismas que deben enfocar su trabajo hacia la parte formativa y estimulación de las habilidades motrices básicas y deportivas, imprescindibles para la adquisición de fundamentos de los deportes que se encuentran bajo el currículo de educación física a nivel escolar.

**Figura 1.**

*Influencia del Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Iniciación Deportiva.*



Nota: Este gráfico representa los factores que inciden en la iniciación a un deporte y las experiencias previas en relación a una práctica deportiva. Tomado de efdeportes [Gráfico] (Molina, 2002, pág. 2)

Es importante tener en cuenta que dentro de este proceso, la aplicación del conocimiento en relación a las cargas, intensidad y actividades deben ser de una manera planificada, optimizando las fases sensibles de aprendizaje de los niños tanto de habilidades motrices básicas y específicas, como de las habilidades deportivas, biológicas y psicológicas.

En el caso de esta investigación, se ha tomado en cuenta que las estudiantes están dentro de la primera transfiguración que se da, a partir, de los 4 hasta los 12 años; es decir, la edad de ORO, por esta razón se debe dar prioridad a un desarrollo multilateral.

Para el desarrollo de la ontogénesis motora, trabajamos las capacidades tempranas y neutras de la segunda edad escolar aprovechando su gran plasticidad nerviosa, lo cual

les permitió adquirir nuevas habilidades y experiencias. Lo más importante es que se aplicó una buena metodología acorde a su edad, de manera didáctica y técnica para que aprendan correctamente las técnicas de los fundamentos.

### **Hipótesis**

La aplicación de juegos pre-deportivos durante el bloque de prácticas deportivas en las estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019, incide positivamente en la mejoría de los fundamentos técnicos del mini-basket.

### **Variables de investigación**

#### ***Variable dependiente***

Juegos pre-deportivos

#### ***Variable independiente***

Fundamentos técnicos de mini-basket

#### ***Variables ajenas***

La aplicación de la propuesta metodológica se realizará durante las horas de clase de educación física, 4 horas a la semana con cada curso, y con una duración de 45 minutos cada hora en las instalaciones de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito por un tiempo de 3 meses o dos unidades del año lectivo 2019-2020.

### **Operacionalización de variables**

En las siguientes tablas se detalla la operacionalización de las variables:

**Tabla 1.**

*Variable Dependiente: Juegos Pre-Deportivos*

| <b>Definición</b>                                       | <b>Dimensiones</b>                         | <b>Indicadores</b>              | <b>Instrumento</b> |
|---|--|---------------------------------|--------------------|
| Según (Quintana, 2012) Los juegos predeportivos son una | Clasificación de los juegos pre-deportivos | Juegos pre deportivos genéricos | CUALITATIVO        |

| Definición   | Dimensiones                                  | Indicadores   | Instrumento  |
|--|--|---|--|
| forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines alguna disciplina deportiva. | Características de los juegos pre deportivos | Juegos pre deportivos específicos<br>Nivel de habilidad motriz de las estudiantes | Propuesta metodológica de juegos pre-deportivos encaminados al desarrollo de fundamentos de mini-básquet.<br>Materiales: |
|  | Metodología                                  | Lúdico  | - Cancha<br>- Pelotas<br>- Cintas<br>- Conos<br>- Ulas<br>- Silvato<br>- Listado<br>- Plan de clase                      |

*Nota:* Categorización de la variable dependiente.

**Tabla 2.**

*Variable Independiente: Fundamentos Técnicos de mini-básquet*

| Definición  | Dimensiones      | Indicadores  | Instrumento  |
|---|------------------|--|--|
| <i>Según (Inspira Web, S.L., 2020) los fundamentos técnicos del básquet son el conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte.</i> | Técnica ofensiva | Carrera<br>Saltos<br>Paradas<br>Giros-Pivot<br>Rebote ofensivo<br>Manejo del balón (Pases, dribling y tiro al aro) | CUANTITATIVO<br><br>Test técnicos de los fundamentos del manejo de balón ofensivos del mini-básquet.<br><br>Materiales:<br>- Rúbrica<br>- Ficha de observación<br>- Cancha<br>- Pelotas<br>- Masking |

*Nota:* Categorización de la variable independiente.

## **Tipo de investigación**

### **Enfoque de la investigación**

La presente investigación es de tipo descriptiva y experimental ya que el propósito es aplicar una guía metodológica de mini-basket para mejorar la técnica de los fundamentos de las estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019.

### **Nivel de la investigación**

El nivel de exploración será de tipo correlacional aplicando una análisis cuantitativo y cualitativo sobre el comportamiento y la relación entre la aplicación de juegos pre-deportivos en la técnica de los fundamentos técnicos del mini-basket.

## **Población y muestra**

### **Población**

La población que será considerada para esta investigación está conformada por estudiantes mujeres de séptimo de básica de 11-12 años de edad de la Unidad Educativa Cardenal Spellman.

### **Muestra**

Se trabajo en total con 66 estudiantes, 2 paralelos de 33 cada uno de la Unidad Educativa Cardenal Spellman. En donde se consideró a los grupos más homogéneos para comprobar la hipótesis planteada en la investigación.

## **Métodos de la investigación**

Para este estudio se hicieron uso de los siguientes métodos:

Métodos empíricos de investigación:

- Método de observación: para describir, comprender y registrar el comportamiento de las variables durante toda la investigación y para comprobar la hipótesis plateada.

- Método de medición: para recopilar y atribuir datos cualitativos y cuantitativos de los objetos de estudio de mi investigación.
- Método experimental: obteniendo una experiencia científica para comprobar la hipótesis y obtener explicaciones en relación a las variables de la investigación.

Métodos teóricos de la investigación:

- Analítico-sintético: me permitirá el análisis por separado de los fundamentos teóricos en la aplicación de la propuesta metodológica de juegos pre-deportivos en los fundamentos de mini-básquet y finalmente realizar una conclusión concreta de las variables estudiadas.
- Inductivo: en vista de que se interpretará la información y se examinará las características de los resultados para responder la pregunta de investigación a través de la recolección de datos.

Métodos de entrenamiento:

- Juego: se utilizó en los dos grupos, pero se dio prioridad al grupo en donde se aplicó los juegos pre deportivos.
- Repeticiones: Se utilizó en el grupo que se comparará con el de juegos pre deportivos para determinar la incidencia de los mismos en el aprendizaje de la técnica.

Los resultados sobre la parte técnica de mini-basket se realizaron en base a la plantilla y rúbrica de un estudio de (Portocarrero & Agudelo, 2016) desarrollado para crear un instrumento de evaluación para los fundamentos técnicos en el Baloncesto y se materializaron ejecutando los procesos específicos de la técnica y la calidad de movimientos durante la aplicación de la propuesta de juegos pre-deportivos.

### **Plan de análisis de información**

La técnica utilizada fue la observación y el instrumento, la guía de observación para evaluar cualitativamente a técnica de los fundamentos técnicos del mini-basket según la plantilla y rúbrica descrita anteriormente.

Los resultados se analizarán mediante estadística descriptiva, gráficos y tablas para a fin de cuentas obtener las conclusiones y recomendaciones.

### **Recolección de la información**

La autora se hará cargo de recolectar la información, aplicar la propuesta, registrar datos y resultados de los test aplicados en la investigación según el cronograma. Se realizaron pre-test para valorar tanto su físico como su técnica (mini-basket) y un post test después de la aplicación de la propuesta metodológica de juegos pre-deportivos durante 3 meses para valorar la técnica de los fundamentos técnicos de mini-basket.

### **Fuentes**

- Fuentes primarias: información sobre el grupo de evaluación, participantes.
- Fuentes secundarias: libros, artículos, investigaciones, banco de datos.

### **Técnicas e instrumentos**

Plantilla y rúbrica de evaluación para los fundamentos técnicos ofensivos con balón en el Baloncesto:

- Lanzamiento (tiro libre)
- Drible
- Pase

### **Evaluación de la plantilla y rúbrica de evaluación**

En la investigación de (Portocarrero & Agudelo, 2016), se menciona el protocolo para la aplicación de la rúbrica de evaluación, la rúbrica que evalúa los criterios de los

fundamentos técnicos según Nivel / Puntaje con una valoración de 1 – 3 puntos. Los valores serán adjudicados según la calidad de ejecución de cada técnica con balón que se detalla a continuación:

1 = Nivel de calidad bajo

2 = Nivel intermedio de calidad

3 = Nivel alto

Figura 2.

## Rúbrica de Evaluación

| Criterios   |                               | Nivel/Puntaje                                  |   |   |
|-------------|-------------------------------|--|---|---|
|             |                               | 1  | 2   | 3   |
| Lanzamiento | 1 Línea de Tiro               | un segmento en la línea                        | 2 segmentos en la línea                             | 3 segmentos en la línea                       |
|             | 2 Agarre del balón            | manos juntas.                                  | una mano debajo del balón, la otra sobre él.        | Agarre en "T" dedos pulgares                  |
|             | 3 Fluidez del movimiento      | Deteniéndose más de 1 tiempo                   | Deteniéndose un tiempo                              | sin detenerse en la ejecución                 |
|             | 4 Efectividad                 | 1 y 2  | 3 y 4   | 5   |
|             | 5 Angulo recto muñeca         | No hay flexión: palma de la mano apunta al aro | Flexión 45°: dedos apuntan en diagonal hacia arriba | Flexión de muñeca: dedos apuntan al aro       |
| Drible      | 1 Velocidad de desplazamiento | 7''  | 6''   | 5''   |
|             | 2 Fluidez del movimiento      | Deteniéndose más de 1 tiempo                   | Deteniéndose un tiempo                              | sin detenerse en la ejecución                 |
|             | 3 Mano-balón                  | Contacto solo de yema de los dedos             | Algunos dribles solo yema de los dedos              | Contacto siempre con la palma de la mano      |
|             | 4 Mirada del deportista       | Mira más de una vez el suelo o el balón        | Mira una vez al suelo o el balón                    | Todo el tiempo mira al frente                 |
|             | 5 Flexión de muñeca           | Muñeca totalmente rígida                       | Flexiona en algunos dribles la muñeca               | Flexiona muñeca siempre                       |
| Pase        | 1 Posición de los codos       | Totalmente separados del cuerpo                | Mas separados de lo normal                          | Ligeramente separados del cuerpo              |
|             | 2 Posición de los pies        | Ningún pie apunta al blanco                    | un solo pie apunta al blanco                        | Ambos pies apuntan al blanco                  |
|             | 3 Agarre del balón            | manos juntas, casi tocándose                   | una mano en un hemisferio y la otra en el centro    | Manos extendidas en cada hemisferio del balón |
|             | 4 Efectividad                 | 1 y 2  | 3 y 4   | 5   |
|             | 5 Fluidez del movimiento      | Deteniéndose más de 1 tiempo                   | Deteniéndose un tiempo                              | sin detenerse en la ejecución                 |

*Nota:* Se puede observar los niveles y la puntuación a ubicar en los fundamentos técnicos del lanzamiento, drible y pase. Tomado de: *Universidad Pedagógica Nacional-Facultad de Educación Física* [Imagen] (Portocarrero & Agudelo, 2016, pág. 38)

Figura 3.

Plantilla de Evaluación de Fundamentos Técnicos con Balón.

| Evalué los parámetros de cada fundamento de 1 a 3 (siendo 1 la puntuación mas baja y 3 la mas alta), teniendo en cuenta los criterios establecidos (véase protocolo). |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
|---|------------------|---------------------|---------------------------|----------------|----------------------|---------------------|---------------------------|---------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------|---------------------|-------------|--------|------|
| Nombre  | Lanzamiento      |                     |                           |                |                      | Drible              |                           |               |                          |                   | Pase                     |                         |                | Total                     |                     |             |        |      |
|   | 1. Línea de tiro | 2. Agarre del balón | 3. Fluidez del movimiento | 4. Efectividad | 5. Flexión de muñeca | 1. V desplazamiento | 2. Fluidez del movimiento | 3. Mano-balón | 4. Mirada del deportista | 5. Flexión muñeca | 1. Posición de los codos | 2. Posición de los Pies | 3. Efectividad | 4. Fluidez del movimiento | 5. Agarre del balón | Lanzamiento | Drible | Pase |
| 1   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 2   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 3   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 4   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 5   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 6   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 7   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 8   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 9   |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 10  |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 11  |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 12  |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |
| 13  |                  |                     |                           |                |                      |                     |                           |               |                          |                   |                          |                         |                |                           |                     |             |        |      |

*Nota:* Ficha de registro que se utilizó para la adquisición de datos de los test técnicos aplicados a los grupos de investigación. Tomado de: *Universidad Pedagógica Nacional- Facultad de Educación Física* [Imagen] (Portocarrero & Agudelo, 2016, pág. 37)

### Protocolo para la implementación de la rúbrica

En este apartado se describe el protocolo o los pasos a seguir para evaluar cada uno de los fundamentos técnicos de lanzamiento, drible y pase de la rúbrica antes mencionada.

Lanzamiento:

- El jugador tendrá 5 (cinco) lanzamientos desde la línea de tiro libre y un minuto para la ejecución de todos.

Faltas:

- Pisar la línea de tiros libres.
- Durar más de 1 minuto en la ejecución de los 5 lanzamientos.

Drible:

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

Faltas:

- Doble regate.
- Parar el drible.
- Driblar con las dos manos.

Pase:

- El jugador hará cinco pases a un objetivo desde una distancia de 5 metros. El blanco estará ubicado a la altura del pecho del ejecutante.
- Faltas: Pisar la línea que indica 5 metros
- El balón no toque el blanco.

### **Tratamiento y análisis estadístico de los datos**

El tratamiento de los datos cuantitativos y cualitativos obtenidos a lo largo de la investigación mediante la propuesta metodológica y los test, se establecerá mediante el software de Excel, creando tablas y gráficos que servirán para comparar y analizar los datos de los grupos de estudio y obtener resultados de las técnicas e instrumentos aplicados en relación a las variables de investigación a las estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019, para formular una propuesta de juegos pre-deportivos de mini-basket aplicable en las estudiantes de básica media.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### Juego

El juego dentro del marco social o educativo en un niño, viene siendo una herramienta imprescindible para su enseñanza-aprendizaje significativa, en donde, puede desarrollar varias habilidades motrices, conceptuales, psicológicas y emocionales; las mismas que le servirán para generar mayor conocimiento y experiencia en su aplicación en relación a la resolución de problemas, la aceptación o implementación de reglas y finalmente la diversión que implica el ser parte de un juego.

El juego es “Una actividad libre y flexible en la que el niño se impone y acepta libremente unas pautas y unos propósitos que puede cambiar o negociar, porque en el juego no cuenta tanto el resultado como el mismo proceso del juego”. (THIÓ DE POL, FUSTÉ, MARTÍN, PALOU, & MASNOU, 2007)

Concuerdo con el autor, con respecto a que los niños ven más allá de los resultados; lo importante para ellos, es sentirse parte de la actividad mientras interactúan con los demás, puesto que, que no lo realizan por imposición; el juego es una actividad que puede nacer desde su propia iniciativa y nosotros como profesores de educación física o entrenadores, tenemos la oportunidad y podemos aprovechar esto para hacerlo de manera guiada, aprovechando al máximo el placer que ellos sienten por esta actividad.

Los juegos constituyen un medio fundamental para el desarrollo de las habilidades y capacidades, por tanto, deben ponerse de manifiesto a lo largo de toda la etapa, variando sus exigencias a medida que el alumno vaya adquiriendo os diferentes conocimientos y habilidades. (Vera, Merchan, & Mariño, 2010).

Los juegos son un recurso educativo y de entrenamiento que sirven para ir estructurando un proceso de aprendizaje; estos, deben ser aplicados en edades tempranas para motivarlos a realizar una práctica deportiva constante y que poco a poco vayan descubriendo sus capacidades y habilidades en general, las mismas que lo llevarán en primera instancia a una cultura de movimiento y en el mejor de los casos a seleccionar una práctica deportiva específica.

### **Juegos pre deportivos**

Estos juegos tienen una relación directa entre las características ya mencionadas sobre el juego y las características de los deportes. Esta relación, permite estructurar una fusión dinámica y didáctica que posibilita la consolidación de los primeros rasgos y habilidades específicas encaminadas hacia algún deporte en particular o al refuerzo de habilidades específicas que puedan servir para varios deportes. Existen varias definiciones sobre estos juegos, las mismas que detallo a continuación:

“Los juegos predeportivos son modelos simplificados de los deportes, dado que incorporan algunos elementos de éstos tales como habilidades y destrezas específicas como lo suelen ser las recepciones, los lanzamientos y los desplazamientos”. (Löscher, 2001)

Los juegos predeportivos, o motrices son la base del futuro campeón, sea cualquiera la modalidad deportiva. Estos juegos llevan consigo una gran variedad de tareas motrices, que proporcionan al niño una gran riqueza motriz, las cuales son aplicables a cualquier deporte que el niño practique de mayor ya sea en un deporte individual, colectivo, o de adversario. (Corrales & Suarez, 2014)

En los juegos predeportivos se propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que servirán de base

posteriormente al deporte. Algunos de las reglas pueden ser variadas, pero no se puede incumplir el objetivo previsto, en cuanto a la asimilación de habilidades motrices deportivas. (Guevara & Gallardo, 2011)

En definitiva, existen varias definiciones sobre los juegos predeportivos, instituidas desde varias perspectivas, que marcan una diferencia según las necesidades del entorno y de los grupos que se manejan en el ámbito escolar y deportivo; pero, todas las definiciones, concuerdan en que el juego es un método de enseñanza aprendizaje fundamental en el proceso de adquisición de nuevas habilidades, es decir, brindando seguimiento y mejora a las habilidades motrices básicas y deportivas necesarias para el desarrollo a futuro de los deportes.

### **Clasificación**

Así como existen varias clasificaciones sobre el juego en general, a su vez existen clasificaciones sobre los juegos predeportivos. En el caso de mi investigación he analizado las posibles clasificaciones que más se ajustan a las necesidades de la misma y que además me compromete a abarcar una información más detallada sobre todas las perspectivas y necesidades que pueden ser aplicadas a estos juegos.

Según (García, 2007) los juegos predeportivos se clasifican de la siguiente manera:

- **Juegos individuales**, serán los juegos que no necesitan de un compañero para conseguir el objetivo, sino que los jugadores deben depender de sí mismos para poder conseguir dicho objetivo.
- **Juegos colectivos**, que serán los juegos en los que se necesita de dos o más jugadores para poder conseguir el objetivo.
- Dentro de esta división tendremos otras dos subdivisiones, que vendrán definidas por la **utilización del balón o no**. (García, 2007)

Según el autor, esta clasificación se relaciona directamente con la cantidad de participantes y los implementos que se usan dentro de su práctica; los elementos técnicos los aborda en general; además, tomando en cuenta los objetivos y proyecciones que se tenga para aplicar estos juegos en los grupos de trabajo. Así pues, no se relaciona con las acciones técnicas o habilidades. En el caso de mi investigación considero que es importante delimitar la clasificación de los juegos; en particular, el deporte de mi investigación es el mini-básquet; es decir, serían juegos pre deportivos colectivos y con implemento, en este caso la pelota de básquet. A continuación, tomaremos en cuenta otra clasificación de (García-Fogeda, EL JUEGO PREDEPORTIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE, 1987) que menciona principalmente dos tipos de juegos predeportivos:

- Juegos Predeportivos Genéricos: serán aquellos que van a desarrollar habilidades comunes a varios deportes como pueden ser por ejemplo los lanzamientos y recepciones.
- Juegos Predeportivos Específicos: serán aquellos que van a desarrollar alguna de las habilidades específicas de un deporte en concreto como pueden ser por ejemplo un juego de 2x2 sin demasiadas reglas y con unas canastas sencillas para mejorar algunas de las habilidades del baloncesto.

Esta clasificación del autor no quiere decir que nos vamos a enfocar directamente en el baloncesto; dicho de otra manera, esta clasificación del autor hace alusión a los juegos aplicables a deportes colectivos y con implemento que se mencionaban en la clasificación descrita anteriormente, en donde se pueden plantear juegos base, para el desarrollo de las habilidades específicas de ciertos deportes como por ejemplo básquet, balonmano, el fútbol o vóley en donde los ciertos fundamentos como los lanzamientos y recepciones son una prioridad.

A continuación, se presenta un gráfico sobre las etapas de iniciación deportiva que conjuga de una manera holística, la clasificación y las actividades según la etapa y la edad en la que se deberían realizar:

**Figura 4.**

*Fases de Iniciación Deportiva.*

| <b>EDAD DE COMIENZO</b>                                       | <b>DENOMINACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS</b>                    | <b>OBJETIVOS</b>   |
|---|--|--|
| <b>6 – 8 años</b>   | Formativas o Genéricas.                                    | - Habilidades coordinativas, básicas y genéricas.<br>- Juegos.   |
| <b>8 – 10 años</b>  | Predeportiva, Polideportiva o Iniciación.                  | - Elementos básicos de uno o varios deportes de forma global.  |
| <b>10 – 12 años</b><br><b>Escuelas deportivas específicas</b> | Específicas de iniciación.<br>Perfeccionamiento.           | - Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte.<br>- Entrenamiento del deporte correspondiente.  |
| <b>12 – 14 años</b><br><b>Escuelas deportivas específicas</b> | Específicas de iniciación.<br>Perfeccionamiento.<br>Élite. | - Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte.<br>- Entrenamiento del deporte.<br>- Selección de talentos deportivos.                 |
| <b>14 – 16 años</b><br><b>Escuelas deportivas específicas</b> | Específicas de iniciación.<br>Perfeccionamiento.<br>Élite. | - Técnica-táctica y conocimiento de cada deporte.<br>- Entrenamiento del deporte correspondiente.<br>- Selección de talentos deportivos. |
| <b>Todas las edades</b>                                       | Ocio-recreación  | - Crear hábitos. - Deporte para todos.<br>- Participación. - Gusto por la práctica.  |

*Nota:* En esta tabla se puede observar la clasificación de los juegos predeportivos citada anteriormente según la edad. Tomado de *Wordpress* [Imagen de Tabla] (Granados, 2001, pág. 1)

Con respecto a la imagen, en la edad de 6 a 8 años, se trabaja la parte formativa o genérica encaminada al desarrollo de las habilidades motrices básicas, para la edad de 10 a 12 años, que es la edad de la investigación, están el trabajo específico y de perfeccionamiento en relación al deporte. No obstante, se debe tener en cuenta que los juegos o actividades a desarrollar, continúen manteniendo un carácter lúdico, simplificando algunas acciones de los deportes en sí, para seguir fortaleciendo su conocimiento y habilidades específicas.

## Características

Las características de los juegos predeportivos delimitan nuestro accionar en relación a la praxis, así podremos manejar planteamientos objetivos y optimizar tanto los recursos como el tiempo y mejorar la calidad del aprendizaje del deporte al cual les encaminamos desde la edad escolar.

Con respecto a estas características de los juegos predeportivos (Salazar, 2000) manifiesta lo siguiente:

- 2 Son juegos de introducción al deporte.
- 3 Se trabaja con los fundamentos de los deportes.
- 4 Implican la modificación de una o varias reglas de juego, se puede modificar el área de juego, las dimensiones de los implementos deportivos, la ejecución de los fundamentos, el número de jugadores, entre otros.
- 5 Es el puente entre el juego simple (el espontáneo y el organizado) y el deporte.
- 6 Tiene reglas más complejas que las de los juegos simples, pero más sencillas que las de los deportes.
- 7 Su duración no es tan corta como la del juego simple, ni tan larga como la del deporte.
- 8 Su esfuerzo es medio: ni espontáneo ni natural como el del juego simple, ni agonístico como el del deporte.
- 9 Los juegos predeportivos incluyen juegos de: a) situación de juego/competencia, b) práctica de los fundamentos, y c) sensibilización de los materiales/equipos que se utilizan en el deporte.

- 10 Los juegos de sensibilización son los primeros en presentarse a los aprendices. Los últimos son los de “situación de juego/competencia”, pues los estudiantes deben dominar lo básico de los fundamentos y el reglamento para desempeñarse plenamente en ellos. Aunque los juegos de situación de juego/competencia son los más emocionantes y significativos para las personas que dominan los fundamentos, los otros no se pueden excluir, ni menospreciar. Esta secuencia es relevante de considerar en la enseñanza de deportes a personas que no han tenido experiencia previa en ellos. Se debe tratar de incluir juegos de situación de juego o competencia cada vez que sea posible, para que cada fundamento se practique como si se estuviera en el partido o en competencia.
- 11 En la enseñanza de un deporte, se puede realizar otros juegos organizados para mejorar los componentes de las aptitudes física y motriz. Estos juegos podrían utilizar material o equipo del deporte, pero no por ello son juegos predeportivos.
- 12 *No se debe realizar juegos con transferencia negativa para el deporte. Si un juego tiene transferencia negativa para el deporte, NO es un juego predeportivo.*
- 13 Los juegos deben ir de lo simple a lo complejo.
- 14 Estos juegos NO son formaciones, DEBEN tener sentido LÚDICO.  
(García-Fogeda, 1989)

Estos lineamientos que proporciona la autora como características de los juegos predeportivos, son una guía muy detallada sobre las peculiaridades de estos juegos que deben ser tomadas en cuenta al momento de plantear las actividades de iniciación

hacia algún deporte. Podría indicar como un aporte personal en relación a la experiencia de esta investigación, que, es importante conocer a nuestro grupo de trabajo para plantear las actividades que se adecuen de mejor manera a las características del grupo ya que si no tiene una buena base de desarrollo de habilidades motrices básicas, la naturaleza de los juegos predeportivos y su dinámica podrían dificultarse en su aplicación y en ese caso se debería replantear las actividades para poder estabilizar al grupo de acuerdo a los objetivos que se hayan planteado.

Hay que considerar entonces que el juego en relación a deporte es diferente en varios sentidos como en la parte motriz e intelectual que implica el desarrollo de cada uno de ellos, de igual manera, la competición tiene diferente, la una es una competición recreativa mientras que en el deporte la competición puede marcarse cuantitativamente.

### **Metodología**

Parte del proceso de enseñanza aprendizaje está directamente ligada a la planificación, objetivos, contenidos, metodología y evaluación que coadyuva en la formación de nuestros grupos de trabajo. La metodología y estrategias metodológicas que se utilizarán de nuestra parte para llegar a los grupos de trabajo de manera idónea son primordiales, especialmente si queremos calidad en este proceso.

“El método medio entre maestro, alumno y lo que se quiere enseñar. En este sentido amplio, podemos comprobar que el termino “método” es empleado como sinónimo de todas aquellas expresiones que en didáctica conducen, dirigen, el aprendizaje del alumnado”. (Cañizares & Carmen, 2016)

Conuerdo con los autores al mencionar al maestro como un ente de dirección de contenidos, a los estudiantes y la planificación como protagonistas del proceso. La educación ha ido cambiando constantemente; hasta el momento contamos con varios métodos y estrategias para llegar de mejor manera a nuestros grupos de trabajo,

además que, cumple con la función de brindar un sustento conceptual, el cual servirá para transferirlo hacia la práctica.

Una sesión de clase o entrenamiento organizada nos permite obtener buenos resultados a largo plazo, tomando en cuenta que la planificación debe tener aspectos motivantes que vayan destacando sus aprendizajes y que expongan sus experiencias para resolver situaciones de juego que les permita desarrollar aún más su intelecto.

Los autores (Zagalaz, Cachón, & Lara, 2014) establecen dos grandes grupos de metodologías:

“Metodología basada en el **alumno/a**, haciéndolo partícipe de su propia educación: metodología **constructivista** o deductiva”. (Zagalaz, Cachón, & Lara, 2014)

“Metodología basada en el **docente**, el alumno/a se limita a obedecer y repetir: metodología **conductista** o inductiva”. (Zagalaz, Cachón, & Lara, 2014)

Estos dos grandes grupos definen la forma de la enseñanza aprendizaje, por otra parte, nos permiten analizar nuestro accionar en relación a la metodología que utilizamos para interactuar y provocar el fenómeno de la educación ya sea con una participación mínima del estudiantes o viceversa; finalmente, considero que la experiencia, permite que el profesor o el entrenador decida lo mejor, según los tipos de estudiantes o la actividad a realizar para obtener los mejores logros, y no me refiero a la competencia en estas edades, pero si a la calidad de las experiencias; para concluir el profesor o entrenador debe garantizar la salud y mejor desarrollo de su grupo.

### **Estilos de enseñanza**

El maestro o entrenador debe tener un conocimiento especializado de fisiología, anatomía, psicología, biomecánica, pedagogía, teorías de entrenamiento, entre otros, que avalen su proceder ante sus grupos y por otro lado, combinar esos conocimientos con el principio metodológico de sistematización, es decir, de lo fácil a lo difícil, de los

conocido a lo desconocido y partiendo de una huella o experiencia previa, permitiendo así, una variabilidad de estrategias y formas de proceder para enseñar. Ahora bien, con lo antes mencionado, el profesor o entrenador, puede aplicar varios estilos de enseñanza que complementarán aún más su accionar en el proceso de cumplir con sus objetivos.

En la siguiente imagen podemos observar diferentes estilos de enseñanza que se pueden servir como referencia y para la aplicación tanto para la educación física como para la iniciación hacia un deporte:

**Figura 5.**

*Resumen de los Estilos de Enseñanza*

| <b>RESUMEN DE LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA (Delgado, 1992)</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>TRADICIONALES</b>   | <b>INDIVIDUALIZADOS</b>  | <b>PARTICIPATIVOS</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- M. Directo</li> <li>- M. D. Modificado</li> <li>- A. Tareas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos Nivel</li> <li>- E. Modular</li> <li>- Prog. Individual</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- E. Recíproca</li> <li>- Gr. Reducido</li> <li>- Microenseñanza</li> </ul>                     |
| <b>SOCIALIZADORES</b>  | <b>COGNITIVOS</b>  | <b>CREATIVOS</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- A. Cooperativo (grupos).</li> <li>- Juego de Roles</li> <li>- Simulación social</li> <li>- Análisis Tema Público</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento Guiado</li> <li>- Resolución Problemas</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Libre Exploración</li> <li>- Sinéctica Corporal</li> <li>- Tormenta Ideas Motrices</li> </ul> |

*Nota:* En esta tabla podemos observar un resumen agrupado y que puede ser de gran utilidad sobre los estilos de enseñanza que se pueden utilizar para las clases de educación física y el deporte. Tomado de *e-Libro* [Imagen de Tabla] (Zagalaz, Cachón, & Lara, 2014, pág. 11)

Como se refiere la tabla y el autor, existen varios estilos de enseñanza, los mismos que están en constante cambio según las necesidades y tendencias educacionales y de entrenamiento; incluso se podría mencionar a un estilo tecnológico que nos puede servir para analizar información o ejecución técnica, que de igual manera nos ayuda a obtener otra visión del trabajo. La edad es otro factor que se debe tomar en cuenta para la aplicación de los estilos ya que no podemos tratar por igual ni a los grupos y mucho menos a las personas por su mismo principio metodológico de individualización.

### **Minibásquet**

El mini-basket es denominado como una adaptación del básquet, estas adaptaciones permitieron que la práctica de este deporte se pueda ejecutar desde edades tempranas y que se masifique la práctica, adaptando no solo las reglas sino los implementos que se utilizaban, según (mhlSports Pasión por el Deporte, s.f.) en su artículo menciona un poco de la historia de este deporte de la siguiente manera:

Jay Archer, graduado en Educación Física por la universidad de Stroudsborg e influenciado por la corriente pedagógica de la Escuela Nueva, impulsó a principios de la década de los 50 esta adaptación del baloncesto. Buscaba una alternativa para que el baloncesto pudiera ser desarrollado por niños y niñas, que pudieran tener las mismas sensaciones que él había tenido cuando llegó a ser All Star en 1936. Lo denominó Bidy Basket gracias a su hija, que quiere decir pastelito.  
(mhlSports Pasión por el Deporte, s.f.)

Desde entonces este deporte ha ido adaptándose y modificándose según las necesidades en relación al porte de la pelota, aros, líneas de cancha; los mismos que han ido presentando mejoras para la adquisición de los fundamentos que servirán de base para la práctica futura del baloncesto.

### ***Técnica ofensiva***

Existen dos tipos de posiciones ofensivas, las mismas que se dividen con balón y sin balón; estas técnicas se trabajan para el inicio de del aprendizaje. Es importante reconocer que varias de las técnicas se practican de inicio sin pelota para establecer patrones de movimiento corporal que se puedan utilizar ya con el implemento; esta acción es más compleja, es por eso que debemos tenerlo en cuenta para el trabajo de iniciación.

### ***Carrera***

La carrera, denominada desplazamiento y condicionada por la variaciones de velocidad que se apliquen a su ejecución, es considerada como “el principal medio para el desplazamiento de los jugadores en el proceso de juego” (Wikilibros, 2020); estos desplazamiento que se realizan durante el juego se caracterizan por tener cambios de dirección y son acciones muy frecuentes dentro de la práctica de los fundamentos y el juego en sí, estas carreras tienen su base en las habilidades motrices básicas de las carreras a las que haremos referencia más adelante.

### ***Saltos***

Este elemento técnico y característico de este deporte, de igual manera es uno de los fundamentos que debe ser trabajos desde su inicios para reforzar su accionar, específicamente cuando se trabaja el fundamento del rebote tanto ofensivo como defensivo; “el salto está presente en el baloncesto y tiene una gran importancia dentro del partido, pues el balón es el objetivo y el causante de la inmensa mayoría de los que se producen en él” (Del Río, 2003), es decir, que esta acción es recurrente durante el juego ya sea con uno o ambos pies y se aplica en relación a uno o varios contrincantes durante el juego lo cual implica el uso de un esfuerzo máximo de esta habilidad para salir victorioso ante un rebote o robo de balón dentro del juego que nos servira para tener un mejor desempeño dentro del juego.

### **Paradas**

Este deporte es acíclico, lo que quiere decir que predomina la intensidad máxima de velocidad y por ende los cambios de ritmo debido a las acciones del juego, como paradas o arranques que se producen a la mayor velocidad del caso, es por esto que dentro de este fundamento sin balón las paradas se clasifican en dos, patadas de un tiempo y de dos tiempos.

La parada en un tiempo se denomina de igual manera como salto. “Los dos pies hacen contacto en el suelo al mismo tiempo” (IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari), en el caso de la segunda parada “Primero entra en contacto un pie con el suelo, compensando la velocidad de traslación, inclinando el cuerpo hacia atrás” (IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari). Estas paradas se utilizan según las circunstancias de juego y sirven para continuar con el movimiento mediante los demás fundamentos según la necesidad del momento; las paradas deben ser preparadas para adquirir el control de los movimientos del cuerpo cuando se debe detener a velocidad y poder continuar con el juego.

### **Pivot**

Este fundamento sirve principalmente para proteger el balón de los defensas, este implica el movimiento de todo el cuerpo, tanto de extremidades superiores como de extremidades inferiores; es decir que implica de un nivel de coordinación y técnica de este movimiento para no cometer una falta dentro del juego. “El pivote consiste en un desplazamiento alrededor de un único punto de contacto con el suelo, mantenido por el giro sobre la punta de uno de los pies” (Del Río, 2003). Este movimiento requiere de la capacidad de equilibrio y como se mencionó con anterioridad, de un cierto grado de coordinación que permita manipular el implemento y los movimientos al mismo tiempo para evitar que el balón sea arrebatado; es por eso que este movimiento puede ser realizado tanto hacia adelante como hacia atrás, dando mayor dificultad al defensor.

### ***Rebote ofensivo***

Este fundamento es muy importante dentro de las acciones de juego de ataque, es por eso que se debe trabajar, no solo parte posicional sino la intuición de conocer donde aproximadamente después de un lanzamiento se debe ganar la posición para ganar el rebote. Este fundamento en ataque “tiene connotaciones técnicas y psicológicas muy importantes ya que puede permitir un posterior lanzamiento, normalmente desde una distancia muy cercana o rehacer la estrategia ofensiva posicional” (Del Río, 2003): el autor se refiere a la parte psicológica en el sentido de que para el otro equipo resulta siendo un desbalance en su estrategia defensiva además de que permite que el equipo contrario tenga más probabilidades de anotar. Además, que se debe considerar que este rebote es el objetivo de todos los jugadores de cancha y que debe ser ganado con la oposición del adversario.

### ***Manejo de balón***

El manejo de balón no es considerado un fundamento como tal; son un grupo de ejercicios específicos que determinaban las acciones dentro del juego, es por eso que es importante que el implemento sea dominado por el jugador con una variedad de experiencias. “Todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio de la que es su “herramienta de trabajo” con la que deberá desarrollar su juego: el balón. Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del propio cuerpo” (IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari). Como menciona el autor dentro de la descripción del manejo de balón es un tema que debe ser tratado como un pilar para el desarrollo de las demás habilidades deportivas y fundamentos, este proceso se da al inicio del aprendizaje de este deporte y debe ser manejado con mayor intensidad para que estas huellas queden establecidas al implantar nuevos conceptos, que luego deberán ser agregados durante el juego para que este nos ayude a obtener mejores resultados y mantener una eficiencia en los partidos.

### ***Dribling***

Es el fundamento que permite al jugador desplazarse por el campo de juego y en donde se aplica perfectamente el dominio de balón tanto con la mano derecha como con la mano izquierda ya que cuando se desplace es necesario que vea hacia donde se dirige sin que su mirada se mantenga en la pelota, es decir tener un dominio de balón amplio que le permita hacer uso de los demás fundamentos y observar lo que sucede con sus compañeros y adversarios. Existen diferentes tipos de botes, los cuales se describen a continuación:

**Tabla 3.**

#### *Tipos de Dribling*

| <b>TIPO DE DRIBLE</b>           | <b>DEFINICIÓN</b>   | <b>COMO EJECUTARLO</b>   |
|---------------------------------|---|--|
| <b>Dribling alto</b>            | Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.   | Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.  |
| <b>Dribling de velocidad</b>    | Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco. | Impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.   |
| <b>Dribling bajo/protección</b> | Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar   | La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.<br>Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo |

| TIPO DE DRIBLE                            | DEFINICIÓN  | COMO EJECUTARLO   |
|---|---|---|
|   |   | el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor. La cabeza siempre viendo al defensor y al resto del campo, usando la visión marginal. |
| <b>Cambios de mano, dirección y ritmo</b> | Cambios en la velocidad de desplazamiento con el balón el mismo que puede ser con o sin cambio de dirección y con cambios de mano | Cambio de mano por delante, en reverso, entre las piernas, por detrás de la espalda.<br>Fintas de cambio de dirección.<br>Cambio de ritmo con balón.            |

*Nota:* En esta tabla se determinan los tipos de dribbling de básquet, su aplicación y metodología para realizarlo. Recuperado de *deposoft*. (IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari)

### **Pase**

El pase está determinado por una acción en conjunto, es decir que se puede realizar un pase siempre y cuando un compañero de equipo esté disponible para transferir el implemento; esto requiere de un trabajo previo y una coordinación entre los jugadores de equipo para que con la acción de pase puedan acercarse a su equipo oponente o ejecutar la acción durante el juego con efectividad. El pase se lo puede realizar desde diferentes posiciones, las cuales las detalló a continuación:

#### **Tabla 4.**

##### *Tipos de pase*

| PASES                     | CLASIFICACIÓN      | COMO EJECUTARLO  |
|---------------------------|--------------------|--|
| <b>Pase con dos manos</b> | De pecho<br>Picado | Partimos de la posición básica de ataque, "triple amenaza", con las piernas ligeramente flexionadas, los pies abiertos y paralelos y el tronco levemente inclinado hacia delante. Sujetamos correctamente el balón a la altura del pecho con una posición natural de los brazos, con los codos junto al tronco, ni excesivamente separados ni excesivamente pegados. |

| PASES                             | CLASIFICACIÓN    | COMO EJECUTARLO   |
|-----------------------------------|------------------|---|
|                                   | Sobre la cabeza  | <p>Iniciamos la extensión de los brazos y mediante un giro de las muñecas damos un golpe seco al balón de tal forma que lleve en su trayectoria un giro en sentido al pasador.</p> <p>Los brazos han de quedar extendidos y las manos abiertas con las palmas mirando hacia fuera y hacia abajo.</p> <p>En posición básica, situamos el balón encima del cabeza, ligeramente adelantado al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos.</p> <p>Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador. El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa.</p>   |
| <b>Pase de pecho con una mano</b> | De pecho Picado  | <p>El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.</p> <p>Dominamos el balón por su parte baja-posterior con los dedos mirando hacia fuera en cuanto ha concluido el bote. En ese momento extendemos el brazo y proyectamos el balón de manera que la mano quede abierta y su palma mirando hacia el suelo. Con el brazo contrario se protege la salida del balón. Se usa en distancias cortas.</p> <p>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</p> |
|                                   | Después del bote |   |
|                                   | De béisbol       |   |

| PASES | CLASIFICACIÓN  | COMO EJECUTARLO  |
|-------|----------------|--|
|       | Por la espalda | <p>llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo.</p> <p>Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas.</p> |

*Nota:* En esta tabla se determinan los tipos de pase de básquet, su aplicación y metodología para realizarlo. Recuperado de *deposoft*. (IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari)

### **Tiro al aro**

El tiro aro es el objetivo principal del juego ofensivo de ambos quipos, es por eso que las acciones o preparación del jugador tiene esta razón fundamental de ser, todos los integrantes del equipo tiene como fin anotar insertando la pelota en el aro contrario, y esta definición refuerza muy bien lo anteriormente indicado “el lanzamiento es el gesto supremo del baloncesto y constituye el eslabón final de una serie de actos motores, individuales y /o colectivos, destinados casi siempre a conseguir realizarlo con las mejores condiciones externas posibles” (Del Río, 2003). El baloncesto es un deporte colectivo, es por esto que el autor se refiere a que estas acciones en equipo como el eslabón final, como el todo de las acciones conjuntas. El tiro como los anteriores fundamentos del manejo de balón se clasifican en varios tiros, y son los siguientes:

Tabla 5.

*Tipos de lanzamiento*

| <b>TIPO DE LANZAMIENTO</b> | <b>DEFINICIÓN</b>  | <b>COMO EJECUTARLO</b>  |
|----------------------------|--|---|
| <b>Tiro libre</b>          | Es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones (misma distancia, nadie molesta, cinco segundos para tirar), y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del tiro en general. | PIES: En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado.<br>PIERNAS. Flexionadas<br>TRONCO. Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.<br>BRAZOS Y MANOS. El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón. |
| <b>Tiro estático</b>       | Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones.   | Se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo.   |
| <b>Tiro tras parada</b>    | Se realiza inmediatamente después de realizar una parada en uno o dos tiempos y después de finalizar un regate o haber recibido un pase  | Paremos en uno o dos tiempos, la parada tendrá que dejar los pies bien alineados con el aro y ser suficientemente buena para que nos permita tirar rápidos y equilibrados   |
| <b>Tiro en suspensión</b>  | Es un tiro con un salto para elevarse por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro   | SALTAR. El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto<br>QUEDARSE. En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.<br>TIRAR. La mecánica es la ya descrita con anterioridad, en donde se indica que los pies deben estar a la altura de la cadera, que el brazo en extensión debe estar en un ángulo recto y la flexión de la muñeca para direccionar el tiro.                 |

| TIPO DE LANZAMIENTO          | DEFINICIÓN   | COMO EJECUTARLO  |
|------------------------------|--|--|
| <b>Entradas a la canasta</b> | Son tiros que se realizan en movimiento, después de botar o haber recibido un pase.    | Tras la recepción o agarre del balón (con los pies en el aire) damos dos pasos de aproximación, para a continuación realizar un salto y dejar el balón lo más próximo posible al aro.<br>El primer paso debe ser largo, para así ganar la acción al defensor y conseguir ganar el mayor espacio posible. El segundo será más corto, para equilibrarnos y permitir un tercer paso hacia arriba que nos permita acercarnos lo más posible al aro y de esta manera nos permita tener un mejor alcance corporal para realizar la entrega del balón a la canasta.   |
| <b>Tiro de gancho</b>        | Es un tipo de tiro muy útil en las proximidades del aro, por ser muy difícil de tapar. | Colocamos el balón protegido a la altura del pecho, metemos un pie hacia atrás, cargando el peso del cuerpo y pivotando sobre éste en dirección al aro, a la vez que tiramos de la otra pierna para colocar el cuerpo en posición lateral respecto al aro, ayudándonos en el salto llevando la rodilla de la pierna más alejada del aro hacia arriba.<br>Simultáneamente levantamos el balón con las dos manos hasta la altura de la cabeza, en posición lateral y separada ligeramente del cuerpo. El brazo de tiro, el más alejado del aro, se extiende con el balón hacia arriba en el mismo plano lateral del cuerpo, protegiendo el tiro con el brazo contrario semiflexionado y separado del cuerpo. Con el brazo de tiro casi en su máxima extensión y el cuerpo en su máxima altura, damos al balón un golpe de muñeca, dirigiéndolo hacia el aro, de tal forma que el balón lleve un efecto hacia atrás. La mano de tiro quedará abierta y los dedos relajados mirando hacia el aro. Por efecto del giro del cuerpo, al acabar el tiro quedamos encarados a la canasta. |

*Nota:* En esta tabla se determinan los tipos de pase de lanzamientos, su aplicación y metodología para realizarlo. Recuperado de *deposoft*. (IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari)

## **Iniciación deportiva**

La iniciación deportiva como su nombre lo indica, es una iniciación, es parte fundamental dentro del desarrollo de las habilidades motrices básicas y es el comienzo de la adquisición de nuevos conocimientos encaminados al área deportiva y que vienen siendo como la parte principal, donde se asentarán las bases para el desarrollo de habilidades deportivas; además, que se apropiarán de técnicas y fundamentos característicos de uno o varios deportes. “Tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva al periodo en el que el niño empieza aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. (Blázquez D. , 1998); como menciona el autor, es un período de adquisición, es el proceso de enseñanza aprendizaje en sí, el cual, si es bien aplicado, se podrá ver frutos sobre el conocimiento de los deportes; con el objetivo principal de aprender en base al juego, sin olvidar que no es un entrenamiento de alto rendimiento, es la iniciación y esto implica de un proceso que se irá forjando poco a poco. “Es el proceso seguido para la adquisición del conocimiento de capacidades para practicar un deporte hasta la consolidación de las mismas o el aprendizaje de las rutinas indispensables para la práctica de un deporte”. (Anton, 1997). Esta base involucra un proceso que debe estar guiado y regido por una planificación respetuosa ante la edad y fases sensible, recordando que los resultados en estas edades son indicadores de lo que se debe reforzar y trabajar durante las sesiones de educación física si fuera el caso o en las sesiones de entrenamiento en escuelas formativas y que esta iniciación debe darse antes de la segunda transfiguración.

Según (Ruggio, 2011) la iniciación deportiva muestra dos campos de operación:

- “Uno dedicado al éxito de la competencia deportiva, propio de los deportes de elite;
- Otro inspirado en la práctica educativa y enmarcada en un proyecto curricular”.

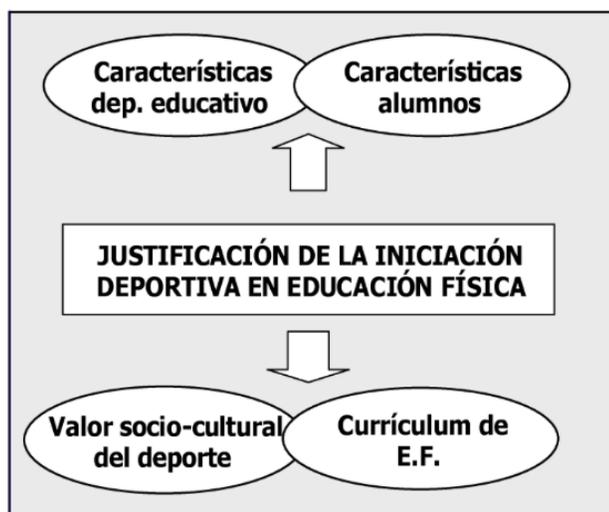
(Ruggio, 2011)

Estos campos de operación que menciona el autor son determinantes al momento de plantear los objetivos que queremos conseguir y depende mucho de del grupo de trabajo que tenemos y la situación en la que nos encontremos, en el caso de la investigación haremos referencia a la práctica educativa dentro del marco curricular, dentro del bloque de prácticas deportivas como parte de las actividades del año lectivo.

Desde el punto de vista de la educación física, la iniciación deportiva cuenta como un contenido más dentro de las actividades planteadas en el currículo y respetando los principios educativos y la filosofía de cada institución en relación a la carga horaria de la educación física. Para esto podemos observar en la siguiente imagen una justificación de la práctica de iniciación deportiva desde la educación física que justifica esta práctica dentro de las instituciones educativas que deberían dar prioridad a este tipo de practicas que benefician de manera holística la adquisición de conomientos a cada uno de los estudiantes.

### Figura 6.

*Causas Principales que Justifican la Práctica del Deporte en la Escuela.*



*Nota:* Se puede observar que existen ciertos factores que justifican la iniciación deportiva dentro del ámbito escolar. Tomado de: *e-Libro [Imagen]* (Giménez, 2003, pág. 33)

Estas justificaciones como menciona el autor dentro de la imagen, demuestran perfectamente que la iniciación deportiva puede darse dentro de la parte educativa; pero, se diferencia de un club especializado ya que abarca otro tipo de enseñanzas, como el valor cultural de esta práctica deportiva del lugar donde se ejerce y de igual manera, no solo desarrolla las habilidades físicas o técnicas, sino que a su vez, desarrolla los valores, inmersos en la convivencia y que se verá transferida al juego deportivo. Además, y como puente importante, es que permite que se consideren a todos los estudiantes para la actividad, sin distinción alguna, es decir, masifica la práctica de los deportes de manera recreativa en edad escolar y crea hábitos de movimiento.

### **Deporte**

El deporte está encaminado hacia la especialización de una práctica deportiva, es decir busca el rendimiento del mismo bajo un límite de tiempo y está sometido a las reglas o normativas del deporte; además, desarrolla varias habilidades específicas y deportivas mediante el entrenamiento. El autor (Bracht, 1996) dentro de su libro:

Afirma que el deporte debe pensarse como un fenómeno socio-cultural moderno. Esta manifestación social llamada deporte se ha institucionalizado. Es un campo con prácticas específicas que proviene de regular las acciones corporales en torno a las normas y reglas producidas por un conjunto de individuos nucleados en una asociación deportiva. (Bracht, 1996)

Como indica el autor el deporte es institucionalizado, es decir, tiene reglas y características específicas que lo definen; de igual manera algunos de los deportes se han conformado en base a juegos que poco a poco se han ido modificando o incluso algunos de los deportes se han conformado de actividades realizadas en el pasado; esto no quiere decir que solo se refieren al desarrollo de la parte física o técnica, a su

vez existe un desarrollo de la parte psicológica, incrementando el desenvolvimiento de los deportistas de una manera holística e integral para que cada vez mejoren su rendimiento y sus marcas.

### ***Orientaciones del deporte***

El deporte se subdivide en varias categorías, este debe ser accesible a todos los grupos, es por esto que es necesario esta división; si bien es cierto es competitivo y busca con su práctica el obtener resultados, se debe dar el acceso al mismo en dependencia de las necesidades de quienes lo practiquen, de acuerdo a su tipo y a las especificaciones del deporte, en edades tempranas se debe trabajar con una gama amplia, con el fin de ampliar repertorio motriz.

Existen tipos de deportes dentro de la iniciación deportiva que menciona (Romero, 2000) dentro de su conferencia:

- Deporte de élite o alto nivel: Es el realizado por una minoría selecta, por sus cualidades dentro de una actividad deportiva cualquiera.
- Deporte espectáculo: Es el realizado como función o diversión pública y congrega espectadores para presenciarlo.
- Deporte de ocio-recreación: Es el practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce. (Blázquez & Armador, 1995)
- Deporte competitivo: La finalidad principal es el producto, es decir, el resultado que puede obtenerse venciendo al adversario.
- Deporte-salud: Es la habilidad específica (deporte) que, practicada de forma moderada y frecuente, proporciona un estado de bienestar físico, psíquico y social que redundará en la creación de hábitos de salud y mejora la calidad de vida.

- Deporte educativo: Es el que responde a las finalidades educativas de los centros y cuyo objetivo es el desarrollo de las capacidades para una formación global.

En base a esta organización sobre el deporte podemos definirlos, analizar su relación con la parte escolar y la parte deportiva y más que nada tener en claro sus características específicas y sus peculiaridades. Según mi investigación, me centrare específicamente en uno de los deportes, el deporte escolar como medio para la iniciación deportiva. El objetivo primordial del deporte escolar es el desarrollo y el entrenamiento de las diferentes habilidades físico-técnicas de los deportes en general, además de la práctica constante del mismo para fomentar un estilo de vida saludable y de igual manera que este sea un medio que pueda ser utilizado para recrearse en sus tiempos libres y de ocio de tal manera que no sea considerado como competencia y exista un mayor disfrute y experimentación de la práctica escogida.

### ***Deporte escolar***

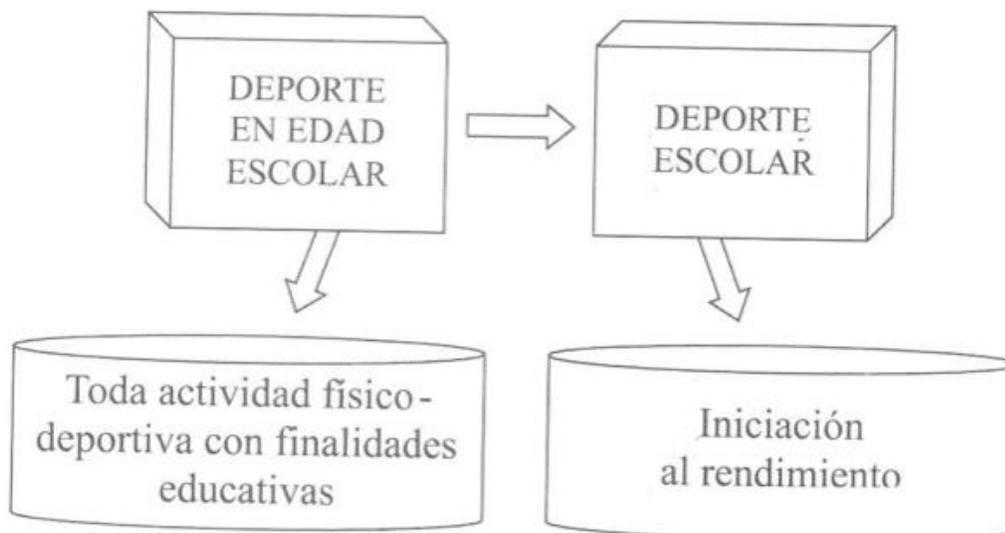
El deporte en general tiene un impacto social grande, el cual promueve su práctica en especial con los deportes que más se socializan a nivel de los medios de comunicación; tomando en cuenta este protagonismo del deporte, este juega un papel importante dentro del proceso de formación escolar en donde el deporte está considerado dentro del currículo y es por eso que el desarrollo de los mismo desde edades tempranas es fundamental para masificarlos y para obtener prospectos a futuro dentro de su iniciación en el ámbito escolar. Según (Gómez & García, 1993) la definición para deporte escolar es la siguiente:

El deporte escolar es toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades

públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar. (Gómez & García, 1993)

Esta definición abarca más espacios de desarrollo del deporte escolar, como son las actividades fuera de la escuela, en este caso se podrían dar relevancia a los clubes o actividades extracurriculares que de igual manera tienen la finalidad de encaminar a los grupos de trabajo hacia el deporte que ellos por su propia voluntad hayan escogido; esto implica una ventaja ante la parte escolar, en donde reciben las clases de deporte de manera obligatoria dentro de las clases de educación física pero que en este caso, lo seleccionan a su gusto y su motivación por aprender las habilidades de ese deporte en particular hace que exista un mejor desarrollo y aprendizaje.

Además, se debe considerar que el desarrollo del mismo ya sea en la escuela o en un club especializado formativo o extracurricular, va más allá del desarrollo de la parte física y motriz; "un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad". (Le Boulch, 1991); es decir, que busca un desarrollo integral de la persona, impulsando el gusto por el deporte, fortaleciendo los intereses de los niños hacia su práctica, reforzando la interacción con los demás y por consiguiente la motivación necesaria para que continúe con la práctica, evitando la deserción temprana sin antes haber aprendido lo suficiente. Para concluir, puede ser que el deporte en el que se dio inicio no corresponda al mismo deporte por el cual se encamine al final; sin embargo, lo importante de este proceso es que todas las habilidades trabajadas o adquiridas mediante el deporte escolar puedan ser transferidas hacia uno o varios deportes de su preferencia, haciendo continua su práctica para que dentro de los juegos sean más eficaces al momento de jugar y sean más placenteros para el y sus compañeros o familiares.

**Figura 7.***El Deporte Escolar.*

*Nota:* En esta imagen se puede observar que el deporte escolar puede ser encaminado hacia el rendimiento deportivo, es decir, es la base para futuros deportistas. Tomado de: *I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar [Imagen]* (Romero, 2000)

### **Clasificación de los deportes**

De la misma manera en la que existen diferentes tipos de orientaciones de los deportes que abarcan la práctica de toda la sociedad según sus necesidades específicas; existe varias clasificaciones que hacen referencia a los tipos de deportes que se pueden practicar desde edades tempranas hasta edades adultas, según sus características específicas he tomado en consideración esta clasificación, es por ello, que voy a mencionar la clasificación de (Blázquez & Hernández, 1984), la misma que subdivide a los deportes en 4 categorías:

1. Deportes psicomotrices o individuales. Son aquellos deportes en los que se participa individualmente sin la presencia de compañeros ni adversarios que pueden influenciar en la ejecución del gesto.

2. Deportes de oposición: Son aquellos deportes en los que nos enfrentamos a otro oponente.
3. Deportes de cooperación. Son aquellos deportes en los que hay dos o más compañeros sin la presencia de adversarios. Aquí podemos diferenciar dos grupos.
4. Deportes de cooperación-oposición. Son aquellos deportes en los que un equipo de dos o más jugadores se enfrentan a otro de similares características. (Blázquez & Hernández, 1984)

En base a la clasificación propuesta por el autor, haré referencia a la última, es decir a la de deportes de cooperación y oposición que como indica el autor son deportes colectivos y que tienen características semejantes; dentro de este grupo se encuentra el básquet, que es el objeto de estudio de mi investigación que busca brindar alternativas variadas de desarrollo de todas las capacidades y habilidades que se necesitan para una práctica deportiva adecuada.

### Figura 8.

#### *Clasificación de los Deportes de Cooperación-Oposición*



*Nota:* En esta imagen podemos apreciar la clasificación de estos deportes, sus características principales son el espacio y la participación, en el caso del básquet es un deporte de espacio común y de participación simultánea. [Imagen] (Robles Rodríguez, Abad Robles, & Giménez Fuentes-Guerra, 2009, pág. 1)

## Recreación

Se define como recreación a las actividades que se dan durante el tiempo libre y de manera voluntaria, es decir que la recreación es una manera de utilizar este tiempo para formarse, descansar o disfrutar de estos momentos con actividades que favorezcan el crecimiento personal. Según el siguiente autor, la recreación se define como un:

“... conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, una vez que se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales”. (Dumazédier, 1968)

Como indica esta definición, es un tiempo en donde se realiza actividades sin presión de una responsabilidad u obligación determinada por trabajo, estudio, entre otras; es por esto que la recreación tiende a tener un carácter lúdico, el mismo, que provee al participante de satisfacción y se liga la práctica de la iniciación deportiva mediante los deportes o dentro del ámbito escolar en las clases de educación física.

El proponernos dar espacio a lo recreativo y lúdico, nos llevará a buscar un conocimiento muy profundo, severo y abierto de todos los sujetos en particular y de los agrupamientos – pequeños o masivos – Ese conocimiento será básico en el diseño de actividades recreativas. (Ziperovich, 2012)

Las actividades recreativas nos ayudan a manejar las actividades de una manera diferente, es por esto que el conocimiento se proporciona desde una perspectiva lúdica, la misma que es un estímulo positivo que motiva a los estudiantes a continuar con la práctica y seguir aprendiendo. La recreación se subdivide en varias

ramas, es así que podemos utilizar las herramientas de la misma para enseñar. “Los contenidos de la recreación son nueve: deportes, juegos y actividades físicas; pasatiempos; música; recreación al aire libre; recreación mental y literaria; recreación social; artes y manualidades; danza y drama”. (Russell, 1982). Dentro de estos contenidos se encuentra los deportes, juegos y actividades físicas las mismas que pueden ser desarrolladas dentro de la iniciación deportiva y en las clases de educación física; la recreación ofrece varios campos de acción dentro de las ya mencionadas, a pesar, de ser un proceso no tan formal, dependerá de la manera del profesor o entrenador como realice un buen uso de la recreación de las clases o entrenamientos.

### **Educación física**

La educación física es uno de los medios para desarrollar habilidades blandas y cognitivas, es la materia en la que podemos fortalecer los conocimientos de varias materias, además de trabajar el trabajo cooperativo y en equipo. Dentro la parte escolar, es una materia que poco a poco ha ido tomando fuerza debido a la falta de cultura de movimiento en la sociedad y más que nada de los hábitos saludables; incluso ayuda en el desarrollo psicológico fortaleciendo la autoestima debido a los varios beneficios que brinda esta práctica.

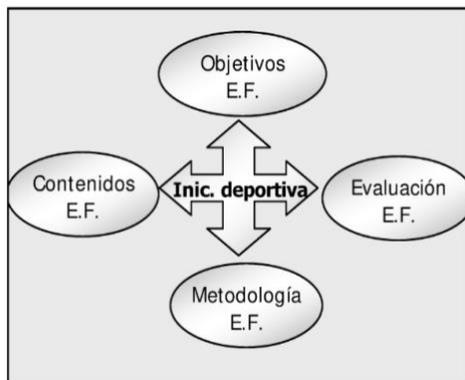
Según (Hernández & Carranza, 2009) “La educación física, como un área más del sistema educativo, ha tomado el papel de referente y fundamento de todas las actuaciones presentes y futuras para la promoción de la actividad física y el deporte. Un área que ha tenido en cuenta la identificación corporal, el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices y las habilidades motrices, la expresión corporal, el trabajo de las capacidades condicionales, el juego y la iniciación deportiva, así como la higiene, la salud corporal y todos aquellos valores que se deriven de una práctica colectiva”.

Conuerdo con el autor debido a que la materia de educación física abarca varias enseñanzas que marcan el desarrollo físico, fisiológico, intelectual y psicológico de los estudiantes masificando su práctica ya sea deportiva o mediante la actividad física, además, coadyuba en la formación de valores como la responsabilidad, puntualidad, respeto, solidaridad, entre otros. Finalmente, la educación física, es un medio para la iniciación de la práctica deportiva en donde los estudiantes pueden encaminarse hacia un deporte determinado y de igual manera disfrutar de mejor manera de los tiempos libres optimizando las actividades en el tiempo de ocio.

Dentro de las actividades que se deben trabajar para las edades de infancia y preadolescencia que es el caso de la mi investigación el autor (Rosa & García, 2018) “El juego y el deporte serán los principales recursos didácticos”. (Rosa & García, 2018); como se ha mencionado durante la investigación estos métodos o estrategias son imprescindibles en el proceso de enseñanza aprendizaje de las clases de educación física y son recursos que debemos aprovechar por la versatilidad y variación de complejidad que nos permite graduar las actividades adaptándolas hacia las diferentes edades y según la maduración de los grupos que tenemos. El autor de igual manera hace referencia a que “El diseño de actividades se debe realizar desde la premisa de reducir las pérdidas de tiempo e incrementar el tiempo e incrementar el tiempo de participación activa motriz y cognoscitiva” (Rosa & García, 2018); concuerdo totalmente con la acotación del autor en vista de que en las horas de educación física debe ser prioridad el desarrollo de habilidades y destrezas prácticas, distribuyendo de la mejor manera la carga horaria que dispongamos y aprovechemos este tiempo para motivar a las prácticas físicas y deportivas, que se las deberían realizar con la familia, amigos y compañeros tanto en conjunto como colectivamente, de esta manera conformaremos una cultura de la práctica de la actividad física.

**Figura 9.**

*Relación Entre la Iniciación Deportiva y Educación Física*



*Nota:* En esta imagen podemos notar que la iniciación deportiva es el núcleo y que su relación se desglosa con los objetivos, contenidos, metodología y evaluación dentro de la educación física. Tomado de *e-Libro [Imagen]* (Giménez, 2003)

En la imagen de igual manera podemos observar la relación directa que posee la educación física con la iniciación deportiva, tanto en los contenidos que se planteen para desarrollar habilidades y destrezas como en la metodología y objetivos que son parte fundamental para este proceso; por otro lado, la evaluación, la misma que será un indicador valioso de nuestro trabajo y marcará las pautas para reforzar o continuar con lo que se ha realizado.

### **Ontogénesis motora**

El significado etimológico viene de onto =vida y génesis = inicio, es decir, es el inicio de la vida, en el caso del inicio del aprendizaje motor, se referiría al inicio del desarrollo de habilidades motrices, las mismas que enriquecen nuestro repertorio motriz durante el desarrollo de la madurez del ser humano, es por eso que se considera un desarrollo global entre la parte motora, biológica y psíquica, este debe ser armónico entre sus partes durante las fases del crecimiento.

## Figura 10.

### *Ontogénesis Motora.*



*Nota:* Esta imagen es un reflejo de la relación que tiene el desarrollo motor, con el desarrollo biológico y psíquico, es el triángulo del desarrollo integral. Tomado de: SlideShare [Imagen Modificada] (Fernández, 2017)

Para definir a la ontogénesis motora, se debe considerar a cada parte como un solo grupo de conocimientos, es decir, que la ontogénesis inicia en el sistema nervioso, en este caso hablamos de la neuro motricidad, la misma que modifica nuestra parte motriz en base a la práctica o experiencia; este proceso nuestro sistema nervioso controla nuestros movimientos. “La motricidad, a través de la totalidad expresiva que la caracteriza intrínsecamente, es el medio por el cual la conciencia se construye y se manifiesta, la motricidad misma conduce al desarrollo del cerebro”. (Carmona, 2015); Como menciona la autora, esta es la razón por la que se trabaja desde las 3 esferas como un solo, para abarcar de una manera global el conocimiento como fundamento conceptual y pasar a ser reflejado en los movimientos que se adquieren o que ya están adquiridos. Por otro lado, la ontogénesis motora, la autora la define como:

“Ontogénica y filogenéticamente las asignaciones de la motricidad están antes que cualquier tipo de adquisición superior. (pensamiento)” (Carmona, 2015)

Este desarrollo motor está directamente relacionado con la madurez de cada individuo, es por esto que la adquisición de los movimientos primero en nuestro cerebro,

de reflejarlos y ejecutarlos internamente, en otras palabras, enseñar desde esa percepción provoca una acción motriz de calidad, cualquier movimiento debe ser adquirido desde este componente. Dentro de este desarrollo madurativo existen 2 cambios relevantes, es decir transfiguraciones visibles como características. En relación a mi investigación, estudiantes mujeres de 12 años de edad, que presentan cambios físicos como el crecimiento de sus extremidades, fisiológicos como la primera menstruación “menarca” en la edad de 11 o 13 años aproximadamente, los cambios hormonales característicos de la edad; es un proceso de la pre adolescencia a la adolescencia; es por eso que en estas edades de debe trabajar despacio, enfatizando en el desarrollo multilateral y polifuncional, de los aprendizajes y técnicas de un deporte o de las mismas habilidades motrices básicas y específicas puliendo, afinando y reforzando. (Fernández, 2017)

### Figura 11.

#### *Características de los Jóvenes y Ejercicios en las Distintas Edades.*

| CARACTERÍSTICAS |  |   |  |  |  |
|-----------------|--|---|--|--|--|
| EDAD            | MORFO-FUNCIONALES  | PSICOMOTORAS  | PSICO-SOCIOLÓGICAS   | FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS  | EJERCICIOS   |
| 11 – 12         | Equilibrio talla peso que aumenta con regularidad.<br><br>Las masas adiposas disminuyen.<br><br>Funciones bastante equilibradas con aumento de la resistencia.<br><br>El corazón presenta más pared que cavidad. | Mejora notablemente la coordinación motora.<br><br>El movimiento se hace controlado, funcional, económico y ordenado.<br><br>Lleno de energías y muy activo.<br><br>Puede automatizar muchos gestos.<br><br>Mejora la velocidad de reacción.<br><br>Mantiene los esfuerzos, a veces largos y monótonos. | Pierde la ingenuidad del comportamiento.<br><br>Interés por las aventuras, actividades excitantes y los clubes.<br><br>Cauteloso y atrevido.<br><br>Jactancioso.<br><br>Extrovertido entusiasta. y<br><br>Orgullosos y reflexivo.<br><br>Interés por las competiciones.<br><br>Desarrollo mental.<br><br>Despiertan los instintos gregarios.<br><br>Se notan las diferencias | Completar la formación física de base.<br><br>Atención al desarrollo de las cualidades motrices.<br><br>Dominio de habilidades deportivas. | Juegos precisos y exigentes (de fuerza, relativos, etcétera)<br><br>Iniciación deportiva.<br><br>Ejercicios complejos.<br><br>Iniciación a los aparatos del gimnasio.<br><br>Test físico y de habilidades deportivas |

*Nota:* En este cuadro podemos ver de manera detalladas las características de fisiológicas y de desarrollo de habilidades que se pueden dar en la edad determinada para la investigación. Tomado de: SlideShare [Imagen] (Vásquez, 2015, pág. 44)

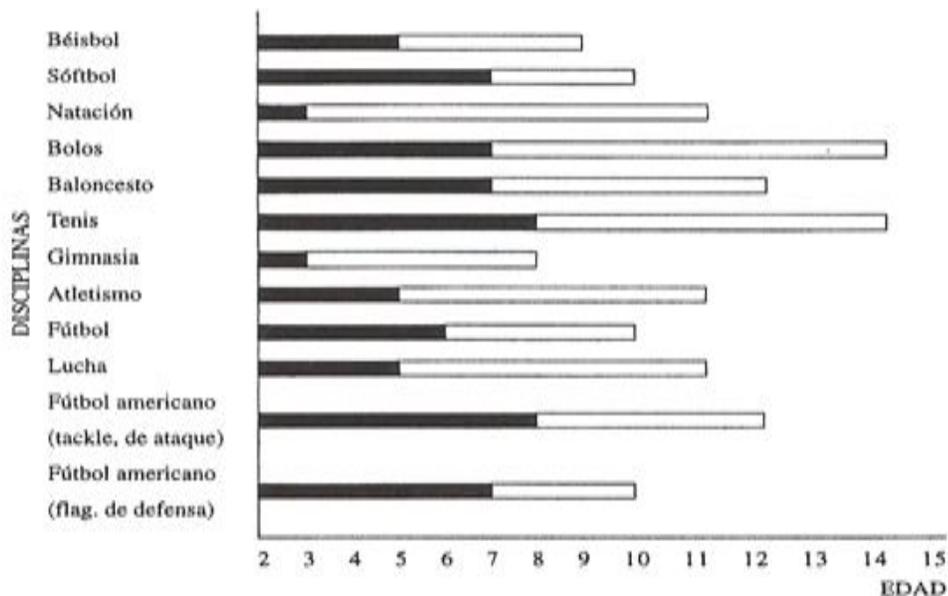
Así mismo, como la información de la tabla de las características en la imagen que se refiere a la edad de 11 a 12 años, existe información para las otras edades, en donde se describe las características específicas según la edad. Todas estas características engloban un desarrollo armónico, para plantear las actividades tomando en cuenta esta información.

### ***Fases sensitivas***

Las fases o etapas sensibles se refieren a los momentos óptimos de desarrollo de las habilidades motrices básicas o capacidades físicas, según la maduración de nuestros grupos de trabajo, esto nos puede servir incluso para la elaboración de la planificación y el planteamiento de objetivos acorde a la edad optimizando el trabajo que se desee trabajar. Según la tabla que se expone a continuación, se puede observar la edad idónea según el deporte para dar inicio a la práctica del mismo.

**Figura 12.**

*Edades Mínimas (Negro) y Medias (Blanco) de la Iniciación en el Deporte.*



*Nota:* En esta tabla se puede observar varios deportes y las edades idóneas para dar inicio a los mismos. Tomado de: Editorial INDE [Imagen] (Blázquez D. , 1998, pág. 118)

El desarrollo de un deporte en la edad adecuada puede permitir un desarrollo óptimo de sus habilidades deportivas, capacidades físicas y de igual forma su rendimiento, independientemente de que termine en el alto rendimiento, esto marcará sus experiencias y huellas cualitativas y por ende mejorará su calidad de vida. Además, de desarrollar una base de habilidades que les puede servir para transferirlo a la práctica de otro deporte, como es el caso de la práctica de básquet transferido al vóley, estos grupos han dado buenos resultados dentro de la institución ya que no les cuesta mucho adoptar las nuevas técnicas y además poseen los reflejos y reacción para practicar este deporte.

Se debe analizar las capacidades físicas que se pueden desarrollar dentro de esta iniciación deportiva. Existen 3 clases de capacidades a desarrollarse según la ontogénesis motora como las capacidades tempranas que se trabajan desde preescolar (4 años) hasta la segunda edad escolar (11 M-13 V años) y son: flexibilidad, coordinación, velocidad, aprendizaje motor, fuerza explosiva; las capacidades neutras que se trabajan independientemente de la edad y son: resistencia aeróbica y resistencia a la fuerza; finalmente, las capacidades neutras que van desde los 11 M-13 V años hasta los 17 M-2V años y son: fuerza máxima, resistencia anaeróbica láctica y aláctica. (Fernández, 2017)

Considero que se debe trabajar de manera integral con los estudiantes y futuros deportistas en todas las capacidades debido a que todas ellas son la base fundamental dentro de entrenamiento deportivo y ello nos ayudará a fortalecer y mantener una buena condición física para poder trabajar a lo largo de los años y evitar lesiones en el futuro que nos puedan complicar la participación dentro de todas las actividades que vayamos a estar inmiscuidos, para que al final de toda la preparación podamos dar y mantener un excelente rendimiento deportivo.

**Figura 13.**

*Fases Sensibles en el Desarrollo de las Capacidades Motrices y Físicas.*



*Nota:* En este gráfico se puede observar las fases sensibles de tanto de las habilidades como las capacidades físicas. Tomado de: *Contenidos de Educación Física* [Imagen] (Apaza, 2020)

### Aprendizaje motor

El aprendizaje motor pretende que los movimientos que se van adquiriendo se realicen de manera automatizada, es decir que implique menor gasto energético, ejecutándolos correctamente; todo este proceso, se da a partir de la maduración del sistema nervioso, a pesar, de que los movimientos no se adquieren solo en edad escolar, sino a lo largo de toda a vida; pero, en los niños es donde existe mayor plasticidad nerviosa y en donde debemos aprovecharla para que adquieran un gran repertorio motriz de calidad.

Existen varias definiciones sobre al aprendizaje motor y desde varios enfoques como como el deporte, la educación física, la neurología, entre otras, que han elaborado conceptos valiosos sobre el aprendizaje motor, que determinan claramente de que se

trata y que es un medio importante para adquirir y depurar los movimientos según los objetivos que se desee, estas definiciones son:

“El aprendizaje motor (AM) se define como el conjunto de procesos internos asociados a la práctica y la experiencia, que producen cambios relativamente permanentes en la capacidad de producir actividades motoras, a través de una habilidad específica”.

(Universidad Técnica del Norte, 2017)

El aprendizaje motor (AM) se define como el conjunto de procesos (Riera J. , 1989) relativamente permanentes en la capacidad de producir actividades motoras, a través de una habilidad específica. Lo que aprendemos se retiene o almacena en nuestro cerebro y constituye lo que denominamos memoria. (Cano de la Cuerda, y otros, 2015)

En otras definiciones el autor (Riera J. , 1989) indica que “el resultado del **aprendizaje motor** como la adquisición de nuevos movimientos, sino como el establecimiento de nuevas y estables relaciones del individuo con el entorno”. (Riera J. , 1989)

Estas definiciones me llevan a concluir que el aprendizaje motor es netamente un proceso que se da dentro del aprendizaje, el mismo que produce cambios permanentes en el comportamiento de nuestro repertorio motriz, es decir lo modifica y lo perfecciona en base a las necesidades del entorno, en el caso de un deporte, lo replica hacia las técnicas del mismo para optimizar el rendimiento de la práctica.

### ***Fases del aprendizaje motor***

Estas fases son consideradas pasos a seguir para la formación de habilidades específicas, las mismas que después de un proceso lógico deben ser pulidas y dominadas; estas fases siempre parten de lo más fácil a lo más difícil dentro de la actividad deportiva en la que se está dando la iniciación, de igual manera, facilitará el adquirir buenos hábitos técnicos, optimizando la energía al ejecutar un movimiento.

Según el modelo de Fitts & Posner las fases en las que se divide el aprendizaje motor son las siguientes:

Este modelo desarrollado en 1967, establece tres estadios o fases en el AM, 1) Estadio cognitivo; el aprendiz se enfrenta a una acción motriz en la que se integran diversos elementos que debe entender y coordinar; 2) estadio asociativo; mejora la sincronización de estos elementos y, con ello, la ejecución motriz; y 3) estadio autónomo; el procesamiento de la información para la ejecución ya es plenamente automatizado y en paralelo; es decir, varios elementos de la ejecución se controlan al mismo tiempo. (Rosa & García, 2018)

Según estos autores las fases descritas en su investigación se relacionan con los términos de apropiación, el mismo que tiene que ver con el estadio cognoscitivo o inicio del aprendizaje; el término de perfeccionamiento que en donde ya existe una pequeña concordancia y va de la mano con el estado asociativo y finalmente la estabilización, que en otras palabras el autor la denomina como estadio autónomo, es decir, en donde la existe un mayor control de la acción motriz y el proceso o desarrollo de un programa motor y de las tareas motoras se han establecido.

### **Habilidades motrices**

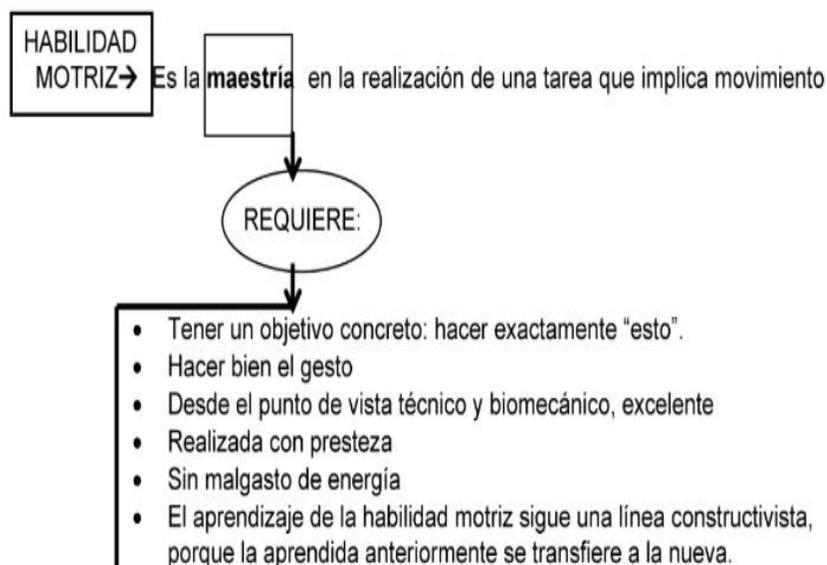
Las habilidades motrices son consideradas a su vez como destrezas, es decir son términos que están ligados y que se trabajan por igual. Estas habilidades son acciones que realizamos con nuestro cuerpo pero que pueden ser perfeccionadas u optimizadas par ejecutar de mejor manera cualquier movimiento o acción. Para definirlo de mejor manera, el autor (Riera J. , 2005) define a la habilidad motriz como “tarea motriz realizada por alguien con eficacia. No obstante, cuando se hace la relación con el entorno es global y no únicamente motriz”; según el autor, la eficacia del movimiento

identifica esta acción, pero a su vez, menciona que no es un movimiento único, es decir, necesita de un todo para ejecutarse.

Según a imagen a continuación, nos muestra de manera simplificada que es una habilidad motriz y describe cuales son los requerimientos:

**Figura 14.**

*Habilidad Motriz.*



*Nota:* La imagen detalla en cortas palabras el significado de habilidad motriz y lo que requiere para ejecutar la misma. Tomado de *e-Libro* [Imagen] (Cañizares & Carmen, 2016)

Las habilidades o destrezas motrices abarcan un conjunto de acciones y movimientos coordinados que nos permiten desenvolvemos en el entorno en el que vivimos. La huella que podamos tener sobre las misma marcará una gran diferencia en la ejecución y aprendizaje de nuevas habilidades sobre la experiencia, además que si son bien ejecutadas optimizamos el tiempo de ejecución y por ende las energías que implica el realizar el movimiento. Este repertorio o biblioteca de movimientos que producimos en las primeras etapas de vida se van clasificando y diferenciando.

**Figura 15.**

*Papel de la Motricidad Básica en Otros Niveles de la Motricidad Humana.*



*Nota:* Este gráfico indica que las habilidades motrices se clasifican en básicas y específicas. Tomado de *DOCPLAYER* [Imagen] (Olivares, 2016)

Como podemos apreciar en la imagen las habilidades motrices se clasifican en básicas y específicas, estas a su vez tienen su propia clasificación. Varios autores clasifican a las habilidades motrices básicas en habilidades locomotrices y de manipulación a su vez, hay autores que incluyen una categoría más dentro de esta clasificación, la categoría de juegos no locomotrices y de estabilidad. En el caso de la investigación haremos referencia a las habilidades específicas.

**Figura 16.**

*Categorías de las Capacidades Coordinativas.*

| Tipos                       | Clases  | Factores  |
|-----------------------------|---------|---|
| Habilidades locomotrices    | Activas | 1. Desplazamiento<br>2. Salto<br>3. Cuadrupedia / reptación<br>4. Tropa / descenso          |
|                             | Pasivas | 5. Transporte<br>6. Deslizamiento   |
| Habilidades no locomotrices |         | 7. Giro<br>8. Apoyo manual<br>9. Suspensión   |
| Habilidades manipulativas   |         | 10. Recogida / dejada<br>11. Lanzamiento / golpeo<br>12. Recepción<br>13. Empuje / arrastre |

*Nota:* En esta imagen se puede apreciar la clasificación de las habilidades. Tomado de *Efdeportes* [Imagen] (Galera, 2013)

Esta clasificación determina varias habilidades básicas que se van desarrollando en el transcurso de la vida escolar y deportiva; las mismas que se han tomado en cuenta para el desarrollo de los test técnicos de la investigación mediante el desplazamiento, el salto y las diferentes habilidades básicas desarrolladas para los fundamentos técnicos.

En relación a las habilidades motrices específicas, se considera que estas ya van dirigidas hacia el deporte en sí, es decir, es la combinación de las habilidades motrices básicas, detalladas anteriormente, con los fundamentos técnicos y tácticos que requiere un deporte, además, es en donde se conjugan las capacidades físicas que se van desarrollando con miras a un optimizar el rendimiento.

## Capítulo III

### Descripción de la propuesta de trabajo

#### Antecedentes de la propuesta

Los grupos de estudiantes de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito, quienes fueron sujetas a la aplicación de los diferentes métodos y test están integrados por el grupo “A” de 33 estudiantes y el grupo “B” de 33 estudiantes de igual manera; en total son 66 estudiantes quienes formaron parte de esta investigación. La aplicación de la propuesta se dio en septiembre, al inicio del año escolar 2019-2020, en donde las sesiones de trabajo fueron aplicadas durante las horas de clase de educación física; dentro de a la unidad de prácticas deportivas, en donde se manejaron 160 minutos semanales, durante 12 semanas.

Para el inicio del trabajo con las estudiantes, se realizó los respectivos pre test físicos y técnicos en base a la rúbrica de evaluación y protocolo de la investigación de (Portocarrero & Agudelo, 2016) sobre la evaluación de los fundamentos técnicos y donde después de aplicada la propuesta de los juegos predeportivos en el grupo “B”, se realizará la comparación en base a los test finales para el análisis respectivo de la investigación.

Las sesiones de trabajo se subdividieron en tres partes, la primera en todas las sesiones es el calentamiento; la segunda parte es la parte principal en donde se desarrollaban los juegos pre deportivos en el grupo “B” y los ejercicios de repetición en el grupo “A”; finalmente la parte de vuelta a la calma. Estas partes de aplicaron en ambos grupos por igual haciendo diferencia en la parte principal entre los grupos, desarrollando los fundamentos ofensivos con balón del básquet de manera global y analítica para su respectivo análisis.

## Macro ciclo

Tabla 6.

*Planificación de semanas de trabajo*

| MACROCICLO      | SEPTIEMBRE-NOVIEMBRE 2019 (1920 minutos) |     |     |     |                  |     |     |     |              |     |     |     |
|-----------------|--|-----|-----|-----|------------------|-----|-----|-----|--------------|-----|-----|-----|
| MESOCICLOS      | 1  |     |     |     | 2                |     |     |     | 3            |     |     |     |
|                 | 9 Sep. al 4 Oct.                         |     |     |     | 7 Oct. al 1 Nov. |     |     |     | 4 al 29 Nov. |     |     |     |
| MICROCICLO      | 1  | 2   | 3   | 4   | 5                | 6   | 7   | 8   | 9            | 10  | 11  | 12  |
| VOLUMEN/MIN     | 40´                                      | 40´ | 40´ | 40´ | 40´              | 40´ | 40´ | 40´ | 40´          | 40´ | 40´ | 40´ |
| Porcentaje %    | 100                                      | 100 | 100 | 100 | 100              | 100 | 100 | 100 | 100          | 100 | 100 | 100 |
| Calentamiento   | 15´                                      | 15´ | 15´ | 15´ | 15´              | 15´ | 15´ | 15´ | 15´          | 15´ | 15´ | 15´ |
| Porcentaje %    | 37                                       | 37  | 37  | 37  | 37               | 37  | 37  | 37  | 37           | 37  | 37  | 37  |
| Parte Principal | 20´                                      | 20´ | 20´ | 20´ | 20´              | 20´ | 20´ | 20´ | 20´          | 20´ | 20´ | 20´ |
| Porcentaje %    | 50                                       | 50  | 50  | 50  | 50               | 50  | 50  | 50  | 50           | 50  | 50  | 50  |
| Vuelta Calma    | 5´                                       | 5´  | 5´  | 5´  | 5´               | 5´  | 5´  | 5´  | 5´           | 5´  | 5´  | 5´  |
| Porcentaje %    | 13                                       | 13  | 13  | 13  | 13               | 13  | 13  | 13  | 13           | 13  | 13  | 13  |
| TOTAL %         | 100                                      | 100 | 100 | 100 | 100              | 100 | 100 | 100 | 100          | 100 | 100 | 100 |

*Nota:* Se puede apreciar la planificación en relación al tiempo de trabajo y los porcentajes designados a cada espacio dentro de cada sesión.

### Planificación método global grupo "B"

Todos los juegos pre-deportivos que se aplicaron en uno de los grupos de la investigación fueron tomados de (Muguruza, González, & Ocaña, "s.f.):

**UNIDAD Nº 1:** Drible

**TEMA:** Juego el pescador

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Apropiación

**OBJETIVO:** Dominar la técnica del drible en desplazamiento mediante el juego del pescador y sus posibles variantes para mejorar el manejo bilateral de este fundamento y su resistencia aeróbica.

**MATERIALES:** Pelotas de básquet

Tabla 7.

Semana de Trabajo 1 – Grupo B

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   | TIEMPO         | MEDIOS FUNDAMENTALES   |
|-----------|---|----------------|--|
| INICIAL   | Formación   | 5'             | Ejercicios de orden y control  |
|           | Control de asistencia   |                |  |
| INICIAL   | Calentamiento:  | 10'            | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos                                       |
|           | Movilidad articular   |                |  |
| PRINCIPAL | Calentamiento específico con balón  | 20' cada clase | Ejercicios técnicos y juego  |
|           | CLASE 1   |                |  |
|           | Explicación-demostración de la técnica de dribling en relación a las yemas de los dedos y la flexión de muñeca.<br>Ejercicios de dribling y persecución en parejas<br>Explicación-demostración del juego  |                |  |
|           | CLASE 2   |                |  |
| PRINCIPAL | Aplicación del juego por grupos y trabajo solo con mano derecha o solo con mano izquierda<br>Todos los niños "peces" están dispuestos en fila detrás de la línea de fondo; mientras un jugador está situado a la altura del medio campo ("pescador"). Los "peces", todos en posesión del balón, a la señal del educador deben intentar avanzar a la otra parte del campo botando, sin ser atrapados por el "pescador". Quién es capturado se convierte en "pescador" (Muguruza, González, & Ocaña, "s.f.")<br>Corrección de errores personalizado | 20' cada clase | Juego predeportivo mano der-izq, arrancadas, anticipación, velocidad y toma de decisiones. |
|           | CLASE 3   |                |  |
|           | Aplicación de la variante y trabajo solo con mano derecha o solo con mano izquierda<br>Los peces que van siendo cogidos se colocan en la línea de 1/2 campo para ayudar al pescador.  |                |  |
|           | CLASE 4   |                |  |
| FINAL     | Aplicación del juego y la variante con mano derecha, izquierda, ambas manos.  | 5'             | Juego predeportivo der-izq-ambas manos   |
|           | Vuelta a la calma   |                |  |

| PARTE | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD                     | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES       |
|-------|---|--------|----------------------------|
|       | Ejercicios de flexibilidad<br>Retroalimentación |        | Ejercicios de flexibilidad |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo B

**UNIDAD Nº 3:** Drible

**TEMA:** Juego cuatro esquinas

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Perfeccionamiento

**OBJETIVO:** Dominar la técnica del drible en desplazamiento mediante el juego de las cuatro esquinas y sus posibles variantes para mejorar el manejo de este fundamento y su resistencia aeróbica.

**MATERIALES:** Pelotas de básquet y conos o platos

**Tabla 8.**

*Semana de Trabajo 3 - Grupo B*

| PARTE  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES                                 |
|--|--|----------------------|--|
| <b>INICIAL</b>   | Formación  | 5´                   | Ejercicios de orden y control                        |
|  | Control de asistencia  |                      |  |
|  | Calentamiento:<br>Movilidad articular  | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos |
|  | Calentamiento específico con balón   |                      |  |
| <b>PRINCIPAL</b>   | CLASE 1  | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos y juego                          |
|  | Explicación-demostración de la técnica de dribling en relación a las yemas de los dedos y la flexión de muñeca.  |                      |  |
|  | Ejercicios de dribling individual y a velocidad  |                      |  |
|  | Explicación-demostración del juego   |                      |  |
|  | CLASE 2  |                      |  |
|  | Aplicación del juego por grupos y trabajo solo con mano derecha o solo con mano izquierda.<br>Ponemos a los niños en grupos de cinco, todos con balón. Cuatro de ellos |                      |  |
| Juego predeportivo der-izq, búsqueda de espacios libres, velocidad de reacción y arrancadas. |  |                      |  |

| PARTE | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES   |
|-------|--|--------|--|
|       | <p>en las esquinas de un cuadrado delimitado por pivotes, colocándose otro en el centro. A la señal, botando, deben de tratar de ocupar otra esquina diferente a la que ocupaba, intentando el niño del centro, a su vez, apropiándose de alguna. Quien pierda su posición va al medio y el juego se reanuda. Es importante al inicio determinar el sentido del desplazamiento. (Muguruza, González, &amp; Ocaña, "s.f.")</p> <p>Corrección de errores personalizado</p> <p>CLASE 3</p> <p>Aplicación de la variante y trabajo solo con mano derecha o solo con mano izquierda</p> <p>1) Sentido de desplazamiento libre; 2) Trabajar en grupos más grandes, y en grupo buscar los espacios libres.</p> <p>CLASE 4</p> <p>Aplicación del juego y la variante en grupos con mano derecha, izquierda, ambas manos.</p> |        | <p>Juego predeportivo con grado de dificultad (variante)</p> <p>Juego predeportivo der-izq-ambas manos</p> |
| FINAL | <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Retroalimentación</p>  | 5´     | Ejercicios de flexibilidad   |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo B

**UNIDAD Nº 5:** Pase                      **TEMA:** Juego el rondo

**DURACIÓN:** 1 semana                      **PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p                      **NIVEL DE APRENDIZAJE:** Apropriación

**OBJETIVO:** Dominar la técnica del pase de pecho mediante el juego del rondo y sus posibles variantes para mejorar la efectividad, la técnica de este fundamento y su resistencia aeróbica.

**MATERIALES:** Pelotas de básquet

Tabla 9.

Semana de Trabajo 5 - Grupo B

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES  |
|-----------|---|----------------------|---|
| INICIAL   | Formación<br>Control de asistencia<br>Calentamiento:<br>Movilidad articular   | 5´<br><br><br>10´    | Ejercicios de orden y control<br><br>Ejercicios auxiliares parejas, tríos o más |
|           | Calentamiento específico con balón  |                      |   |
| PRINCIPAL | CLASE 1<br>Explicación-demostración de la técnica de pase de pecho en relación a las posiciones de los pies, brazos y manos.<br>Ejercicios de pase en parejas   |                      | Ejercicios técnicos y juego   |
|           | CLASE 2<br>Aplicación del juego por grupos.<br>Se forman grupos de 3 - 6 niños. Entre todos forman un círculo, a excepción de un jugador que se quedará en el centro. Los de afuera tienen que pasarse el balón sin que el del centro lo intercepte; si esto ocurre, el último que ha pasado o tocado el balón cambia. (Muguruza, González, & Ocaña, "s.f.")<br>Corrección de errores personalizado | 20´<br>cada<br>clase | Juego predeportivo, mecánica de pase e intuición para receptor                  |
|           | CLASE 3<br>Aplicación de la variante.<br>1) Limitando la posibilidad de pase (no pasar al que te ha pasado, no pasar al de a lado); 2) Reducir el grupo a 3 y que mientras 2 se pasan la pelota 1 debe estar en el medio  |                      | Juego predeportivo con grado de dificultad (variante)                           |
|           | CLASE 4<br>Aplicación del juego intercalando, primero sin alguien en el centro evaluando su efectividad de pase y luego con alguien que lo intercepte.  |                      | Juego predeportivo, efectividad de pase   |
| FINAL     | Vuelta a la calma<br>Ejercicios de flexibilidad<br>Retroalimentación  | 5´                   | Ejercicios de flexibilidad  |

Nota: Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo B

**UNIDAD Nº 7:** Pase**TEMA:** Juego del súper hábil**DURACIÓN:** 1 semana**PERÍODOS:** 4 c/semana**TIEMPO:** 40 minutos c/p**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Perfeccionamiento

**OBJETIVO:** Dominar la técnica del pase de pecho en desplazamiento mediante el juego del súper hábil y sus posibles variantes para mejorar el movimiento técnico de este fundamento y su resistencia aeróbica.

**MATERIALES:** Pelotas de básquet**Tabla 10.***Semana de Trabajo 7 - Grupo B*

| PARTE                               | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES   |
|-------------------------------------|--|----------------------|--|
| <b>INICIAL</b>                      | Formación  | 5´                   | Ejercicios de orden y control                                |
|                                     | Control de asistencia  |                      |  |
|                                     | Calentamiento:   | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos         |
|                                     | Movilidad articular  |                      |  |
|                                     | Calentamiento específico con balón   |                      |  |
| <b>PRINCIPAL</b>                    | CLASE 1  |                      |  |
|                                     | Explicación-demostración de la técnica de pase de pecho en relación a las posiciones de los pies, brazos y manos.  |                      | Ejercicios técnicos y juego                                  |
|                                     | Ejercicios de pase de pecho en grupos con límite de tiempo.  |                      |  |
|                                     | Explicación-demostración del juego   |                      |  |
|                                     | CLASE 2  |                      |  |
|                                     | Aplicación del juego por grupos.   | 20´<br>cada<br>clase | Juego predeportivo, pase en carrera, y pase en superioridad. |
|                                     | Dos parejas se enfrentan, de modo que los defensores se colocan en cada lado del campo. Los dos atacantes tratan de superarlas a base de pases (sin hacer pasos) y sin que el defensor toque el balón. Deberán de dejarlo en el suelo detrás de la línea de fondo, sumando así un punto. Si los defensores roban el balón pasarán a ser atacantes. (Muguruza, González, & Ocaña, "s.f.") |                      |  |
| Corrección de errores personalizado |  |                      |  |

| PARTE        | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES                                  |
|--------------|--|--------|---|
|              | CLASE 3<br>Aplicación de la variante.<br>1) Delimitar más los espacios (1/2 cancha); 2) Acabar metiendo la canasta para conseguir el punto |        | Juego predeportivo con grado de dificultad (variante) |
|              | CLASE 4<br>Aplicación del juego marcando la menor cantidad de pases antes de encestar, los mismo que deben mantener su efectividad.        |        | Juego predeportivo, evaluación de técnica de pase.    |
| <b>FINAL</b> | Vuelta a la calma<br>Ejercicios de flexibilidad<br>Retroalimentación   | 5'     | Ejercicios de flexibilidad                            |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo B

**UNIDAD Nº 9:** Lanzamiento

**TEMA:** Juego el Rontiro

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Apropriación-Cognitivo

**OBJETIVO:** Dominar la técnica del lanzamiento mediante el juego del rontiro y sus posibles variantes para mejorar la efectividad y la técnica de este fundamento.

**MATERIALES:** Pelotas de básquet

**Tabla 11.**

*Semana de Trabajo 9 - Grupo B*

| PARTE             | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD           | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES                       |
|-------------------|---------------------------------------|--------|--|
| <b>INICIAL</b>    | Formación                             | 5'     | Ejercicios de orden y control              |
|                   | Control de asistencia                 |        |  |
|                   | Calentamiento:<br>Movilidad articular | 10'    | Ejercicios auxiliares parejas, tríos o más |
|                   | Calentamiento específico con balón    |        |  |
| <b>PRINCIPIOS</b> | CLASE 1                               |        |  |

| PARTE        | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO         | MEDIOS FUNDAMENTALES   |
|--------------|--|----------------|--|
|              | <p>Explicación-demostración de la técnica del lanzamiento en relación al agarre y ángulo de la muñeca.</p> <p>Ejercicios de técnica de lanzamiento hacia arriba de manera individual.</p> <p>Explicación-demostración del juego</p> <p>CLASE 2</p> <p>Aplicación del juego por grupos.</p> <p>Mecánica de tiro pura. Se pone a los niños en grupos de 3 ó 4, separados entre sí unos tres metros y se les pide que se pasen el balón unos a otros con una sola mano, y con la mecánica de tiro. Solo se puede recibir con una mano, acomodarse el balón sin tocarlo con la otra mano y pasarlo. (Muguruza, González, &amp; Ocaña, "s.f.")</p> <p>Corrección de errores personalizado</p> <p>CLASE 3</p> <p>Aplicación de la variante.</p> <p>1) Se dificulta la acción metiendo más balones en circulación y trabajando en grupos para ver quien lo hace por más tiempo.</p> <p>CLASE 4</p> <p>Aplicación del juego con un defensor de por medio tratando pasivamente de interceptar los lanzamientos.</p> | 20' cada clase | <p>Ejercicios técnicos y juego</p> <p>Juego predeportivo, mecánica de tiro estático tras recepción.</p> <p>Juego predeportivo con grado de dificultad (variante)</p> <p>Juego predeportivo, movimiento y técnica de lanzamiento.</p> |
| <b>FINAL</b> | <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Retroalimentación</p>  | 5'             | Ejercicios de flexibilidad   |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo B

**UNIDAD Nº 11:** Lanzamiento

**TEMA:** Juego dámela

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Perfeccionamiento

**OBJETIVO:** Dominar la técnica del lanzamiento mediante el juego de dámela y sus posibles variantes para mejorar el movimiento técnico de este fundamento y su efectividad.

**MATERIALES:** Pelotas de básquet

**Tabla 12.**

*Semana de Trabajo 11 - Grupo B*

| PARTE  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES  |
|--|---|----------------------|---|
| <b>INICIAL</b>   | Formación   | 5´                   | Ejercicios de orden y control                                     |
|  | Control de asistencia   |                      |   |
|  | Calentamiento:  | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos              |
|  | Movilidad articular   |                      |   |
|  | Calentamiento específico con balón  |                      |   |
| <b>PRINCIPAL</b>   | CLASE 1   |                      |   |
|  | Explicación-demostración de la técnica del lanzamiento en relación al agarre y ángulo de la muñeca.   |                      | Ejercicios técnicos y juego                                       |
|  | Ejercicios de lanzamiento al aro y a diferentes distancias.   |                      |   |
|  | Explicación-demostración del juego  |                      |   |
|  | CLASE 2   |                      |   |
|  | Aplicación del juego por grupos.  |                      |   |
|  | Ejercicio simple de tiro corto. Un niño a uno o dos metros de la canasta y dos pasadores. El tirador, recibe balones sucesivamente de cada uno de los pasadores y debe hacer canasta, coger el rebote y devolver el balón al pasador. Después de conseguir 10 canastas se rota. (Muguruza, González, & Ocaña, "s.f.") | 20´<br>cada<br>clase | Juego predeportivo, tiro estático tras recepción y sin oposición. |
|  | Corrección de errores personalizado   |                      |   |
|  | CLASE 3   |                      |   |
|  | Aplicación de la variante.  |                      | Juego predeportivo con grado de dificultad (variante)             |
| 1) Se puede dificultar el tiro (metiendo bote tras la recepción) |   |                      |   |
| CLASE 4  |   |                      |   |

| PARTE        | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES                                      |
|--------------|--|--------|---|
|              | Aplicación del juego, pero convertido en una rueda simple. El pasador pasa a ser tirador y el tirador reemplaza la posición del pasador del que recibió. |        | Juego predeportivo, evaluación de técnica de lanzamiento. |
| <b>FINAL</b> | Vuelta a la calma<br>Ejercicios de flexibilidad<br>Retroalimentación   | 5´     | Ejercicios de flexibilidad                                |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo B

### Planificación método analítico grupo "A"

**UNIDAD Nº 2:** Drible

**TEMA:** Introducción al drible

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Apropiación-Cognitivo

**OBJETIVO:** Iniciar la práctica del drible mediante ejercicios bilaterales para familiarizarles con el implemento y el fundamento.

**MATERIALES:** Pelota de básquet.

#### Tabla 13.

*Semana de Trabajo 2 – Grupo A*

| PARTE            | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES                                       |
|------------------|---|----------------------|--|
| <b>INICIAL</b>   | Formación   | 5´                   | Ejercicios de orden y control                              |
|                  | Control de asistencia   |                      |  |
|                  | Calentamiento:<br>Movilidad articular   | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos       |
|                  | Calentamiento específico con balón  |                      |  |
| <b>PRINCIPAL</b> | CLASES  |                      |  |
|                  | Explicación-demostración de la técnica de dribling en relación a las yemas de los dedos y la flexión de muñeca.<br>Ejercicios de dribling básicos, variaciones de boteo creada por las estudiantes. | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de dominio de balón con desplazamiento |

| PARTE        | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES       |
|--------------|--|--------|----------------------------|
|              | <p>Aplicación de diferentes ejercicios de dribling en diferentes posiciones corporales y en parejas.</p> <p>Corrección de errores personalizado</p> <p>Los ejercicios anteriores, pero solo en parejas; la variación de topar partes del cuerpo es que ahora van a tratar de quitar o sacar el balón en espacios cada vez más cortos a sus compañeras.</p> <p>Ejecutar los ejercicios en parejas, numerados, imitando a su compañera; tomadas de las manos en diferentes direcciones sin perder el bote.</p> |        |                            |
| <b>FINAL</b> | <p>Vuelta a la calma</p> <p>Ejercicios de flexibilidad</p> <p>Retroalimentación</p>  | 5´     | Ejercicios de flexibilidad |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo A

**UNIDAD Nº 4:** Drible

**TEMA:** Ejercicios de drible

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Estabilización

**OBJETIVO:** Dominar la técnica de drible y buen manejo de balón mediante ejercicios bilaterales con cierto grado de dificultad para mejorar la técnica del fundamento y resistencia aeróbica.

**MATERIALES:** Pelota de básquet.

**Tabla 14.**

*Semana de Trabajo 4 – Grupo A*

| PARTE                              | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES                                 |
|------------------------------------|-----------------------------|--------|--|
| <b>INICIAL</b>                     | Formación                   | 5´     | Ejercicios de orden y control                        |
|                                    | Control de asistencia       |        |  |
|                                    | Calentamiento:              | 10´    | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos |
|                                    | Movilidad articular         |        |  |
| Calentamiento específico con balón |                             |        |  |

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES  |
|-----------|--|----------------------|---|
| PRINCIPAL | CLASES   |                      |   |
|           | Explicación-demostración de la técnica de dribling en relación a la mirada al momento del dribling.                              |                      |   |
|           | Ejercicios de dribling con cambio de dirección y desplazamiento en zig-zag alrededor de toda la cancha, aumentar defensa pasiva. | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de drible con obstáculos y variaciones de velocidad |
|           | Aplicación de diferentes ejercicios de dribling y variantes del zig-zag como agregar habilidades, lanzar al aro, en persecución. |                      |   |
|           | Corrección de errores personalizado  |                      |   |
|           | Ejercicios de relevos enfrentados, en las esquinas de la cancha, con uno o varios balones dentro de cancha y sus variantes.      |                      |   |
| FINAL     | Vuelta a la calma  |                      |   |
|           | Ejercicios de flexibilidad   | 5´                   | Ejercicios de flexibilidad  |
|           | Retroalimentación  |                      |   |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo A

**UNIDAD Nº 6:** Pase

**TEMA:** Fases técnica de pase de pecho

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Apropiación-Cognitivo

**OBJETIVO:** Dominar la técnica de pase de pecho mediante ejercicios con desplazamiento y cierto grado de dificultad para mejorar la técnica de este fundamento.

**MATERIALES:** Pelota de básquet.

**Tabla 15.**

*Semana de Trabajo 6 – Grupo A*

| PARTE   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD | TIEMPO | MEDIOS FUNDAMENTALES          |
|---------|-----------------------------|--------|-------------------------------|
| INICIAL | Formación                   | 5´     | Ejercicios de orden y control |
|         | Control de asistencia       |        |                               |
|         | Calentamiento:              | 10´    |                               |
|         | Movilidad articular         |        |                               |

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO   | MEDIOS FUNDAMENTALES                                 |
|-----------|--|--|--|
|           | Calentamiento específico con balón   |  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos |
| PRINCIPAL | CLASES<br>Explicación-demostración de la técnica de pase de pecho en relación a las posiciones de los pies, brazos y manos.<br>Ejercicios de pase de pecho con desplazamiento en parejas.<br>Aplicación del pase de pecho y el concepto de adelantarse para recibir el pase en desplazamiento y sus variaciones de velocidad.<br>Variación de los ejercicios aplicando el pase de pecho y pique en movimiento o en distancias cortas y grandes.<br>Corrección de errores personalizado<br>Realizar pases de pecho dentro de un espacio definido como la media cancha o los círculos; realizar pases para avanzar hacia la canasta o mediante una competencia de posta. | 20´<br>cada<br>clase   | Ejercicios técnicos de pase con desplazamiento.      |
|           | FINAL  | Vuelta a la calma<br>Ejercicios de flexibilidad<br>Retroalimentación | 5´<br>Ejercicios de flexibilidad                     |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo A

**UNIDAD Nº 8:** Pase

**TEMA:** Fluidez del pase de pecho

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Perfeccionamiento

**OBJETIVO:** Realizar la técnica del pase de pecho con fluidez mediante varios ejercicios con desplazamiento para mejorar la técnica de este fundamento.

**MATERIALES:** Pelota de básquet, conos.

Tabla 16.

Semana de Trabajo 8 – Grupo A

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES                                 |
|-----------|---|----------------------|--|
| INICIAL   | Formación   | 5´                   | Ejercicios de orden y control                        |
|           | Control de asistencia   |                      |  |
| INICIAL   | Calentamiento:<br>Movilidad articular   | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos |
|           | Calentamiento específico con balón  |                      |  |
| PRINCIPAL | CLASES  | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de pase con desplazamiento.      |
|           | Explicación-demostración de la técnica de pase de pecho en relación a la fluidez el movimiento y efectividad.   |                      |  |
|           | Ejercicios de pase de pecho de pasar y ocupar el espacio a donde se pasa, con diferentes posiciones un cuadrado pequeño y grande.                         |                      |  |
|           | Juego de los 10 pases con sus variantes, no se puede pasar a la misma persona, utilizar el pase de pecho o pique, pasar con un bote primero, entre otros. |                      |  |
| PRINCIPAL | Corrección de errores personalizado   |                      |  |
|           | En grupos, llegar a la otra cancha con su grupo mediante pases, sin drible; las variaciones pueden ser topar la línea final, o encestar.                  |                      |  |
|           |   |                      |  |
| FINAL     | Vuelta a la calma<br>Ejercicios de flexibilidad<br>Retroalimentación  | 5´                   | Ejercicios de flexibilidad                           |

Nota: Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo A

**UNIDAD Nº 10:** Lanzamiento

**TEMA:** Lanzamiento al aro

**DURACIÓN:** 1 semana

**PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p

**NIVEL DE APRENDIZAJE:** Apropriación-Cognitivo

**OBJETIVO:** Dominar la técnica de lanzamiento mediante varios ejercicios para mejorar la técnica de este fundamento.

**MATERIALES:** Pelota de básquet, conos, aro.

**Tabla 17.**

*Semana de Trabajo 10 – Grupo A*

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES                                 |
|-----------|--|----------------------|--|
| INICIAL   | Formación  | 5´                   | Ejercicios de orden y control                        |
|           | Control de asistencia  |                      |  |
|           | Calentamiento:   | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos |
|           | Movilidad articular  |                      |  |
|           | Calentamiento específico con balón   |                      |  |
|           | CLASES   |                      |  |
| PRINCIPAL | Explicación-demostración de la técnica del lanzamiento en relación al agarre y ángulo de la muñeca.                                    | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de lanzamiento con obstáculos.   |
|           | Realizar la técnica de lanzamiento en parejas, la variación es realizarla el lanzamiento al aro y la pareja con los brazos levantados. |                      |  |
|           | Ejercicios de lanzamiento desde la posición de triple amenaza desde varios lugares de la zona y varias distancias.                     |                      |  |
|           | Corrección de errores personalizado  |                      |  |
|           | Realizar competencias con los fundamentos del drible y el pase y finalizar con lanzamientos de lanzamiento.                            |                      |  |
| FINAL     | Vuelta a la calma  | 5´                   | Ejercicios de flexibilidad                           |
|           | Ejercicios de flexibilidad   |                      |  |
|           | Retroalimentación  |                      |  |

*Nota:* Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo A

**UNIDAD Nº 12:** Lanzamiento      **TEMA:** Lanzamiento juegos de competición

**DURACIÓN:** 1 semana      **PERÍODOS:** 4 c/semana

**TIEMPO:** 40 minutos c/p      **NIVEL DE APRENDIZAJE:** Estabilización

**OBJETIVO:** Ejecutar la técnica de lanzamiento mediante ejercicios y juegos de competencia para mejorar la técnica de este fundamento.

**MATERIALES:** Pelota de básquet, conos, aro.

Tabla 18.

Semana de Trabajo 12 – Grupo A

| PARTE     | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  | TIEMPO               | MEDIOS FUNDAMENTALES                                 |
|-----------|--|----------------------|--|
| INICIAL   | Formación  | 5´                   | Ejercicios de orden y control                        |
|           | Control de asistencia  |                      |  |
| INICIAL   | Calentamiento:   | 10´                  | Ejercicios auxiliares, individuales, parejas y tríos |
|           | Movilidad articular  |                      |  |
| PRINCIPAL | Calentamiento específico con balón   | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de lanzamiento en competencia.   |
|           | CLASES   |                      |  |
| PRINCIPAL | Explicación-demostración de la técnica del lanzamiento en relación a la línea de tiro, fluidez del movimiento y efectividad.   | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de lanzamiento en competencia.   |
|           | Competir con tiros a la canasta desde diferentes líneas de la zona como el tiro libre, por tiempo o por puntaje, de igual manera una competición individual o colectiva. |                      |  |
| PRINCIPAL | Competir sin el tablero buscando la técnica, altura y distancia adecuada para el tiro; juego de los tiros libres.  | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de lanzamiento en competencia.   |
|           | Corrección de errores personalizado  |                      |  |
| PRINCIPAL | Variaciones de las actividades antes mencionadas pero trabajándolas con una sola mano y en diferentes situaciones, pase, desde el piso, entre otras.                     | 20´<br>cada<br>clase | Ejercicios técnicos de lanzamiento en competencia.   |
|           |  |                      |  |
| FINAL     | Vuelta a la calma  | 5´                   | Ejercicios de flexibilidad                           |
| FINAL     | Ejercicios de flexibilidad   |                      |  |
| FINAL     | Retroalimentación  |                      |  |

Nota: Ejemplo de planificación de las semanas de trabajo Grupo A

## Capítulo IV

### Análisis e interpretación de los resultados

#### Test físicos y test técnicos

#### Análisis de resultados pre y post test físicos grupos "A" y "B"

#### Test Course Navette

**Tabla 19.**

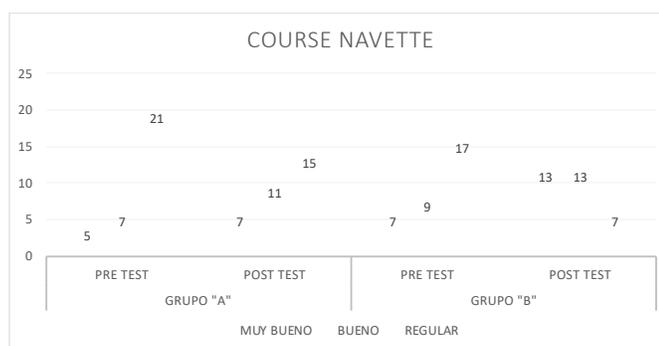
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 5         | 7            | 21        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 7         | 9            | 17        |
| <b>Total</b>               | <b>12</b> | <b>16</b>    | <b>38</b> |
| Grupo "A"                  | 7         | 11           | 15        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 13        | 13           | 7         |
| <b>Total</b>               | <b>20</b> | <b>24</b>    | <b>22</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | <b>66</b> |

*Nota: Test Course Navette*

**Figura 17.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en el Test Course Navette*



*Nota:* El grupo "B" al ser trabajado mediante los juegos predeportivos tiene una mejoría superior con respecto al grupo "A" que trabajó por repeticiones. La resistencia aeróbica es la base de toda actividad física y es por ello que se la debe desarrollar obteniendo así una buena base aeróbica y la técnica de ejecución de un deporte en específico.

### Test fuerza

**Tabla 20.**

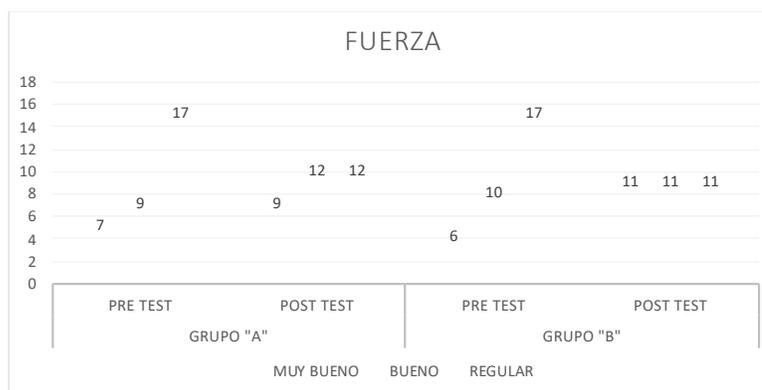
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 7         | 9            | 17        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 9         | 12           | 12        |
| <b>Total</b>               | <b>16</b> | <b>21</b>    | <b>29</b> |
| Grupo "A"                  | 6         | 10           | 17        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 11        | 11           | 11        |
| <b>Total</b>               | <b>17</b> | <b>21</b>    | <b>28</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | 66        |

*Nota: Test de Fuerza*

**Figura 18.**

*Comparación entre el grupo "A" y "B" en el test fuerza*



*Nota:* La fuerza es una capacidad importante en el Mini-básquet en la ejecución de los fundamentos, una mejor precisión y alcance; como podemos observar los dos grupos en el pre test tienen puntaje similar, pero con el trabajo con los juegos predeportivos el desarrollo de la fuerza en el grupo "B" es superior al grupo "A" y que se lo puede conseguir trabajando con su propio peso.

### Test velocidad

**Tabla 21.**

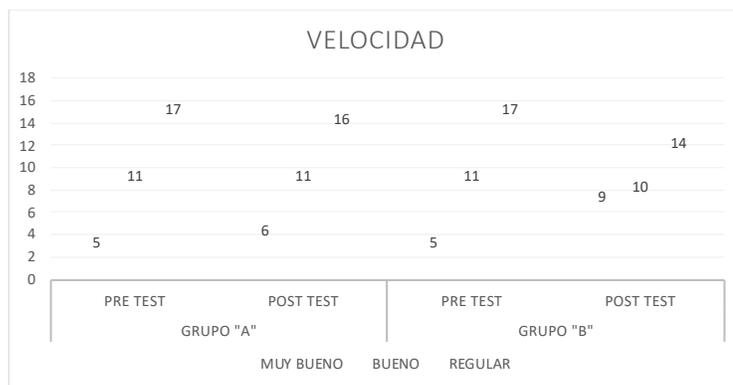
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 5         | 11           | 17        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 5         | 11           | 17        |
| <b>Total</b>               | <b>10</b> | <b>22</b>    | <b>34</b> |
| Grupo "A"                  | 6         | 11           | 16        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 9         | 10           | 14        |
| <b>Total</b>               | <b>14</b> | <b>21</b>    | <b>30</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | 66        |

*Nota: Test Velocidad*

**Figura 19.**

*Comparación entre el grupo "A" y "B" en el test velocidad*



*Nota:* El Mini-básquet requiere de realizar un trabajo de velocidad constante de manera particular ya que las acciones en las transiciones de ataque y defensa tienen que ser muy rápidas, como se puede observar en los gráficos el grupo "A" y "B" en el test inicial tienen una velocidad bastante pareja, después de los trabajos predeportivos el grupo "B" tienen una pequeña ventaja sobre el otro grupo y esto determina de que el trabajo con juegos predeportivos que se realizó fue eficiente.

## Análisis de resultados pre y post técnicos grupos “A” y “B”

### Test lanzamiento grupo “A”

Tabla 22.

Pre y Post Test Grupo “A”

| Frecuencias observadas Pre y Post test | Muy bueno | Bueno     | Regular    |
|--|-----------|-----------|------------|
| Línea tiro libro                       | 5         | 11        | 17         |
| Agarre del balón                       | 2         | 8         | 23         |
| Fluidez del movimiento                 | 2         | 17        | 14         |
| Efectividad                            | 1         | 8         | 24         |
| Flexión de muñeca                      | 1         | 8         | 24         |
| <b>Total</b>                           | <b>11</b> | <b>52</b> | <b>102</b> |
| Línea tiro libro                       | 11        | 20        | 2          |
| Agarre del balón                       | 4         | 17        | 12         |
| Fluidez del movimiento                 | 3         | 14        | 16         |
| Efectividad                            | 4         | 19        | 10         |
| Flexión de muñeca                      | 2         | 14        | 17         |
| <b>Total</b>                           | <b>24</b> | <b>84</b> | <b>57</b>  |

Nota: Test Técnico Lanzamiento.

Figura 20.

Pre y Post Test Grupo “A” Test Técnico Lanzamiento.

| TÍTULO DEL EJE | PRE TEST GRUPO "A"     |                         | POST TEST                 |                            | PRE TEST                        |                                  | POST TEST             |                        | PRE TEST                   |                             | POST TEST |  |
|----------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------|--|
|                | LÍNEA DE TIRO PRE TEST | LÍNEA DE TIRO POST TEST | AGARRE DEL BALON PRE TEST | AGARRE DEL BALON POST TEST | FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO PRE TEST | FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO POST TEST | EFFECTIVIDAD PRE TEST | EFFECTIVIDAD POST TEST | FLEXION DE MUÑECA PRE TEST | FLEXION DE MUÑECA POST TEST |           |  |
| MUY BUENO      | 5                      | 11                      | 2                         | 4                          | 2                               | 3                                | 1                     | 4                      | 1                          | 2                           |           |  |
| BUENO          | 11                     | 20                      | 8                         | 17                         | 17                              | 14                               | 8                     | 19                     | 8                          | 14                          |           |  |
| REGULAR        | 17                     | 2                       | 23                        | 12                         | 14                              | 16                               | 24                    | 10                     | 24                         | 17                          |           |  |

Nota: El grupo “A” tuvo un trabajo mediante repeticiones, en el pre test se puede apreciar que el nivel no es el óptimo y que necesitan de un trabajo adecuado para poderlo desarrollar; durante el test se evaluaron cinco aspectos fundamentales del lanzamiento por separado, en los cuadros siguientes se observa cada uno de los elementos para formar un global del lanzamiento.

### Test lanzamiento grupo "B"

Tabla 23.

Pre y Post Test Grupo "B"

| Frecuencias observadas Pre test y Post test | Muy bueno | Bueno     | Regular    |
|---|-----------|-----------|------------|
| Línea tiro libro                            | 5         | 3         | 25         |
| Agarre del balón                            | 1         | 13        | 19         |
| Fluidez del movimiento                      | 4         | 17        | 12         |
| Efectividad                                 | 0         | 6         | 27         |
| Flexión de muñeca                           | 2         | 10        | 21         |
| <b>Total</b>                                | <b>12</b> | <b>49</b> | <b>104</b> |
| Línea tiro libro                            | 10        | 21        | 2          |
| Agarre del balón                            | 9         | 17        | 6          |
| Fluidez del movimiento                      | 4         | 12        | 16         |
| Efectividad                                 | 9         | 12        | 12         |
| Flexión de muñeca                           | 9         | 12        | 12         |
| <b>Total</b>                                | <b>41</b> | <b>74</b> | <b>48</b>  |

Nota: Test Técnico Lanzamiento.

Figura 21.

Pre y Post Test Grupo "B" Test Técnico Lanzamiento

| GRUPO "B" LANZAMIENTO |                        |                         |                           |                            |                                 |                                  |                       |                        |                             |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------------|
| TÍTULO DEL EJE        | PRE TEST               | POST TEST               | PRE TEST                  | POST TEST                  | PRE TEST                        | POST TEST                        | PRE TEST              | POST TEST              | POST TEST                   |
|                       | GRUPO "B"              | GRUPO "B"               | GRUPO "B"                 | GRUPO "B"                  | GRUPO "B"                       | GRUPO "B"                        | GRUPO "B"             | GRUPO "B"              | GRUPO "B"                   |
|                       | LÍNEA DE TIRO PRE TEST | LÍNEA DE TIRO POST TEST | AGARRE DEL BALON PRE TEST | AGARRE DEL BALON POST TEST | FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO PRE TEST | FLUIDEZ DEL MOVIMIENTO POST TEST | EFFECTIVIDAD PRE TEST | EFFECTIVIDAD POST TEST | FLEXION DE MUÑECA POST TEST |
| Series1               | 5                      | 10                      | 1                         | 9                          | 4                               | 4                                | 0                     | 9                      | 9                           |
| Series2               | 3                      | 21                      | 13                        | 17                         | 17                              | 12                               | 6                     | 11                     | 12                          |
| Series3               | 25                     | 2                       | 19                        | 6                          | 12                              | 16                               | 27                    | 12                     | 12                          |

Nota: La técnica de lanzamiento fue evaluada manera global e individual, de acuerdo al trabajo que realizaron fueron mejorando hasta el momento de la toma final donde se observó que hay una mejora significativa con respecto al fundamento del lanzamiento; en la toma inicial se observa que hay desconocimiento por la dificultad en las deportistas o estudiantes para ejecutar toda la acción del lanzamiento, al final se puede observar que al corregir los errores la mejora ayudo a que el test final sea positivo.

### Test lanzamiento línea de tiro grupo "A" y "B"

**Tabla 24.**

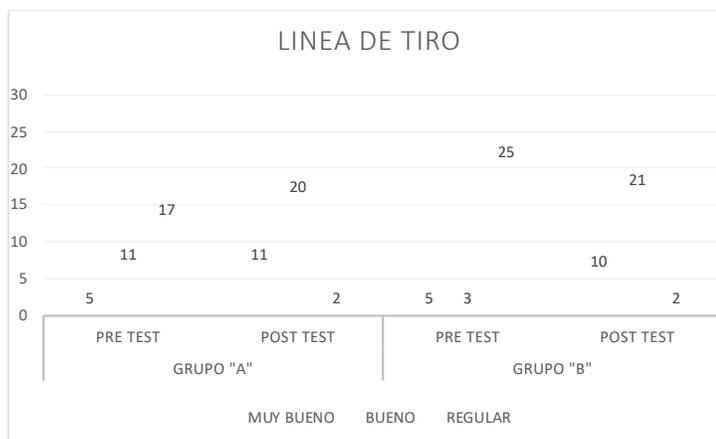
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno     | Regular   |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Grupo "A"                  | 4         | 11        | 18        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 5         | 3         | 25        |
| <b>Total</b>               | <b>9</b>  | <b>14</b> | <b>43</b> |
| Grupo "A"                  | 11        | 20        | 2         |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 10        | 21        | 2         |
| <b>Total</b>               | <b>21</b> | <b>41</b> | <b>4</b>  |

*Nota: Línea de Tiro.*

**Figura 22.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en la Línea de Tiro*



*Nota:* Este fundamento se debe realizar sin tocar la línea para que sea válido y tenga una buena evaluación, en ambos grupos tanto en el grupo "A" como en el grupo "B" se puede observar que fue un error común y de por sí, la evaluación sea baja en el test inicial, después de trabajo con las sesiones de los juegos predeportivos en el grupo "B" se puede ver que hay un aumento significativo y que en relación con el grupo "A" hay una diferencia considerable.

### Test lanzamiento agarre del balón grupo "A" y "B"

**Tabla 25.**

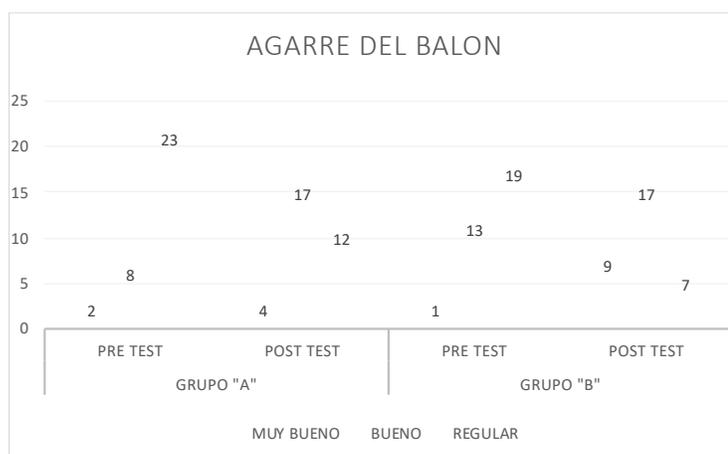
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 2                | 8            | 23             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 1                | 13           | 19             |
| <b>Total</b>                  | <b>3</b>         | <b>21</b>    | <b>42</b>      |
| Grupo "A"                     | 4                | 17           | 12             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 9                | 17           | 7              |
| <b>Total</b>                  | <b>13</b>        | <b>34</b>    | <b>19</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | <b>66</b>      |

*Nota: Agarre del Balón*

**Figura 23.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en el Agarre del Balón*



*Nota:* En relación a los grupos podemos observar que en el test inicial inician de manera similar ya que su nivel es bajo y es por ello que se tomaron estas muestras para poder determinar si con las sesiones de los juegos predeportivos las deportistas o estudiantes mejoraban; con ello se pudo notar en la segunda toma que en el grupo "B" hay un aumento significativo y una mejoría en relación a la seguridad de donde va dirigido el balón, el grupo "A" al haber trabajado de otra forma no obtuvo este avance.

### Test lanzamiento fluidez del movimiento grupo "A" y "B"

**Tabla 26.**

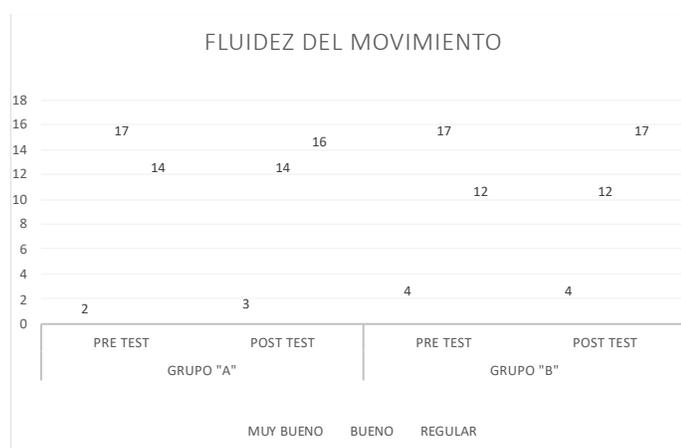
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 2         | 17           | 14        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 4         | 17           | 12        |
| <b>Total</b>               | <b>6</b>  | <b>34</b>    | <b>26</b> |
| Grupo "A"                  | 3         | 14           | 16        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 4         | 12           | 17        |
| <b>Total</b>               | <b>7</b>  | <b>26</b>    | <b>33</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | 66        |

*Nota: Fluidez del Movimiento*

**Figura 24.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" en la Fluidez del Movimiento*



*Nota:* Como se puede observar en ambos grupos tanto en el grupo "A" como en el grupo "B" en el test inicial se observa que hay un nivel bajo y con el trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos podemos observar que el grupo "B" tuvo una mejora pequeña con respecto al grupo "A" y con ello se puede determinar que se debe poner mayor énfasis en el trabajo de la fluidez del movimiento al momento del lanzamiento.

### Test lanzamiento efectividad grupo "A" y "B"

**Tabla 27.**

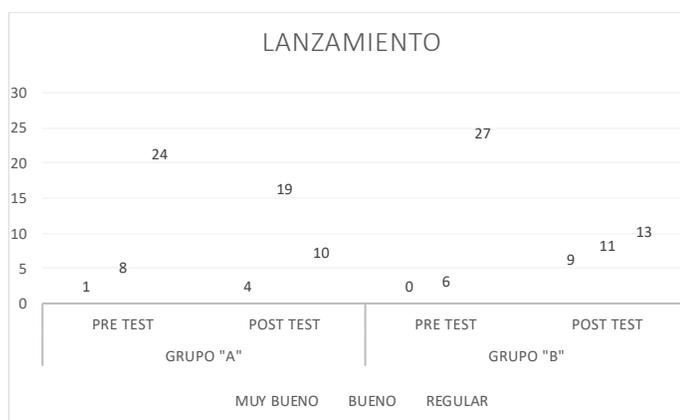
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 1         | 8            | 24        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 0         | 6            | 27        |
| <b>Total</b>               | <b>1</b>  | <b>14</b>    | <b>51</b> |
| Grupo "A"                  | 4         | 19           | 10        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 9         | 11           | 13        |
| <b>Total</b>               | <b>13</b> | <b>30</b>    | <b>23</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | 66        |

*Nota: Efectividad*

**Figura 25.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Efectividad*



*Nota:* En la efectividad en el lanzamiento se puede observar en los dos grupos que al no tener una buena técnica de lanzamiento por ende no hay una buena efectividad la cual nos va a permitir tener mejores resultados al momento de disputar juegos, en el grupo "A" no se alcanzó los resultados esperados y su efectividad al momento del lanzamiento; con respecto al grupo "B" tuvo un avance con el trabajo de las sesiones de juegos predeportivos que se realizaron a lo largo del periodo programado, es por ello que hay una diferencia amplia con respecto a los dos grupos "A" y "B".

### Test lanzamiento flexión de la muñeca grupo "A" y "B"

**Tabla 28.**

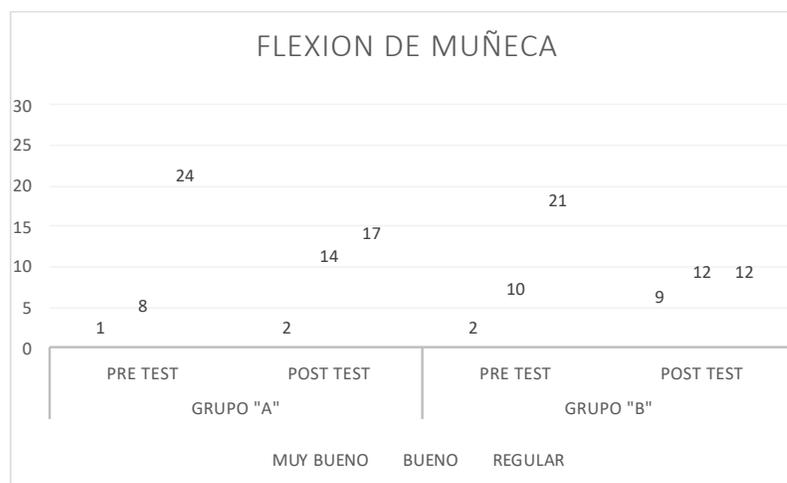
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 1                | 8            | 24             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 2                | 10           | 21             |
| <b>Total</b>                  | <b>3</b>         | <b>18</b>    | <b>45</b>      |
| Grupo "A"                     | 2                | 14           | 17             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 9                | 12           | 12             |
| <b>Total</b>                  | <b>11</b>        | <b>26</b>    | <b>29</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | <b>66</b>      |

*Nota: Flexión de la Muñeca*

**Figura 26.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Flexión de la Muñeca*



*Nota:* Como se puede observar en la gráfica, los dos grupos tanto el "A" y el "B" tienen un nivel muy bajo en el movimiento de la muñeca para realizar el tiro libre, en el test final después de la evaluación se pudo corroborar que el grupo "B" tuvo un avance significativo con respecto del grupo "A", esto nos lleva a observar que el trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos ayudaron para que se desarrolle de mejor manera la flexión de la muñeca.

### Test drible grupo "A"

Tabla 29.

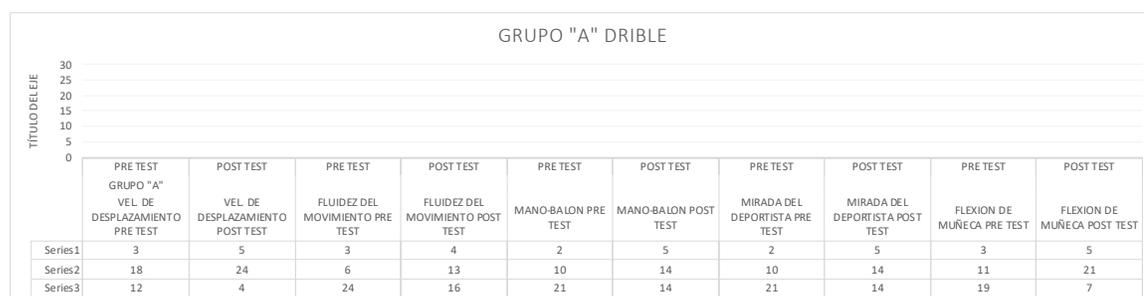
Pre y Post test Grupo "A"

| Frecuencias observadas Pre test y Post test | Muy bueno | Bueno     | Regular   |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Vel. Desplazamiento                         | 3         | 18        | 12        |
| Fluidez del movimiento                      | 3         | 6         | 24        |
| Mano-Balón                                  | 2         | 10        | 21        |
| Mirada del deportista                       | 2         | 10        | 21        |
| Flexión de muñeca                           | 3         | 11        | 19        |
| <b>Total</b>                                | <b>13</b> | <b>55</b> | <b>97</b> |
| Vel. Desplazamiento                         | 5         | 24        | 4         |
| Fluidez del movimiento                      | 4         | 13        | 16        |
| Mano-Balón                                  | 5         | 14        | 14        |
| Mirada del deportista                       | 5         | 14        | 14        |
| Flexión de muñeca                           | 5         | 21        | 7         |
| <b>Total</b>                                | <b>24</b> | <b>86</b> | <b>55</b> |

Nota: Test Drible

Figura 27.

Pre y Post test grupo "A" Test Drible



Nota: El drible de desplazamiento es un elemento que debe ser trabajado para conseguir un buen dominio de este elemento; este test fue fraccionado y valorado en subelementos como la velocidad de desplazamiento, la fluidez del movimiento, la mano-balón, la mirada del deportista y la flexión de la muñeca, el grupo "A" es un grupo que en la gráfica se puede observar que mediante el trabajo por repeticiones tuvo una mejora desde el test inicial hasta la toma del test final.

### Test drible grupo "B"

Tabla 30.

Pre y Post test Grupo "B" Test Drible

| Frecuencias observadas Pre test y Post test | Muy bueno | Bueno     | Regular   |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Vel. Desplazamiento                         | 3         | 18        | 12        |
| Fluidez del movimiento                      | 3         | 18        | 12        |
| Mano-Balón                                  | 4         | 11        | 18        |
| Mirada del deportista                       | 4         | 11        | 18        |
| Flexión de muñeca                           | 4         | 13        | 16        |
| <b>Total</b>                                | <b>18</b> | <b>71</b> | <b>76</b> |
| Vel. Desplazamiento                         | 10        | 17        | 6         |
| Fluidez del movimiento                      | 9         | 15        | 9         |
| Mano-Balón                                  | 10        | 17        | 6         |
| Mirada del deportista                       | 10        | 17        | 6         |
| Flexión de muñeca                           | 9         | 18        | 6         |
| <b>Total</b>                                | <b>48</b> | <b>84</b> | <b>33</b> |

Nota: Test Drible

Figura 28.

Pre y Post test grupo "B" Test Drible

| TÍTULO DEL EJE | PRE TEST  | POST TEST                              | PRE TEST                              | POST TEST                              | PRE TEST               | POST TEST               | PRE TEST                             | POST TEST                             | PRE TEST                      | POST TEST                      |
|----------------|---|--|---------------------------------------|--|------------------------|-------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|                | GRUPO "B"<br>VEL DE<br>DESPLAZAMIENTO<br>PRE TEST | VEL. DE<br>DESPLAZAMIENTO<br>POST TEST | FLUIDEZ DEL<br>MOVIMIENTO PRE<br>TEST | FLUIDEZ DEL<br>MOVIMIENTO POST<br>TEST | MANO-BALÓN PRE<br>TEST | MANO-BALÓN POST<br>TEST | MIRADA DEL<br>DEPORTISTA PRE<br>TEST | MIRADA DEL<br>DEPORTISTA POST<br>TEST | FLEXION DE<br>MUÑECA PRE TEST | FLEXION DE<br>MUÑECA POST TEST |
| Series1        | 3   | 10                                     | 3                                     | 9                                      | 4                      | 10                      | 4                                    | 10                                    | 4                             | 9                              |
| Series2        | 18  | 17                                     | 18                                    | 15                                     | 11                     | 17                      | 11                                   | 17                                    | 13                            | 18                             |
| Series3        | 12  | 6                                      | 12                                    | 9                                      | 18                     | 6                       | 18                                   | 6                                     | 16                            | 6                              |

Nota: Este test fue fraccionado y tomado en subelementos como la velocidad de desplazamiento, la fluidez del movimiento, la mano-balón, la mirada del deportista y la flexión de la muñeca, el grupo "B" es un grupo que en la primera toma tuvo resultados bajos pero que con el trabajo de los juegos predeportivos tuvo una mejoría, para dejar a las deportistas o estudiantes con un nivel el cual el conocimiento les va ayudar cuando decidan practicar el baloncesto.

**Test drible, velocidad de desplazamiento grupo "A" y "B"**

**Tabla 31.**

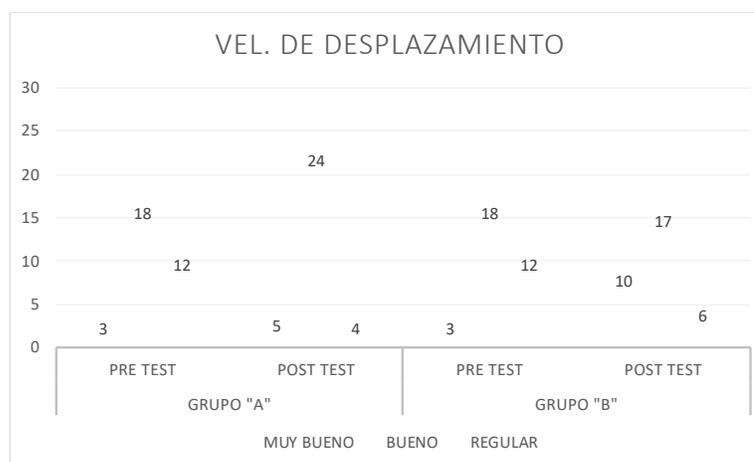
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 3                | 18           | 12             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 3                | 18           | 12             |
| <b>Total</b>                  | <b>6</b>         | <b>36</b>    | <b>24</b>      |
| Grupo "A"                     | 5                | 24           | 4              |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 10               | 17           | 6              |
| <b>Total</b>                  | <b>15</b>        | <b>41</b>    | <b>10</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | 66             |

*Nota: Velocidad de Desplazamiento*

**Figura 29.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Vel. de Desplazamiento*



*Nota:* El test nos ayudó a medir la capacidad de desplazarse con el balón de un lugar a otro en el menor tiempo posible, en este caso el elemento fue evaluado de manera técnica, como se puede observar que ambos grupos tanto el grupo "A" y el grupo "B" en el test inicial hay un inicio bastante parejo, después de la toma final del test se puede observar que el grupo "B" tuvo un avance bastante significativo con respecto del grupo "A", esto se da después del trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos.

### Test drible fluidez del movimiento grupo "A" y "B"

**Tabla 32.**

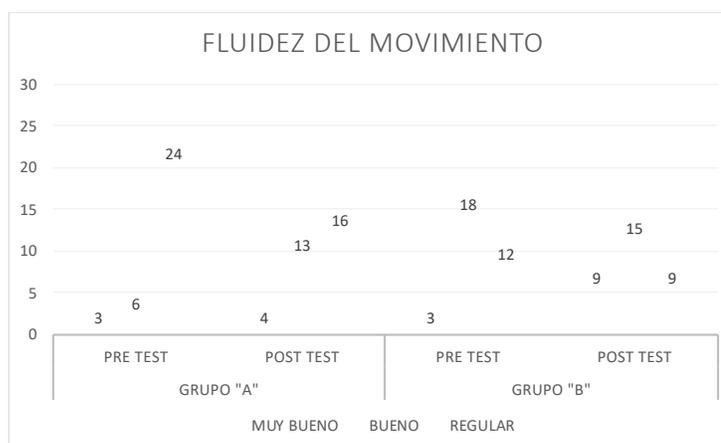
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 3         | 6            | 24        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 3         | 18           | 12        |
| <b>Total</b>               | <b>6</b>  | <b>24</b>    | <b>36</b> |
| Grupo "A"                  | 4         | 13           | 16        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 9         | 15           | 9         |
| <b>Total</b>               | <b>13</b> | <b>28</b>    | <b>25</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | <b>66</b> |

*Nota: Fluidez del Movimiento*

**Figura 30.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Fluidez del Movimiento*



*Nota:* Este elemento nos va ayudar a que el deportista tenga un mejor control del balón al desplazarse tanto en ataque como en defensa. Se puede observar en el grupo "A" y al grupo "B" que en la toma inicial de los test hay un nivel bajo y que después del trabajo mediante las sesiones de juegos predeportivos los valores en el grupo "B" son mas altos que los del grupo "A", esto nos ayuda a determinar que el trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos ayudaron al desarrollo de la fluidez del movimiento en el grupo "B".

### Test drible, mano-balón grupo "A" y "B"

**Tabla 33.**

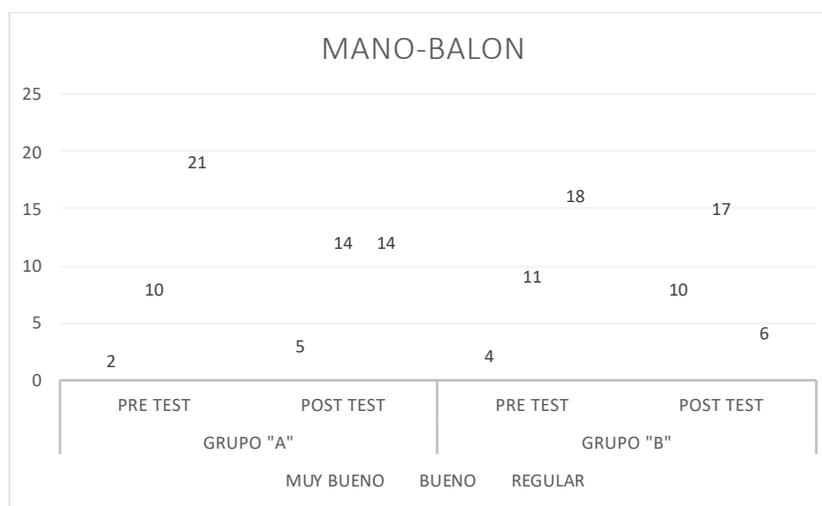
*Comparación Entre el grupo "A" y "B" Mano-Balón*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 2                | 10           | 21             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 4                | 11           | 18             |
| <b>Total</b>                  | <b>6</b>         | <b>21</b>    | <b>39</b>      |
| Grupo "A"                     | 5                | 14           | 14             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 10               | 17           | 6              |
| <b>Total</b>                  | <b>15</b>        | <b>31</b>    | <b>20</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | <b>66</b>      |

*Nota: Mano-Balón*

**Figura 31.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Mano-Balón*



*Nota:* Esta habilidad es importante, en la gráfica podemos observar que el grupo "A" y el grupo "B" partieron en el test inicial con una diferencia importante el grupo "B" por delante del grupo "A", en la toma del test final se puede apreciar que el grupo "B" después de haber trabajado las sesiones de juegos predeportivos tuvo un mejor desempeño al tomar la evaluación.

### Test drible, mirada del deportista grupo "A" y "B"

**Tabla 34.**

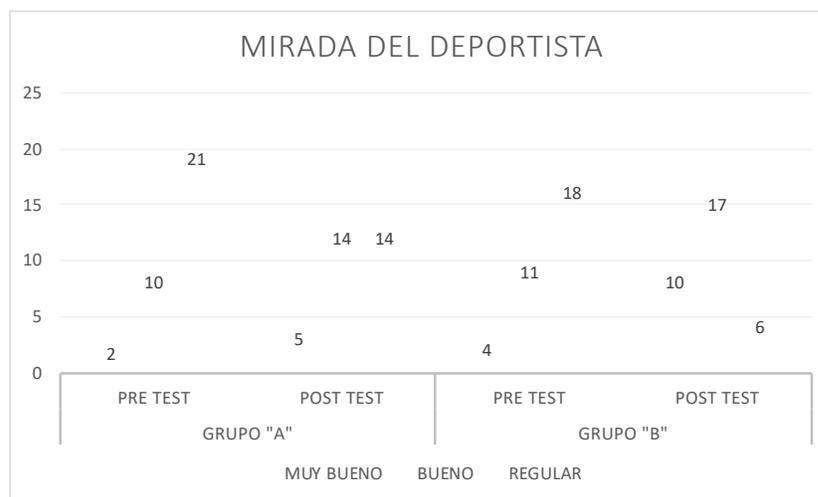
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 2         | 10           | 21        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 4         | 11           | 18        |
| <b>Total</b>               | <b>6</b>  | <b>21</b>    | <b>39</b> |
| Grupo "A"                  | 5         | 14           | 14        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 10        | 17           | 6         |
| <b>Total</b>               | <b>15</b> | <b>31</b>    | <b>20</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | 66        |

*Nota: Mirada del Deportista*

**Figura 32.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Mirada del Deportista*



*Nota:* Dentro de la investigación podemos observar que el grupo "A" y el grupo "B" están bajas pero después del trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos se observa en el grupo "B" que hay un aumento significativo con respecto al grupo "A", este elemento es muy importante dado que si se aprende esta habilidad desde temprana edad vamos a tener buenas deportistas con el manejo del balón en el drible.

### Test drible, flexión muñeca grupo "A" y "B"

**Tabla 35.**

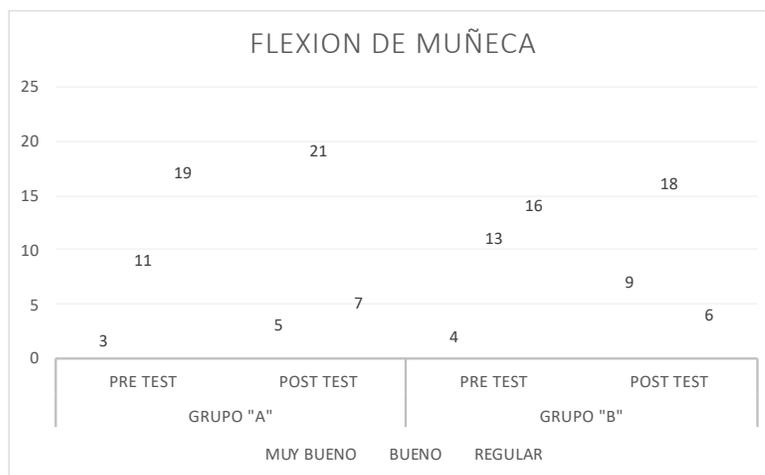
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 3                | 11           | 19             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 4                | 13           | 16             |
| <b>Total</b>                  | <b>7</b>         | <b>24</b>    | <b>35</b>      |
| Grupo "A"                     | 5                | 21           | 7              |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 9                | 18           | 6              |
| <b>Total</b>                  | <b>14</b>        | <b>39</b>    | <b>13</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | 66             |

*Nota: Flexión de Muñeca*

**Figura 33.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Flexión de Muñeca*



*Nota:* El manejo de la muñeca para realizar un buen control del balón es importante para desplazarse, se puede observar que ambos grupos "A" y el "B" tienen un nivel promedio en este movimiento, en el test final después de la evaluación se pudo corroborar que el grupo "B" tuvo un avance muy significativo con respecto al grupo "A", esto nos lleva a observar que el trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos ayudaron para que se desarrolle de mejor manera el manejo de la muñeca.

### Test pase grupo "A"

Tabla 36.

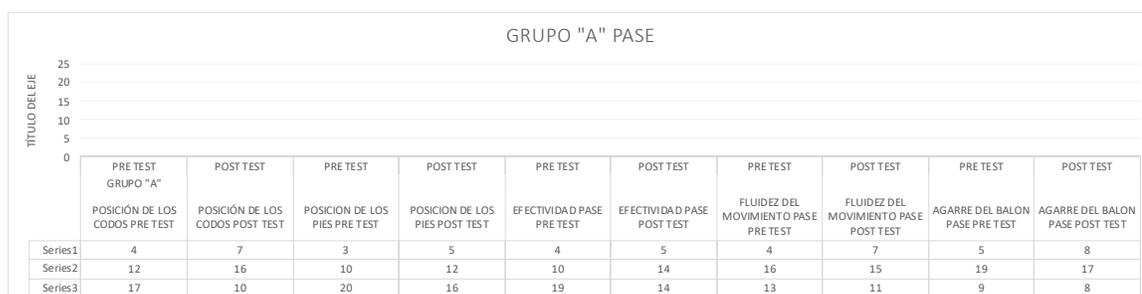
Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho

| Frecuencias observadas Pre test y Post test | Muy bueno | Bueno     | Regular   |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Posición de los codos                       | 4         | 12        | 17        |
| Posición de los pies                        | 3         | 10        | 20        |
| Efectividad                                 | 4         | 10        | 19        |
| Fluidez del movimiento                      | 4         | 16        | 13        |
| Agarre del balón                            | 5         | 19        | 9         |
| <b>Total</b>                                | <b>20</b> | <b>67</b> | <b>78</b> |
| Posición de los codos                       | 7         | 16        | 10        |
| Posición de los pies                        | 5         | 12        | 16        |
| Efectividad                                 | 5         | 14        | 14        |
| Fluidez del movimiento                      | 7         | 15        | 11        |
| Agarre del balón                            | 8         | 17        | 8         |
| <b>Total</b>                                | <b>32</b> | <b>74</b> | <b>59</b> |

Nota: Test Pase de Pecho

Figura 34.

Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho



Nota: En esta evaluación, hemos realizado una división de las habilidades necesarias para ejecutar el pase de pecho y como se puede observar en la gráfica hemos dividido en posición de codos, posición de los pies, efectividad, fluidez del movimiento y agarre del balón para formar el pase de pecho, en el grupo "A" vemos que el pase tiene una deficiencia alta la cual se trabajó con un método de repeticiones, el grupo mejoro pero no hubo el alcance que se esperaba con este método.

### Test pase grupo "B"

Tabla 37.

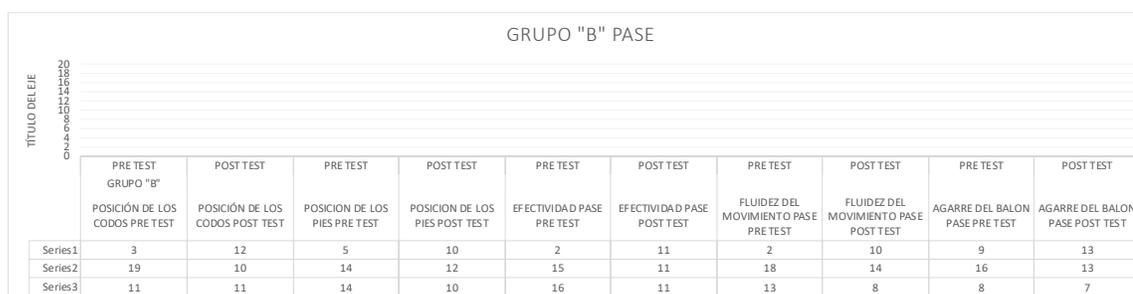
Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho

| Frecuencias observadas Pre test y Post test | Muy bueno | Bueno     | Regular   |
|---|-----------|-----------|-----------|
| Posición de los codos                       | 3         | 19        | 11        |
| Posición de los pies                        | 5         | 14        | 14        |
| Efectividad                                 | 2         | 15        | 16        |
| Fluidez del movimiento                      | 2         | 18        | 13        |
| Agarre del balón                            | 9         | 16        | 8         |
| <b>Total</b>                                | <b>21</b> | <b>82</b> | <b>62</b> |
| Posición de los codos                       | 12        | 10        | 11        |
| Posición de los pies                        | 10        | 12        | 10        |
| Efectividad                                 | 11        | 11        | 11        |
| Fluidez del movimiento                      | 10        | 14        | 8         |
| Agarre del balón                            | 13        | 13        | 7         |
| <b>Total</b>                                | <b>56</b> | <b>60</b> | <b>47</b> |

Nota: Test Pase de Pecho

Figura 35.

Pre y Post test Grupo "A" Test Pase de Pecho



Nota: En esta evaluación hemos realizado una división de las habilidades necesarias en el pase de pecho, como se puede observar en la gráfica hemos dividido en posición de codos, posición de los pies, efectividad, fluidez del movimiento y agarre del balón para formar el pase de pecho, en el grupo "B" vemos que el pase tiene una deficiencia alta la cual se trabajó con las sesiones de juegos predeportivos, el grupo mejoro y alcanzó el nivel que se esperaba con este método.

**Test pase de pecho, posición de los codos grupo "A" y "B"**

**Tabla 38.**

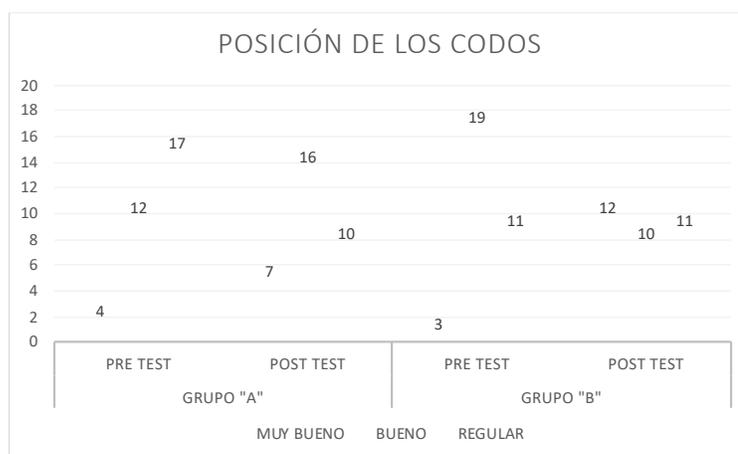
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 4                | 12           | 17             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 3                | 18           | 11             |
| <b>Total</b>                  | <b>7</b>         | <b>30</b>    | <b>28</b>      |
| Grupo "A"                     | 7                | 16           | 10             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 12               | 10           | 11             |
| <b>Total</b>                  | <b>19</b>        | <b>26</b>    | <b>21</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | 66             |

*Nota: Posición de los Codos*

**Figura 36.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Posición de los Codos*



*Nota:* Los codos en una buena posición es un factor que permite el pleno control del balón y los puedo manejar de la mejor manera, como se puede observar en la gráfica tanto el grupo "A" como el grupo "B" tienen una diferencia desde la toma del test inicial, al final del trabajo con las sesiones de juegos predeportivos podemos observar que el grupo "B" tuvo un mejor desempeño y que logro tener un nivel alto en número de personas que consiguieron tener el manejo del balón.

**Test pase de pecho, posición de los pies grupo "A" y "B"**

**Tabla 39.**

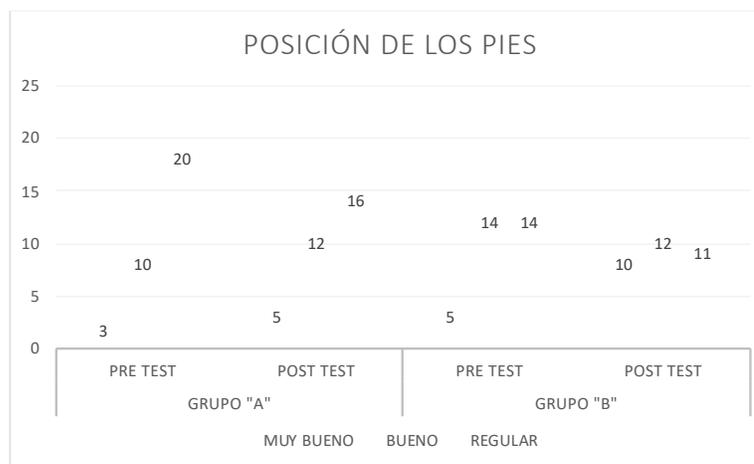
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 3                | 10           | 20             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 5                | 14           | 14             |
| <b>Total</b>                  | <b>8</b>         | <b>24</b>    | <b>34</b>      |
| Grupo "A"                     | 5                | 12           | 16             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 10               | 12           | 11             |
| <b>Total</b>                  | <b>15</b>        | <b>24</b>    | <b>27</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | <b>66</b>      |

*Nota: Posición de los Pies*

**Figura 37.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Posición de los Pies*



*Nota:* La posición de los pies como un apoyo importante dentro del pase, permite el balance del jugador y un buen pase; como se puede observar en la gráfica tanto el grupo "A" como el grupo "B" no tienen una diferencia desde la toma del test inicial, al final del trabajo con las sesiones de juegos predeportivos podemos observar que el grupo "B" tuvo un mejor desempeño y que logró tener un nivel alto al momento de realizar un pase.

### Test pase de pecho, efectividad grupo "A" y "B"

Tabla 40.

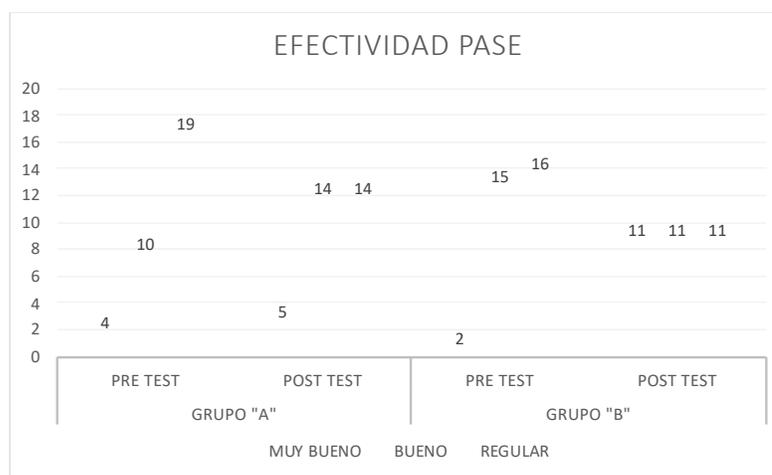
Comparación Entre el Grupo "A" y "B"

| Frecuencias observadas     | Muy bueno | Bueno        | Regular   |
|----------------------------|-----------|--------------|-----------|
| Grupo "A"                  | 4         | 10           | 19        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 2         | 15           | 16        |
| <b>Total</b>               | <b>6</b>  | <b>25</b>    | <b>35</b> |
| Grupo "A"                  | 5         | 14           | 14        |
| Grupo "B" J. Predeportivos | 11        | 11           | 11        |
| <b>Total</b>               | <b>16</b> | <b>25</b>    | <b>25</b> |
|                            |           | <b>Total</b> | <b>66</b> |

Nota: Efectividad

Figura 38.

Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Efectividad



Nota: Al no tener una buena técnica, no hay una buena efectividad la cual nos va a permitir tener mejores resultados al momento de disputar juegos, el grupo "A" no alcanzo los resultados esperados y su efectividad al momento de pasar el balón, con respecto al grupo "B" tuvo un avance con el trabajo de las sesiones que se realizaron a lo largo del periodo que fue programado, es por ello que hay una diferencia bastante amplia con respecto a los grupos "A" y "B".

**Test pase de pecho, fluidez del movimiento grupo "A" y "B"**

**Tabla 41.**

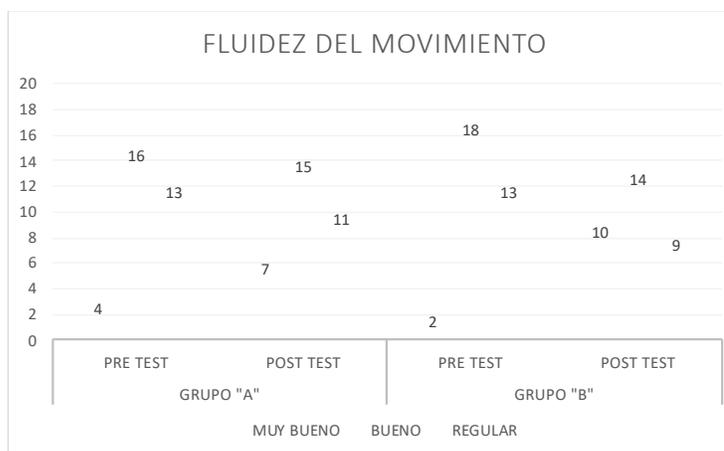
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 4                | 16           | 13             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 2                | 18           | 13             |
| <b>Total</b>                  | <b>6</b>         | <b>34</b>    | <b>26</b>      |
| Grupo "A"                     | 7                | 15           | 11             |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 10               | 14           | 9              |
| <b>Total</b>                  | <b>17</b>        | <b>29</b>    | <b>20</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | <b>66</b>      |

*Nota: Fluidez del Movimiento*

**Figura 39.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Fluidez del Movimiento*



*Nota:* Dentro de la toma de los test se puede observar al grupo "A" y al grupo "B" que en la toma inicial de los test hay un nivel bajo y que después del trabajo mediante las sesiones de juegos predeportivos los valores en el grupo "B" son más altos que los del grupo "A", esto nos ayuda a determinar que el trabajo de las sesiones de los juegos predeportivos ayudaron al desarrollo de la fluidez del movimiento en el grupo "B".

**Test pase de pecho, agarre del balón grupo "A" y "B"**

**Tabla 42.**

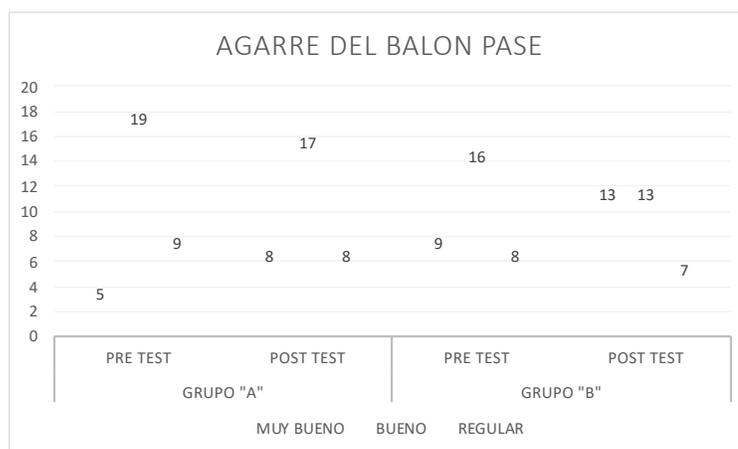
*Comparación Entre el Grupo "A" y "B"*

| <b>Frecuencias observadas</b> | <b>Muy bueno</b> | <b>Bueno</b> | <b>Regular</b> |
|-------------------------------|------------------|--------------|----------------|
| Grupo "A"                     | 5                | 19           | 9              |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 9                | 16           | 8              |
| <b>Total</b>                  | <b>14</b>        | <b>35</b>    | <b>17</b>      |
| Grupo "A"                     | 8                | 17           | 8              |
| Grupo "B" J. Predeportivos    | 13               | 13           | 7              |
| <b>Total</b>                  | <b>21</b>        | <b>30</b>    | <b>15</b>      |
|                               |                  | <b>Total</b> | <b>66</b>      |

*Nota: Agarre del Balón*

**Figura 40.**

*Comparación Entre el Grupo "A" y "B" Agarre del Balón*

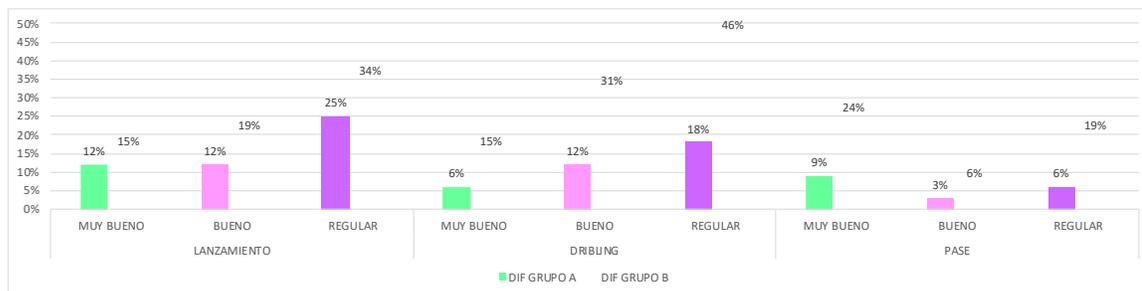


*Nota:* En relación a los grupos podemos observar que en el test inicial comienzan con bastante similitud ya que el nivel es intermedio y es por ello que se tomaron estas muestras para poder determinar si con las sesiones de los juegos predeportivos las deportistas o estudiantes iban a mejorar, con ello se puede observar en la segunda toma que en el grupo "B" hay un aumento significativo ya que este elemento al momento del pase de pecho nos permite tener la seguridad de a donde va a ir el balón.

**Comparación de mejora del post test de los fundamentos ofensivos con balón entre el grupo “A” y “B”**

**Figura 41.**

*Relación de Mejora Entre el Grupo A y Grupo B*

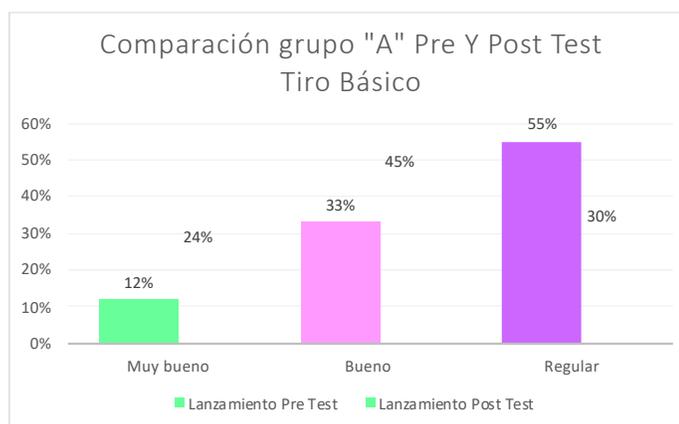


*Nota:* En este gráfico se puede apreciar el porcentaje de mejora entre el grupo “A” y grupo “B” en relación a la aplicación de la propuesta. Se comprueba la hipótesis planteada en relación a la mejora de todos los fundamentos técnicos del grupo B que realizó la propuesta de juegos pre deportivos ante el grupo A que no la realizó. Dentro del lanzamiento, en la categoría de “muy bueno” existe 3 % de mejoría, en la categoría “bueno” existe 6 % de mejoría y en la categoría “regular” existe 9% de estudiantes que pasaron a las categorías de bueno y muy bueno por parte del grupo B en relación al grupo A. Dentro de dribling, en la categoría de “muy bueno” existe 9% de mejoría, en la categoría de “bueno” existe 18% de mejoría y en la categoría “regular” existe 27% de estudiantes que pasaron a las categorías de bueno y muy bueno por parte del grupo B en relación al grupo A. Dentro del pase, en la categoría de “muy bueno” existe 12% de mejoría, en la categoría de “bueno” existe 3% de mejoría y en la categoría “regular” existe 12% de estudiantes que pasaron a las categorías de bueno y muy bueno por parte del grupo B en relación al grupo A.

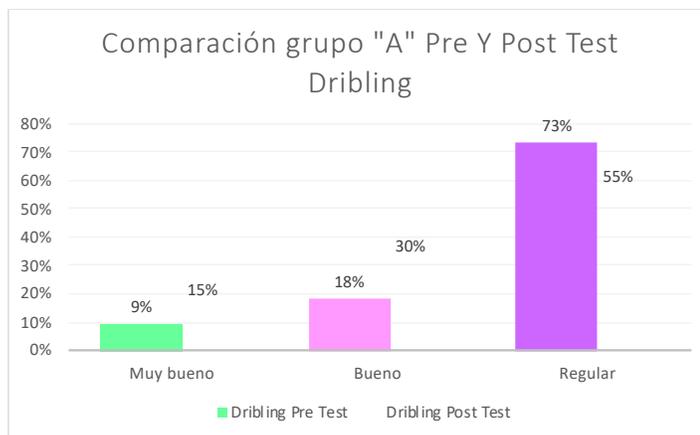
**Comparación de los pre y post test de los fundamentos técnicos ofensivos con balón del grupo "A"**

**Figura 42.**

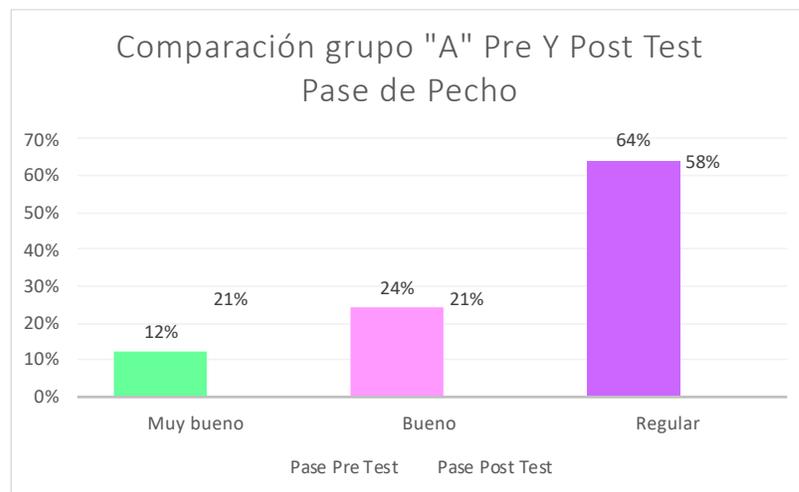
*Pre y Post Test Tiro Básico*



*Nota:* En este gráfico se puede observar la relación entre el pre y post test realizado para el tiro básico en el grupo A, en donde se puede notar que las estudiantes mediante el método analítico tienen una mejora del 12% en la categoría "muy bueno", de un 12% en la categoría de "bueno" y una reducción de estudiantes en la categoría regular de 25%, las mismas que se distribuyeron en la categoría de "bueno y "muy bueno".

**Figura 43.***Pre y Post Test Dribling*

*Nota:* En este gráfico se puede observar la relación entre el pre y post test realizado para el dribling en el grupo A, en donde se puede notar que las estudiantes mediante el método analítico tienen una mejora del 6% en la categoría “muy bueno”, de un 12% en la categoría de “bueno” y una reducción de estudiantes en la categoría regular de 18%, las mismas que se distribuyeron en la categoría de “bueno y “muy bueno”, esto nos dice que las estudiantes evaluadas mejoraron pero se necesita de mucho mas trabajo para que vayan llegando a un nivel el cual, la medición nos diga que es más pareja entre los grupos.

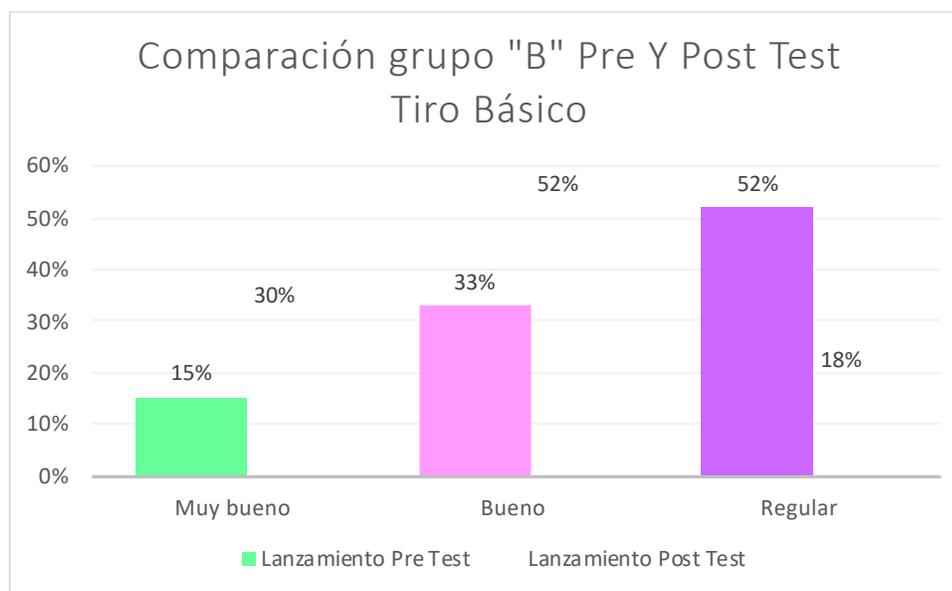
**Figura 44.***Pre y Post Test Pase de Pecho*

*Nota:* En este gráfico se puede observar la relación entre el pre y post test realizado para el pase de pecho en el grupo A, en donde se puede notar que las estudiantes mediante el método analítico tienen una mejora del 6% en la categoría “muy bueno”, una reducción de un 3% en la categoría de “bueno” debido a que pasaron a la categoría “muy buena” y una reducción de estudiantes en la categoría regular de 6%, las mismas que pasaron a ser parte de la categoría de “muy bueno”.

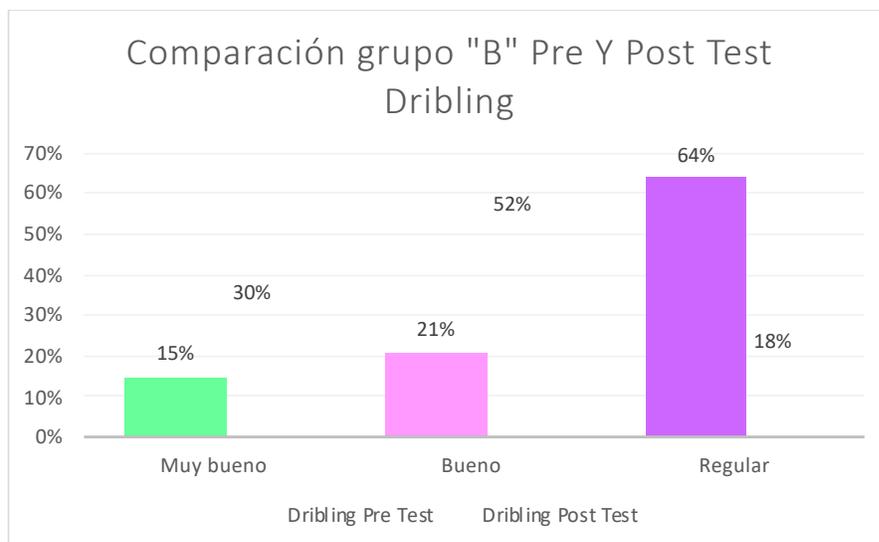
**Comparación de los pre y post test de los fundamentos técnicos ofensivos con balón del grupo "B"**

**Figura 45.**

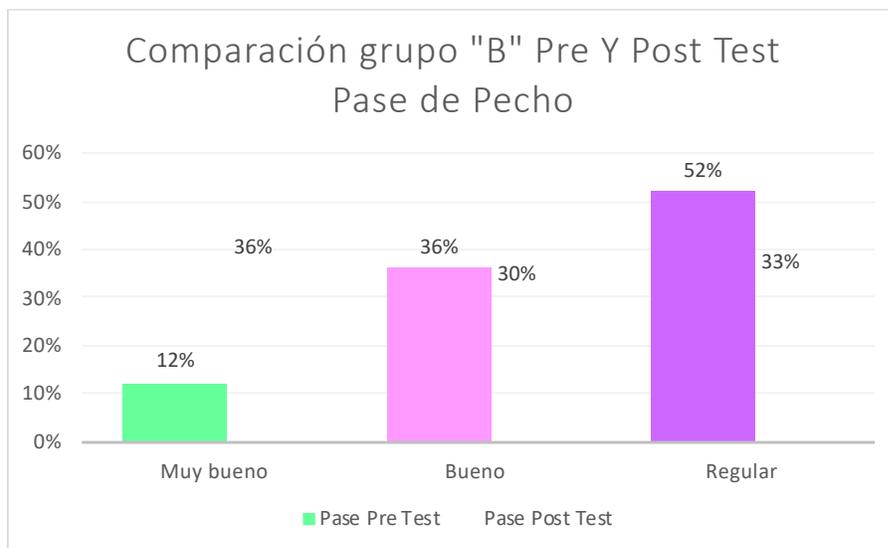
*Pre y Post Test Tiro Básico*



*Nota:* En este gráfico se puede observar la relación entre el pre y post test realizado para el tiro básico en el grupo B, en donde se puede notar que las estudiantes mediante el método global-juegos predeportivos tienen una mejora del 15% en la categoría "muy bueno", de un 19% en la categoría de "bueno" y una reducción del porcentaje de estudiantes en la categoría regular de 34%, las mismas que se distribuyeron en la categoría de "bueno y "muy bueno".

**Figura 46.***Pre y Post Test Dribling*

*Nota:* En este gráfico se puede observar la relación entre el pre y post test realizado para el dribling en el grupo B, en donde se puede notar que las estudiantes mediante el método global-juegos predeportivos tienen una mejora del 15% en la categoría “muy bueno”, de un 31% en la categoría de “bueno” y una reducción del porcentaje de estudiantes en la categoría regular de 46%, las mismas que se distribuyeron en la categoría de “bueno y “muy bueno”, esto nos dice que como conclusión el grupo B mejoro mucho mas en relación al grupo A.

**Figura 47.***Pre y Post Test Pase de Pecho*

*Nota:* En este gráfico se puede observar la relación entre el pre y post test realizado para el pase de pecho en el grupo B, en donde se puede notar que las estudiantes mediante el método global-juegos predeportivos tienen una mejora del 24% en la categoría “muy bueno”, una reducción de un 6% en la categoría de “bueno” debido a que pasaron a la categoría “muy buena” y una reducción de estudiantes en la categoría regular de 19%, las mismas que pasaron a ser parte de la categoría de “muy bueno”.

## Conclusiones

Después de finalizada la investigación, se concluye lo siguiente:

- La utilización de los juegos predeportivos dentro del bloque de las prácticas deportivas debe considerarse como una estrategia metodológica permanente para el desarrollo de habilidades deportivas y técnicas de los fundamentos técnicos del mini-basket.
- El método global utilizado mediante la aplicación de los juegos predeportivos de manera planificada, contribuyó a que las estudiantes se apropien de los fundamentos con mayor facilidad y que de igual manera su comprensión ante la dinámica de juego sobre los fundamentos técnicos sea más profunda.
- Se concluye que en el post test entre el grupo A y grupo B en el fundamento del dribling existe siempre mejoría entre cada categoría con un 12% en el grupo A y un 15% en el grupo B en la categoría “muy bueno”, con un 12% en el grupo A y un 19% de mejoría en el grupo B en la categoría “bueno” y con un reducción del porcentaje de la categoría “regular” considerable en ambos grupos; en el grupo A con un 25% y en el grupo B con un 34% de estudiantes, las mismas que según su mejoría se fueron ubicado en las categorías de “bueno” y “muy bueno”.
- Se concluye que en el post test entre el grupo A y grupo B en el fundamento del dribling existe siempre mejoría entre cada categoría con un 6% en el grupo A y un 15% en el grupo B en la categoría “muy bueno”, con un 12% en el grupo A y un 31% de mejoría en el grupo B en la categoría “bueno” y con un reducción del porcentaje de la categoría “regular” considerable en ambos grupos; en el grupo A con un 18% y en el grupo B con un 46% de estudiantes, las mismas que según su mejoría se fueron ubicado en las categorías de “bueno” y “muy bueno”.

- Se concluye que en el post test entre el grupo A y grupo B en el fundamento del dribling existe mejoría entre cada categoría con un 9% en el grupo A y un 24% en el grupo B en la categoría “muy bueno”, con una reducción del 3% en el grupo A y 6% en el grupo B en la categoría “bueno” las mismas que se ubicaron en la categoría de "muy bueno" y con un reducción del porcentaje de la categoría “regular” considerable en uno de los grupos; en el grupo A con un 6% y en el grupo B con un 22% de estudiantes, las mismas que según su mejoría se fueron ubicado en las categorías de “bueno” y “muy bueno”.
- La batería de evaluación de los fundamentos técnicos de mini-basket, fue correctamente aplicada, considerando todos los niveles y parámetros planteados; lo que permitió determinar a detalles la mejoría alcanzada en el grupo B con el método global (juegos predeportivos) en relación al método de analítico aplicado en el grupo A, que de igual manera presentó una mejoría significativa, pero no al mismo nivel del grupo B.
- La motivación que provocaron los juegos predeportivos hacia la práctica fue un factor determinante para los resultados que se obtuvo en la investigación ya que el grupo “B” demostró una motivación superior hacia la ejecución de la planificación en relación al grupo “A”, quienes ejecutaron el trabajo, pero no se logro apreciar la misma motivación hacia la práctica.
- La aplicación de los métodos por separado en cada grupo sirvió para realizar la comparación entre los grupos y analizar su aplicación en relación a la enseñanza de los fundamentos técnicos del minibasket.

## Recomendaciones

- Es fundamental contar con un profesional de área que cumpla con los procesos metodológicos en relación a las habilidades motrices básicas, específicas y deportivas que se transfieran a los deportes como el mini-basket y que los que se apliquen durante el desarrollo del bloque de prácticas deportivas.
- Se debe aplicar los juegos predeportivos de mini-basket de manera planificada, con diferentes métodos y con ciertos grados de dificultad desde temprana edad para que sean adquiridos progresivamente y visibles cuando las estudiantes crucen a secundaria y sean parte de este deporte.
- Recomiendo que se continúe con la utilización de los juegos predeportivos en donde las estudiantes puedan ver de manera global cómo funciona el fundamento del tiro básico y de esta manera desarrollen de la mejor manera esta técnica del lanzamiento.
- Es recomendable la utilización de juegos de carreras en tiempo real con el implemento debido a que este tipo de juegos permiten que las estudiantes adquieran un mayor control del balón y del dribling tanto en los juegos predeportivos como en las acciones de juego que requieren de mayor dominio.
- Se recomienda trabajar mediante juegos predeportivos el fundamento técnico del pase, en vista de que se puede observar una mejoría considerable dentro de la investigación y que, de igual manera, estos juegos permiten el desarrollo de la seguridad y la apropiación de la técnica de este fundamento.
- Mantener y mejorar la ejecución de esta propuesta de los juegos predeportivos de mini-basket aplicada para continuar con el desarrollo de las habilidades deportivas y fundamentos técnicos del mini-basket en esta edad tomando en

cuenta la rúbrica utilizada como un instrumento fundamental para analizar o corregir la técnica de los fundamentos técnicos.

- Motivar a las estudiantes a la práctica del mini-basket en estas edades dentro de las clases de educación física, manteniendo una constante estimulación, masificando su práctica y por ende fortaleciendo las selecciones de básquet en el cruce a la sección secundaria.
- Considero importante hacer uso del método analítico y global como parte de la enseñanza de los fundamentos técnicos del mini-basket, ya que, según los resultados, ambos grupos mejoraron su destreza durante el trabajo por separado y si se fusiona la aplicación de estos métodos se puede alcanzar una mayor adquisición de habilidades deportivas en el mini-basket.

## Bibliografía

- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE.
- Fuentes-Guerra. (2007). *El deporte en el marco de la educación física*. Madrid: WANCEULEN EDITORIAL DEPORTIVA, S.L.
- Federación Deportiva Nacional del Ecuador. (s.f.). *Federación Deportiva Nacional del Ecuador*. Obtenido de Federación Deportiva Nacional del Ecuador:  
[https://drive.google.com/drive/folders/1u42QISYPICDFAX8T9rgAJn\\_53M4kLZTP](https://drive.google.com/drive/folders/1u42QISYPICDFAX8T9rgAJn_53M4kLZTP)
- Ghandhy. (2011). *CANASTA D2*. Obtenido de CANASTA D2:  
<https://canastad2.wordpress.com/basketecuador/>
- UNESCO. (2015). *EDUCACIÓN FÍSICA DE CALIDAD (EFC)*. París: UNESCO.
- González, S., García, L. M., Contreras, O., & Sánchez, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. . *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación [en línea]*, 14-20.
- Portocarrero, A., & Agudelo, M. (2016). *UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL*. Obtenido de FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA :  
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2694/TE-19234.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez Torres, A. F., Analuiza, E., & Capote Lavandero, G. (2017). LOS DILEMAS QUE ENFRENTA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO. *Revista Digital de Educación Física*, 47.
- Molina, F. S. (2002). Influencia del contexto en los elementos del proceso de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva. *efdeportes*, 2.
- Quintana, Y. (2012). Juegos predeportivos para la masificación de la práctica del atletismo categoría 8 y 9 años en el municipio Baraguá. *efdeportes*, 1.

- THIÓ DE POL, C., FUSTÉ, S., MARTÍN, L., PALOU, S., & MASNOU, F. (2007).  
*Jugando para vivir, viviendo para jugar: el juego como motor de aprendizaje.*  
 Barcelona: GRAO.
- Vera, J., Merchan, R., & Mariño, N. (2010). Propuesta de juegos para la enseñanza del fútbol en la clase de Educación Física . *efdeportes*, 1-14.
- Löscher, A. (2001). *Juegos Predeportivos en Grupo*. Barcelona: Paidotribo.
- Corrales, H., & Suarez, M. (2014). *1LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS REQUERIDAS EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO*.  
 Obtenido de DOCPLAYER: <https://docplayer.es/60502879-La-importancia-de-los-juegos-predeportivos-en-el-mejoramiento-de-las-habilidades-motoras-basicas-requeridas-en-el-aprendizaje-del-atletismo.html>
- Guevara, G., & Gallardo, J. (2011). Conjunto de juegos predeportivos de atletismo para el desarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de la enseñanza primaria. *efdeportes*, 1.
- García, J. (2007). *JUEGOS PREDEPORTIVOS para la EDUCACIÓN FÍSICA y el DEPORTE*. Sevilla: WANCEULEN.
- Granados, R. (2001). *Wordpress*. Obtenido de <https://propuestapedagogicaymetodologicaenminibasquet.files.wordpress.com/2017/06/etapas-de-formacion-romero-granados.xlsx>
- Salazar, C. (2000). JUEGOS: TIPOS Y CARACTERÍSTICAS . *REVISTA EDUCACIÓN*, 165-174.
- García-Fogeda, M. (1987). *EL JUEGO PREDEPORTIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE*. Madrid: Augusto Pila.
- García-Fogeda, M. (1989). *EL JUEGO PREDEPORTIVO EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE* 3a. ed. MADRID: Augusto Pila Teleña .

- Zagalaz, M. L., Cachón, J., & Lara, A. (2014). *Fundamentos de la programación la Educación Física en primaria*. España: SÍNTESIS.
- Anton, J. (1997). *La iniciación a los deportes colectivos: una propuesta pedagógica en el deporte escolar*. Huelva.
- Ruggio, G. (2011). El deporte y la educación física: influencia social y cultural del hombre. *efdeportes*, 1.
- Giménez, F. (2003). *EL DEPORTE EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA*. Sevilla: WANCEULEN.
- Gómez, J., & García, J. (1993). Estructura y organización del deporte en la edad escolar. *Actas de las VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales* (págs. 29-56). Madrid: F.E.M.P.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Romero, S. (2000). Reflexiones conceptuales de iniciación deportiva escolar y estudio de dos enfoques metodológicos. *I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar*. (págs. 81-109). Sevilla: Dos Hermanas.
- Blázquez, D., & Armador, F. (1995). *La Iniciación Deportiva y el Deporte Escolar*. Barcelona: INDE.
- Blázquez, D. (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar 3ra edición*. Barcelona: INDE.
- Vásquez, T. (12 de Marzo de 2015). *SlideShare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/coloradovastell/capitulo-3-45775822>
- Carmona, T. (2015). *SlidePlayer*. Obtenido de <https://slideplayer.es/slide/4020850/>
- Fernández, J. (21 de Agosto de 2017). *Prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/of78ws3jvgy/ontogenesis-motora/>

- Apaza, A. (29 de Junio de 2020). *Contenidos Educación Física*. Obtenido de <https://losjuegosdelinca.blogspot.com/2018/03/fases-sensibles-para-el-desarrollo-de.html>
- Olivares, M. (2016). *DOCPLAYER*. Obtenido de <https://docplayer.es/8972462-Las-habilidades-y-destrezas-motrices-en-la-educacion-fisica-escolar.html>
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE.
- Cañizares, J. M., & Carmen, C. (2016). *COLECCIÓN: MANUAL PARA EL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDAD ESCOLAR*. España: WANCEULEN .
- Galera, A. (2013). Conductas y capacidades: Elementos estructurales de la motricidad humana. Parte II. *EFDeportes*, 1.
- Universidad Técnica del Norte. (31 de Mayo de 2017). *Aprendizaje motor*. Obtenido de Licenciatura Terapia Física Médica: <https://www.utn.edu.ec/fccss/carreras/terapiafisica/?p=1034>
- Cano de la Cuerda, R., Molero, A., Carratala, M., Alguacil, I., Molina, F., Miangolarra, J., & Torricelli, D. (2015). Teorías y modelos de control y aprendizaje motor. Aplicaciones clínicas en neurorrehabilitación. *ELSEVIER*, 35-36.
- Riera, J. (1989). *Aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. INDE.
- Rosa, A., & García, E. (2018). Análisis bibliográfico de los modelos teóricos explicativos del aprendizaje motor. *RPCAFD*, 682-683.
- Hernández, J., & Carranza, M. (2009). *“Plan Integral Para la Actividad Física y El Deporte”*. *Actividad Física y Deporte en edad escolar*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Presidencia de Gobierno.
- Dumazédier, J. (1968). *HACIA UNA CIVILIZACIÓN DE OCIO*. Barcelona: Estela.
- Ziperovich, C. (2012). *Recreación hacia el aprendizaje placentero*. Argentina: Brujas.

- Russell, R. (1982). *Planning Programmes in Recreation*. Saint Louise: The C.V. Mosby Company.
- Bracht, V. (1996). *Educación Física y Aprendizaje Social: educación física/ciencia del deporte: ¿qué ciencia es esa?* Córdoba: Vélez Sarsfield.
- Blázquez, D., & Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. Inef.
- Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M., & Giménez Fuentes-Guerra, F. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *EFDeportes*, 1.
- Inspira Web, S.L. (9 de Febrero de 2020). *Baloncesto-Deporte Como Entrenamiento*. Obtenido de <https://www.fbrm.es/los-fundamentos-tecnicos-en-el-baloncesto-3/mhlsports>
- Pasión por el Deporte. (s.f.). *mhlsports Pasión por el Deporte*. Obtenido de <http://www.mhlsports.com/blog/155-de-soraton-a-valencia-una-historia-del-minibasket>
- Wikilibros. (16 de Junio de 2020). *BALONCESTO*. Obtenido de [https://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto/Técnica/Texto\\_completo](https://es.wikibooks.org/wiki/Baloncesto/Técnica/Texto_completo)
- Del Río, J. A. (2003). *Metodología del Baloncesto*. Barcelona: Paidotribo.
- IES LAURO-Institut d'ensenyament secundari. (s.f.). *Deposoft*. Obtenido de [http://www.deposoft.com.ar/repo/tecnica/BASQUET%201\\_FUNDAMENTOS%20OFENSIVOS.pdf](http://www.deposoft.com.ar/repo/tecnica/BASQUET%201_FUNDAMENTOS%20OFENSIVOS.pdf)
- Muguruza, A., Gonzalez, E., & Ocaña, I. (s.f.). *101 Propuestas de Minibasket*. España: Diputación Foral de Gipuzkoa .