

## **RESUMEN EJECUTIVO**

Por medio de la presente investigación efectuada para la obtención del título en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, se dio a conocer el nivel y el rendimiento de las deportistas de la categoría sub 12 de baloncesto femenino del Colegio los Pinos de Quito en el periodo 2012 – 2013 mediante el desarrollo de un plan de enseñanza-aprendizaje basado en varios ejercicios físicos y técnicos del baloncesto principalmente del fundamento del tiro al aro en movimiento y de las capacidades coordinativas especiales en donde se determinó que la correcta aplicación de las mismas influyen directamente en el mejoramiento del tiro al aro en movimiento como también en el desarrollo de distintas capacidades físicas. Dicho esto podemos acotar que se cumplió con las expectativas sugeridas en este proyecto; se comprobó la hipótesis propuesta al inicio de la investigación y se realizó una propuesta alternativa de diversos ejercicios aplicados para la mejora de los fundamentos y las capacidades antes mencionadas.

### **PALABRAS CLAVE:**

- Baloncesto
- Capacidades coordinativas especiales
- Tiro al aro en movimiento
- Enseñanza-Aprendizaje
- Comprobación de hipótesis

## **ABSTRACT**

Through this research done in order to obtain the degree in "Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación", is unveiled the level and the performance of the sportswoman from the basketball, sub 12 from the school "los pinos" in quito, from 2012 to 2013 by the developing of a teaching-learning plan, based in different technical and physical exercises from basketball. Principally in the special coordinative capacities, where it was determined how the correct enforcement of the same ones affect directly, to the improvement of the lay-up as well in the development of the different physical capacities.

Nevertheless, the objectives were accomplished under the suggested expectative in this project i prove the hypothesis given at the beginning of the research, and it was given an alternative proposal of different types of exercises applied to the improvement of the basis and the capacities presented before.

### **KEYWORDS:**

- Basketball
- Special Coordinative Capacities
- Layup
- Teaching-Learning
- Hypothesis Testing