

## **Resumen**

El deporte simboliza un alimento para el cuerpo humano, para mantenerse sano y lleno y con vitalidad. Entre estos deportes se encuentra el baloncesto, un tipo de disciplina que, al practicarlo, mejora la condición física y mental de quien lo practica. Esta técnica, es muy reconocida a nivel nacional; es así que en Conocoto se encuentra El Club deportivo “Guerreros del Baloncesto”, un lugar de sano esparcimiento y dedicación al deporte. Pero con la llegada del COVID-19, y el confinamiento; trajo consigo la problemática de no poder practicar esta disciplina, debido a las normas de seguridad que rigieron desde el mes de marzo del 2020 en nuestro país. Al año de que se haya producido este fenómeno, se está restableciendo poco a poco el estilo de vida de los ciudadanos; es por ello que el club, ha desarrollado normas de bioseguridad para sus visitantes. Hemos decidido aportar a esta labor, mediante la creación e implementación de una serie de ejercicios físicos, con todas las normas de bioseguridad y que aporten al cuidado de los usuarios, previniendo el contagio y propagación del virus, de esta manera, se logra la reactivación económica del lugar y por ende se mejora la calidad de vida de los deportistas, ya que por el sedentarismo propio de la situación sanitaria; han dejado a un lado la práctica del deporte. A través de este trabajo se dio a conocer el conjunto de ejercicios con sus respectivos fundamentos técnicos, así como los resultados obtenidos mediante la implementación de esta propuesta a los deportistas que asisten al Club deportivo “Guerreros del Baloncesto”, ubicado en la parroquia Conocoto.

Palabras clave:

- **NORMAS DE BIOSEGURIDAD**
- **FUNDAMENTOS TÉCNICOS**
- **BALONCESTO**
- **EJERCICIOS FÍSICOS**

## **Abstract**

Sports symbolize nourishment for the human body, to stay healthy and full and with vitality. Among these sports is basketball, a type of discipline that improves the physical and mental condition of those who practice it. This technique is well recognized nationally, so in Conocoto is the sports club "Basketball Warriors", a place of healthy recreation and dedication to sport. But with the arrival of the COVID-19, and the confinement; it brought with it the problem of not being able to practice this discipline, due to the security norms that ruled since March 2020 in our country. A year after this phenomenon has occurred, the lifestyle of the citizens is slowly being restored; that is why the club has developed biosafety standards for its visitors. As students, we have decided to contribute to this work, through the creation and implementation of a series of physical exercises, with all the biosafety standards and that contribute to the care of users, preventing the spread and spread of the virus, in this way, the economic revival of the place is achieved and thus improving the quality of life of athletes, since the sedentary lifestyle of the health situation, have left aside the practice of sport. Through this work, the set of exercises with their respective technical foundations was made known, as well as the results obtained through the implementation of this proposal to the athletes who attend the sports club "Guerreros de baloncesto", located in the parish of Conocoto.

Key words:

- **BIOSECURITY RULES**
- **TECHNICAL FUNDAMENTALS**
- **BASKETBALL**
- **SPECIFIC EXERCISES**