



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
TESIS DE GRADO  
EXTENSION QUEVEDO**

**LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA**

**TEMA:**

LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS ESPECÍFICOS Y SU INCIDENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN BALÓN EN LOS ALUMNOS QUE PRÁCTICAN EL MINIBASKET, DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE PONCE LUQUE” CANTON QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS DURANTE EL AÑO 2015.

Previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialización Cultura física.

**AUTOR:**

JOSE ARTURO MILER ROSERO GARCIA

**DIRECTORA DE TESIS:**

MSC. SALOME SANCHEZ GOMEZ

**LECTORA DE TESIS:**

MSC. SANDRA DAZA SUAREZ

QUEVEDO

2015



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y**  
**DE LA EDUCACIÓN**

**EXTENSION QUEVEDO**

**CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA DE TESIS**

Yo, José Arturo Miler Rosero García, portador de la cédula de ciudadanía # 120315948-6, Egresado de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación, especialización Cultura Física.

Declaro que soy el autor del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

**EGRESADO: JOSÉ ARTURO MILER ROSERO GARCÍA**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y**  
**DE LA EDUCACIÓN**

**EXTENSION QUEVEDO**

**CERTIFICACIÓN**

MSC. SALOME SANCHEZ GOMEZ

**DIRECTORA DE TESIS**

CERTIFICA:

Que la tesis previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación especialización Cultura Física titulada:

LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS ESPECÍFICOS Y SU INCIDENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN BALÓN EN LOS ALUMNOS QUE PRÁCTICAN EL MINIBASKET, DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "ENRIQUE PONCE LUQUE" CANTON QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS DURANTE EL AÑO 2015.

DE LA AUTORIA DEL INVESTIGADOR: **JOSÉ ARTURO MILER ROSERO GARCÍA**

Ha sido revisada en todos sus componentes, por lo que autorizo su presentación, sustentación y defensa.

MSC. SALOME SANCHEZ GOMEZ

**DIRECTORA**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y**  
**DE LA EDUCACIÓN**

**EXTENSION QUEVEDO**

**APROBACION DE LA LECTORA**

En mi calidad de Lectora de Tesis del trabajo de grado presentado por el Sr. José Arturo Miler Rosero García para optar por el Título de Licenciado en Ciencias Sociales y de la Educación, mención Cultura Física, cuyo tema es:

**LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS ESPECÍFICOS Y SU INCIDENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN BALÓN EN LOS ALUMNOS QUE PRÁCTICAN EL MINIBASKET, DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE PONCE LUQUE” CANTON QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS DURANTE EL AÑO 2015.**

Solicito que sea sometida a la evaluación del jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe.

**MSC. SANDRA DAZA SUAREZ**  
**LECTORA DE TESIS**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de tesis a:

**A MIS PADRES, JOSE DOMINGO ROSERO NUPIA:**

Por todo el apoyo incondicional y amor brindado.

**A MI MADRE CECILIA DEL PILAR GARCIA**

Por el amor y comprensión, sobre todo durante mis años de estudios que siempre estuvo apoyándome para el logro de mi carrera Universitaria.

JOSÉ ARTURO MILER ROSERO GARCÍA

## AGRADECIMIENTO

El agradecimiento eterno a Dios.

**A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABHOYO** por darme la oportunidad de estudiar, salir adelante y ser un profesional.

**A mi Directora de tesis**, Msc. Salome Sánchez Gómez, por su dedicación, paciencia, esfuerzo, experiencia y quien con sus conocimientos ha logrado en mí la motivación necesaria para que pueda terminar mis estudios con éxito.

**A mis Profesores**, quienes han sabido inculcarme la docencia y guiarme durante toda mi carrera profesional.

JOSÉ ARTURO MILER ROSERO GARCÍA



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y**  
**DE LA EDUCACIÓN**

**EXTENSION QUEVEDO**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL**

LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR APRUEBAN EL INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE EL TEMA “LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS ESPECÍFICOS Y SU INCIDENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN BALÓN EN LOS ALUMNOS QUE PRÁCTICAN EL MINIBASKET, DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE PONCE LUQUE” CANTON QUEVEDO, PROVINCIA LOS RIOS DURANTE EL AÑO 2015.”

”DE LA AUTORIA DE: JOSÉ ARTURO MILER ROSERO GARCÍA

FIRMA DEL TRIBUNAL

\_\_\_\_\_  
DECANO O SU DELEGADO

\_\_\_\_\_  
SUBDECANO O SU DELEGADO

\_\_\_\_\_  
DELEGADO DEL H. CONS. DIR.

\_\_\_\_\_  
DIRECTOR DE TESIS

\_\_\_\_\_  
SECRETARIA (e)

## INDICE GENERAL

CARATULA .....	¡Error! Marcador no definido.
SEMINARIO DE GRADUACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
INFORME FINAL DE APROBACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS.....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE AUTORÍA DE TESIS .....	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL LECTOR .....	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA .....	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO .....	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE .....	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN EJECUTIVO .....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I .....	6
1 CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO .....	6
1.1SITUACIÓN NACIONAL, REGIONAL Y LOCAL .....	6
1.2 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	7
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....	8
1.3.1 Problema Principal .....	9
1.3.2 Problemas Derivados .....	9
1.4 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	10
1.4.1 Delimitación espacial .....	10
1.4.2 Delimitación temporal .....	10
1.4.3 Unidades de información.....	10
1.4.4 Delimitación Demográfica.....	10
1.5 OBJETIVOS.....	10
1.5.1. Objetivo General .....	10
1.5.2.    Objetivos Específicos.....	11
1.6.    JUSTIFICACIÓN .....	11
CAPÍTULO II .....	13
2. MARCO TEÓRICO.....	13
2.1.    ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
2.2.    MARCO CONCEPTUAL .....	17
2.3. Marco Referencial.....	28

2.4. Fundamentación Legal .....	46
2.4.1. Ley del deporte, educación física y recreación .....	47
2.4.2 CAPÍTULO I.- Los ciudadanos.....	48
2.4.3 Fundamentación Teórica .....	48
2.5. GLOSARIO DE TÉRMINOS MÁS FRECUENTES.....	63
2.6. HIPÓTESIS.....	74
2.6.1. Hipótesis General.....	74
2.6.2. Hipótesis Específicas .....	74
2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	76
CAPÍTULO III .....	78
3. METODOLOGÍA DEL TRABAJO.....	78
3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN .....	78
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	79
Por el alcance .....	79
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE TRABAJO .....	80
3.3.1. POBLACIÓN .....	80
3.3.2. MUESTRA .....	80
3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	81
3.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS .....	83
3.6 CONCLUSIONES.....	104
3.7 RECOMENDACIONES.....	105
CAPÍTULO IV .....	106
4. PROPUESTA .....	106
4.1. TÍTULO.....	106
4.2. JUSTIFICACIÓN .....	106
4.3. OBJETIVO.....	107
4.3.1. Objetivo General .....	107
4.3.2. Objetivos Específicos.....	107
4.4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA .....	108
CAPÍTULO V.....	116
5. MARCO ADMINISTRATIVO .....	116
5.1. Recursos .....	116
5.2. Presupuesto .....	117
5.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	118

5.4. Referencias Bibliográficas .....	119
5.6 Anexos.....	122

## RESUMEN EJECUTIVO

El deporte se ha convertido en los últimos años por derecho propio en un movimiento social de sorprendentes dimensiones. El factor competición, es sin dudas uno de los elementos esenciales que hace que este grupo social adquiera conocimientos cada día más complejos en lo que se busca cada vez mayor perfección y mejores marcas en el rendimiento deportivo. La coordinación es una capacidad multifactorial, que le permite al jugador del mini baloncesto manifestar un alto nivel de movimiento en la ejecución de las habilidades en condiciones variadas; así como una buena predisposición para la asimilación de nuevas habilidades, o la reproducción de movimientos efectivos en espacio y tiempo reducido. Sirve, además, para optimizar las acciones de anticipación de los movimientos del oponente y de los compañeros. El movimiento que se desarrolla durante la vida está ligado de una forma u otra al invariable deterioro que traza el transcurso de los años, todo lo que el hombre haga por retardar ese proceso será favorable para su desempeño social e individual. Y en la etapa infantil es necesario desarrollar un sin número de habilidades y destrezas en el sujeto, que le permitan conseguir una formación integral, es imposible separar estos elementos que la componen, ya que cada uno de estos aspectos se encuentran estrechamente ligados.

**TÉRMINOS DESCRIPTORES:** **Ejercicios Coordinativos Específicos:** movimientos especiales que se desarrollan mediante la conducción y regulación de la actividad motora. **Movimientos Ofensivos Sin Balón:** jugadas realizadas estratégicamente sin manejar el balón solo la posición de los jugadores.

## INTRODUCCIÓN

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos - velocidad, durante mucho tiempo – resistencia y para desplazar objetos pesados - fuerza. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación. Las capacidades tienen una fase de desarrollo intensivo desde los 6 a 11 años, debido a que en estas edades se observa una madurez más rápida del [sistema nervioso](#) central produciendo un ligero descenso en los de 12 a 14 años. Como resultado del desarrollo alcanzado por el aparato vestibular y otros analizadores (óptico y acústico), así como una mejora del análisis y la elaboración de [información](#) sensorial se logra un elevado nivel de desarrollo de la coordinación, el [equilibrio](#) y la agilidad, lo que posibilita que los niños, si son bien enseñados, pueden llegar a dominar habilidades motrices de una alta complejidad de ejecución. La [Educación Física](#) juega un papel importante para la formación de capacidades, habilidades y movimientos que el niño en estas edades realiza y desarrolla en las [instituciones](#) educacionales, como son los Círculos Infantiles y las escuelas primarias. La actividad programada de Educación Física constituye una de las formas fundamentales de trabajo para llevar a cabo el [proceso](#) docente-educativo y tiene como objetivo la realización de los ejercicios de forma sistemática y organizada, con el fin de lograr el

correcto desarrollo físico e intelectual del niño. Para lograr los [objetivos](#) trazados en la actividad programada se debe partir de una buena preparación y estudio de los [programas](#) y orientaciones metodológicas así como de una correcta adecuación del área donde se realiza la actividad, factores primordiales para efectuar un trabajo docente-educativo con las exigencias de la [pedagogía](#). Mientras que el minibasket es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niños y niñas en el baloncesto, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los niños para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social. Reconoce la importancia de que los niños y niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, pero ganar no debería ser el objetivo principal. Por el contrario, debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas. Fomenta la amistad, la diversión y la deportividad, así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros jugadores, árbitros, los integrantes de la mesa y los padres. Para el desarrollo de las capacidades coordinativas pueden emplearse ejercicios generales especiales o competitivos, donde las ejecuciones realizadas modifiquen la posición inicial o de partida, la [estructura](#) dinámico-temporal (más lento o más rápido); variación de la estructura espacial de los movimientos; variación de las condiciones externas (obstáculos) y combinaciones de habilidades o

movimientos en diferentes condiciones y ritmos de ejecución. Por lo tanto, la renovación, novedad, singularidad y grado de dificultad son elementos determinantes en la elección de nuevas tareas motrices. Por la importancia que reviste esta investigación se puede plantear retomando el tema que el término que resume las capacidades coordinativas de un modo sintético es la destreza, que es la capacidad de realizar con facilidad coordinaciones complejas de movimientos, incluso con relación a exigencias de situaciones mutantes. Cada nuevo movimiento se basa en coordinaciones adquiridas previamente, cuantos más movimientos domina el alumno, más fácil será para él el aprendizaje y adaptación a nuevas situaciones.

La investigación realizada consta de cinco capítulos:

**El PRIMER CAPÍTULO.** - Presenta el planteamiento del problema, siendo uno de ellos los ejercicios coordinativos específicos y su incidencia en la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón en los alumnos que practican el minibasket, del séptimo año de educación básica de la unidad educativa “Enrique Ponce Luque”

**El SEGUNDO CAPÍTULO.** - Encontramos Los Antecedentes y el Marco Teórico, donde sobresalen los conceptos más relevantes los ejercicios coordinativos específicos y los movimientos ofensivos sin balón.

**El TERCER CAPÍTULO.** - Corresponde al Marco Metodológico, se define el tipo de investigación y las características que guardan relación con la misma, se enmarca también las encuestas realizadas a diferentes alumnos que Practican el Minibasket, del Séptimo Año de Educación Básica Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos Durante El Año 2015.”, presentación y análisis de los resultados.

**El CUARTO CAPÍTULO.** - Corresponde a la propuesta donde se justifica el porqué de los ejercicios coordinativos y como inciden en la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican minibasket esta propuesta será un referente para la práctica del minibasket de los alumnos.

**El QUINTO CAPÍTULO.** - Se refiere a las conclusiones de la investigación y las recomendaciones de acuerdo al análisis de los datos, el glosario y la bibliografía.

## CAPÍTULO I

### 1 CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO

#### 1.1 SITUACIÓN NACIONAL, REGIONAL Y LOCAL

Los ejercicios de coordinación tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los deportistas que practican alguna disciplina deportiva que utilizan como principal elemento a la pelota. Una de ellas es la orientación, la cual nos permitirá sincronizar la trayectoria del balón, en relación al movimiento de nuestro cuerpo. Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad física, deportiva o recreativa nuestro cuerpo actúe de manera conjunta y sincronizada, en busca de conseguir un objetivo determinado. Así mismo, encontramos beneficios significativos con respecto a nuestra capacidad de equilibrio. Una buena coordinación física, nos ayudará a mantener la posición del cuerpo deseada, ya sea en movimiento estático. De igual manera, los ejercicios de coordinación mantendrán al cuerpo preparado para rendir ante diferentes circunstancias, como pueden ser el mal estado del terreno de juego o las condiciones climáticas. El movimiento que se desarrolla durante la vida está ligado de una forma u otra al invariable deterioro que traza el transcurso de los años, todo lo que el hombre haga por retardar ese proceso será favorable para su desempeño social e individual.

## 1.2 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El deporte se ha convertido en los últimos años por derecho propio en un movimiento social de sorprendentes dimensiones. El factor competición, es sin dudas uno de los elementos esenciales que hace que este grupo social adquiera conocimientos cada día más complejos en lo que se busca cada vez mayor perfección y mejores marcas en el rendimiento deportivo. Los grandes deportistas del mundo, con sus experiencias, nos muestran que el incremento de las marcas no se detendrá, pero la rivalidad es mucho más fuerte en cada una de las competencias. En esta época en que las ciencias se consideran como una fuerza productiva y el adelanto científico - técnico logra más resultado, se amplía con gran ímpetu el interés hacia la problemática filosófica y sociológica de las ciencias hacia la metodología y lógica del conocimiento científico. Dentro de las premisas principales para llegar a resultados deportivos están: Alcanzar un alto dominio técnico-táctico, un elevado nivel de preparación psicológica, física e intelectual, que permita al deportista comprender las orientaciones y direcciones del entrenamiento y los eventos competitivos. La esfera deportiva no puede excluirse de la actividad social ya que esta integra la formación de una verdadera sociedad, pues responde a causas, leyes y fenómenos específicos que manifiesta la sociedad. Dado el desarrollo que ha experimentado el baloncesto a nivel mundial, la superación y el nivel técnico de los entrenadores desempeñan un papel decisivo, cuando se aspira el logro de altos resultados.

Esto exige que los entrenadores estén actualizados y capacitados para impartir sus conocimientos, en correspondencia a las exigencias de los objetivos educacionales, que abarca el desarrollo de la personalidad del individuo con el objetivo de estar acorde con la revolución científico-técnico, además de ser un profundo conocedor de los medios y métodos más eficaces para poder lograr con éxito buenos resultados. Esto será despejado en el transcurso de esta investigación aplicada en la Unidad Educativa “Arcadio Soto Santana”, específicamente en los alumnos del séptimo año de educación básica, entonces dejaremos planteada la siguiente interrogante.

### 1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El desarrollo de las capacidades coordinativas específicas es uno de los problemas que más se ha detectado en la enseñanza de los movimientos ofensivos de los alumnos que practican el minibasket por cuanto se ha llegado a la conclusiones sólidas de que tener un alto nivel de las capacidades condicionales resistencia, fuerza y rapidez no es posible preparar de una forma adecuada al estudiante, sino que está integración con las capacidades coordinativas representan una unidad de interacción del movimiento para lo cual el alumno la utiliza para complementar sus objetivos con relación al rendimiento.

Es por eso que la propuesta de esta investigación conlleva a la realización de los ejercicios coordinativos que ofrece las herramientas necesarias para que un individuo mejore su calidad de vida.

### 1.3.1 Problema Principal

¿De qué manera los Ejercicios Coordinativos Específicos inciden en la Enseñanza de los Movimientos Ofensivos Sin Balón de los Alumnos que Practican el Minibasket, del Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos Durante El Año 2015?

### 1.3.2 Problemas Derivados

¿De qué manera los Ejercicios Coordinativos Específicos servirán para valorar a los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos Durante El Año 2015?

¿Cuál es el nivel de movimientos ofensivos sin balón que tienen los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos Durante El Año 2015?

¿Cómo la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza los movimientos ofensivos sin balón, ayudaran a mejorar a los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica, Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos Durante El Año 2015?

## 1.4 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.4.1 Delimitación espacial

En lo que respecta al componente espacial, la presente investigación se desarrollará con los Alumnos del Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

### 1.4.2 Delimitación temporal

En lo que se refiere al componente temporal, el estudio corresponde al año 2015.

### 1.4.3 Unidades de información

La información se la obtuvo en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

### 1.4.4 Delimitación Demográfica

En lo que respecta al componente demográfico, el estudio se realizará en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

## 1.5 OBJETIVOS

### 1.5.1. Objetivo General

Determinar la incidencia que tienen los Ejercicios Coordinativos Específicos en la Enseñanza de los Movimientos Ofensivos Sin Balón de los Alumnos que Practican el Minibasket, en el Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos, durante el año 2015.

#### 1.5.2. Objetivos Específicos

- Identificar los Ejercicios Coordinativos Específicos como una valoración de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.
- Establecer los niveles de movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.
- Elaborar una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket a través de los ejercicios coordinativos específicos, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

#### 1.6. JUSTIFICACIÓN

En la etapa infantil es necesario desarrollar un sin número de habilidades y destrezas en el sujeto, que le permitan conseguir una formación integral, es imposible separar estos elementos que lo componen, ya que cada uno de estos aspectos se encuentran estrechamente ligados. La relación de los niños con el mundo externo pasa primero a través de la relación consigo mismo. Para lo cual es necesario comenzar con conocer su propio cuerpo, sus

características y posibilidades, esta exploración tiene por objeto establecer los movimientos que este puede realizar en un momento determinado. Dentro del trabajo sobre movimientos existen un sinnúmero de ejercicios coordinativos que permiten que el deportista pueda desarrollar sus facultades y alcanzar la habilidad necesaria para practicar una determinada disciplina deportiva, en nuestro caso que nuestros alumnos puedan aprender de una manera adecuada el minibasket. A través de diversos ejercicios coordinativos específicos se tratara de enseñar los movimientos ofensivos sin balón, técnicas y tácticas necesarias para aprender este deporte tan competitivo y completo, esta propuesta de crear una guía metodológica permitirá que los alumnos de esta unidad educativa aprenda una serie de estrategias, técnicas y tácticas que les permitirá realizar jugadas con o sin balón esta última parte es muy importante ya que la tarea de un jugador en el campo sin tener el balón es muy importante, los movimientos que puedan realizar en los diferentes sectores en que se puedan ubicar dentro de la cancha, servirá para ganar los encuentros, con todos estos antecedentes se trata de cumplir con todos los lineamientos necesarios para conseguir los objetivos establecidos. Al pasar la etapa de la niñez, llegamos a la adolescencia y es aquí en esta etapa en donde los movimientos son aún más indispensables para poder desenvolverse, desarrollarse e interrelacionarse con el medio. Todas estas actividades presentan una serie de atributos comunes, ciertas maneras de realizar estas condiciones que se encuentran inmersas en el fenómeno estudiado, especialmente en la coordinación de los movimientos. Y es precisamente este

concepto que representa un papel central e importante en esta investigación, ya que los niños necesitan este tipo de cualidades que serán desarrolladas a través de una serie de ejercicios que serán planteados durante todo el trabajo a realizar con cada uno de ellos.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

El desarrollo de las capacidades coordinativas del deportista está aparejado a la elevación de las potencialidades del mismo, formando ambos una unidad dialéctica en el marco y dirección del entrenamiento.

Según Matveev “son aptitud de organizar (por vías, subordinar, enlazar en un todo único) actos motrices integrales y en segundo lugar la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de una a otra conforme a las exigencias de las condiciones variables. Su base fisiológica es la plasticidad del SNC, jugando un gran papel su desarrollo la riqueza motriz del deportista.

Según Adalberto Collazo (2002) Capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento

Esto posibilita y facilita el aprendizaje más rápido y con mayor calidad de nuevas habilidades técnicas.

Para hablar de los diferentes componentes que conforman estructuralmente las capacidades coordinativas se hace necesario aclarar que no existe en la actualidad ningún tipo de investigación (al menos que sepamos) que aporte datos concretos sobre el número, la estructura exacta y la correlación entre los diversos componentes de las capacidades coordinativas.

Por tal razón, nos limitaremos a exponer algunos criterios de determinados autores.

Por su parte, Ruiz Aguilera (1985) propone la siguiente clasificación de capacidades coordinativas, la cual consideramos la más completa y a la cual nos atreveríamos agregarle algunos cambios.

Estas se dividen en capacidades coordinativas generales o básicas, especiales y complejas.

### **Capacidades coordinativas generales o básicas**

1. Capacidad de regulación del movimiento.
2. Capacidad de adaptación y cambios motrices

### **Capacidades coordinativas especiales**

- Capacidad de orientación
- Capacidad de equilibrio
- Capacidad de reacción
- Capacidad de ritmo
- Capacidad de anticipación

- Capacidad de diferenciación
- Capacidad de acoplamiento

### **Capacidades coordinativas complejas**

- Capacidades de aprendizaje motor.
- Agilidad.

### **Antecedente del Minibasket**

Buscando un pasatiempo para los niños de su radio de acción, en los años 50, **Jay Archer, (1922 Scranton, Pennsylvania)**; crea el BIDDY-BASKET, como adaptación del Basquetbol para jugadores de la segunda infancia.

El nombre BIDDY, surgió de un capricho de su hija la cual buscaba una distracción de sus tareas escolares. La traducción lo define como Pelota al cesto por pollitos.

En **1955, Archer** lo lleva de los Estados Unidos a Canadá, luego a Puerto Rico, (Único país del Mundo donde el Baloncesto es el deporte nacional). Dos años después, en 1957, llega también el BIDDY a Bruna, Formosa y Asia.

Desde esos primeros momentos muchas Federaciones Nacionales comienzan a interesarse por este programa y lo introducen en sus estrategias de desarrollo del basquetbol a largo plazo, el cual debe comenzar con los niños.

En 1962 España gracias a un importante apoyo financiero del Consejo Superior del Deporte, pone en marcha una operación de Mini basquetbol de gran envergadura. Fue en la ciudad de Barcelona donde el nombre cambio de

BIDDY a MINI, denominación aceptada oficialmente por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur, (FIBA).

Los ibéricos, ya desde 1923, conocieron las delicias del baloncesto, gracias al padre Milán, sacerdote de la congregación Salesiana, el cual residió en Cuba y en 1923 lo llevó hasta su país de origen. Otras naciones que se interesaron por introducir en Mini básquetbol a partir de la década de los años 60, fueron: Italia, Inglaterra, Portugal y Alemania.

Después de rigurosos estudios y consultas especializadas como **Williams Jones y Robert Busnel**, así como de los equipos técnicos multidisciplinarios, la FIBA acordó en el Consejo Mundial de México en 1968, organizar, difundir y coordinar la práctica del Mini básquetbol a nivel mundial y creó el Comité Internacional de Mini basquetbol (CIM), al cual están asociadas actualmente, más de 190 países.

En Octubre de 1968 en la Ciudad de México, el ejecutivo del CIM, otorga la sede del Primer Congreso Mundial para dirigentes de Minibasket a la Ciudad de El Dr. Anselmo López, presidió dicho Fórum madrileño en su condición de anfitrión y le correspondió a España, ver como el nombre de Biddy cambiaba a Mini básquetbol, denominación oficializada por la FIBA. Acudieron a esta primera reunión mundial para ministras, (personas dedicadas a esta modalidad), 120 delegaciones procedentes de 46 países. Los afiliados a la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), por aquel entonces eran 93 naciones.

A manera de ilustración, las primeras indicaciones y consideraciones emitidas por los congresistas, quienes buscaban unificar los criterios de este naciente movimiento infantil son las siguientes:

- ❖ El mini basquetbol debe ser un medio educativo.
- ❖ Los niños deben aprender a divertirse.
- ❖ Se deben desarrollar los principios morales.
- ❖ Estamos tratando con niños en formación no con adultos.
- ❖ Debe ser este movimiento infantil, un ejemplo de bondad y amor.
- ❖ Incrementar la amistad fraternal, no al egoísmo ni los intereses individuales
- ❖ Competir para educar y no para triunfar.

Posteriormente, tras el avance vertiginoso y la difusión que originó toda esta apertura para el baloncesto de niños, la FIBA por intermedio de su Comité Internacional de Mini básquetbol, realizó el II Congreso en la Ciudad de Múnich, Alemania, en el año de 1972.

## 2.2. MARCO CONCEPTUAL

La coordinación es una capacidad multifactorial, que le permite al jugador de baloncesto manifestar un alto nivel de maestría en la ejecución de las habilidades en condiciones variadas; así como una buena predisposición para la asimilación de nuevas habilidades, o la reproducción de movimientos efectivos en espacio y tiempo reducido.

Sirve, además, para optimizar las acciones de anticipación de los movimientos del oponente y de los compañeros.

### **Ejercicios Coordinativos Específicos**

Según los estudios de varios autores podemos determinar el tipo de ejercicios básicos y específicos que debe desarrollar un niño en el minibasket. Por lo tanto, en nuestro estudio tomaremos muy en cuenta los entrenamientos, trabajados de forma conjunta con la preparación técnica, táctica, física y psicológica, sin olvidarnos de ninguna de ellas, siendo todas ellas básicas para el correcto desarrollo de nuestros/as alumnos. En estas edades, las trabajaremos siempre dentro de la pista y utilizando el baloncesto como medio para mejorarlos. Empezaremos el estudio con el trabajo de las cualidades físicas condicionales propiamente dicho, aunque todavía sigue teniendo mayor importancia el desarrollo psicomotriz que el desarrollo de la condición física. Siendo en esta etapa donde comenzamos a introducir las habilidades específicas, sin olvidarnos de las básicas y genéricas. Dentro de las capacidades condicionales, he aquí las principales:

### **Fuerza**

“Es la capacidad de oponernos a una resistencia” **María A. Pajón Calvo, Diciembre del (2010)**. La mayor o menor capacidad de fuerza va a depender de factores como el estado de entrenamiento, la temperatura o longitud del músculo, el tipo y grosor de las fibras que predominan, el tipo de contracción o la fatiga.

Además, la fuerza se manifiesta en régimen isométrico (estático) del trabajo muscular cuando durante la tensión no varían la longitud, y en régimen isotónico (dinámico) cuando la tensión provoca un cambio de longitud en los músculos entre las actividades que podemos trabajar están:

- Los juegos de lucha
- Lanzamientos
- Tracción y empuja
- Utilizaremos cargas muy pequeñas para desarrollarla.

“La capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular” **Jesús Vicente Mora, (1989)**. Podemos decir que es la base de todo dinamismo corporal y la principal fuente de movimiento. Para trabajar la fuerza en primaria, existen numerosos métodos sin olvidar que estructuralmente el niño está en pleno crecimiento y desarrollo, y las sobrecargas pueden ser muy peligrosas, sobre todo, para la columna vertebral. La fuerza máxima debe olvidarse en primaria. En los tres ciclos de primaria se trabajará la fuerza rápida y la fuerza resistencia, mediante trabajos variados y pocos específicos de auto cargas o cargas externas suaves con actividades como:

- Juegos de empuje, tracción...
- Lanzamientos de todo tipo.

- Transporte de objetos pesados, siempre que la carga esté bien repartida entre varios niños.
- Utilización de juegos.

“Nuestro objetivo es desarrollar las distintas cualidades de fuerza, transferir sus beneficios al incremento de otras cualidades motoras, aumentar la masa muscular activa (según los casos), reforzar los tejidos conjuntivo y de apoyo, mejorar la constitución corporal, y, por supuesto, demostrar una mejora en el entrenamiento y la competición según la exigencia del deporte” **Ochoa Quezada, C. J., & Serrano Vásquez, J. A. (2012).**

Las premisas que tendremos en cuenta para el diseño del programa de fuerza son:

- Posibilidad de cumplir con las exigencias de nuestra modalidad.
- Aumento de la eficacia, especificidad y control de los ejercicios.
- Posibilidad de cumplir con el principio de combinación con otras cualidades motoras.

En baloncesto, la potencia es la manifestación de fuerza más importante para acciones como el rebote, el pase o un 1x1 cerca del aro. Se produce una interrelación entre los tres tipos de fuerza, y cada modalidad deportiva exigirá más de una u otra, aunque la mejora de una repercutirá positivamente en la otra.

## **Velocidad**

“Es la capacidad de recorrer un espacio en el mínimo tiempo” **María A. Pajón Calvo, Diciembre del (2010)**. La velocidad de un/a jugador/a va a depender de factores hereditarios, de la transmisión nerviosa, de la amplitud y frecuencia de zancada, de factores de ejecución técnica y del tipo de desplazamiento entre otros, por ejemplo:

- A través de juegos sencillos de persecución.
- Carreras de relevos.
- Superando pequeños obstáculos.
- Cambios de dirección.
- Zigzag, etc.

Es muy importante el trabajo de coordinación y de los desplazamientos para que la capacidad de rapidez mejore en el futuro.

“Cualidad física que permite realizar acciones motrices en el menor tiempo posible” **Jesús Vicente Mora, (1989)**. Mora nos hace comprender que la velocidad existe, en tanto que la necesidad de realizar las acciones en el mínimo tiempo es la exigencia principal. No existe velocidad si o hay exigencia de realizar la acción motriz en el menor tiempo posible. Respecto al tratamiento de la velocidad en primaria no se trabaja la velocidad de forma sistemática y, algunos aspectos como la resistencia a la velocidad no es recomendable su

trabajo. Una progresión del trabajo a realizar por ciclos y las posibles actividades serían:

- En el primer ciclo y segundo ciclo se trabajarán aspectos genéricos relacionados con la adquisición de patrones motores correctos.
- La velocidad será un elemento más dentro del juego y el resto de actividades lúdicas que se planteen.
- A partir del tercer ciclo, se puede prestar especial atención a la velocidad de reacción.
- Se seguirá trabajando la velocidad de desplazamiento a través de juegos de persecución, relevos y juegos motores generales.

“La capacidad de velocidad es un conjunto de propiedades funcionales (anticipación, reacción, elasticidad y capacidad de elongación de las fibras musculares, coordinación neuromuscular, intra e intermuscular, la fuerza,...) que permiten ejecutar acciones motoras complejas en un tiempo breve” **Ochoa Quezada, C. J., & Serrano Vásquez, J. A. (2012).**

En los juegos deportivos se distinguen simultáneamente tres regímenes específicos de trabajo de velocidad:

- A cíclico (manifestación del esfuerzo explosivo concéntrico en gestos únicos).
- Explosivo (de salida o aceleración del cuerpo desde parado para lograr los máximos índices en muy poco tiempo).

- De desplazamiento (manteniendo cierta velocidad en determinada distancia con movimientos cíclicos o encadenados).

El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa que puede contribuir para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

### **Resistencia**

“Es la capacidad para realizar esfuerzos de media o baja intensidad durante un periodo largo de tiempo, y la recuperación rápida de estos esfuerzos” **María A. Pajón Calvo, Diciembre del (2010)**. El nivel de desarrollo de esta capacidad está condicionado por el potencial energético del organismo del deportista y el grado en que se adecua a las exigencias de cada modalidad concreta, la eficacia de la técnica y táctica, los recursos psíquicos del deportista.

- Se realizará directamente en la cancha.
- Se trabaja principalmente la resistencia aeróbica y la anaeróbica aláctica.
- Mantener ritmo constante entre actividades propias del baloncesto, y la anaeróbica aláctica la trabajaremos junto con la velocidad.

“Es la capacidad para mantener voluntariamente un esfuerzo muscular durante el mayor tiempo posible” **Jesús Vicente Mora, (1989)**. Es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Trabajar la resistencia aeróbica, anaeróbica aláctica y nunca la resistencia anaeróbica láctica.
- Hacerlo de forma global y no específica.
- Trabajarla de la forma más lúdica y variada posible.
- Controlar periódicamente la Frecuencia Cardíaca y no pasar de las 170 ppm.
- Extremas las precauciones con los alumnos obesos.
- Llevar un buen ritmo que les permita poder hablar mientras corren.

Respecto al tipo de actividades, podemos realizar trabajos dinámicos en los que la persona sea capaz de mantener la frecuencia cardíaca entre 170/180 pulsaciones por minuto, durante 10 o 15 minutos como:

- Juegos motores,
- Carreras.
- Circuitos.
- Trabajo de habilidades básicas...etc.

Durante el primer ciclo y el segundo, la resistencia aeróbica aumenta de forma natural y paralela al desarrollo y podemos trabajarla utilizando habilidades básicas y juegos motores de todo tipo. Durante el tercer ciclo, comenzamos con una pequeña sistematización del trabajo de resistencia, sin perder el

carácter global y lúdico, como veremos en la sesión que mostramos en el siguiente apartado.

“Los ejercicios destinados a aumentar las capacidades glagolíticas deben estar separados por intervalos de reposo muy breves que dejen subsistir la mayor parte de las modificaciones ocasionadas por el ejercicio precedente”

**Ochoa Quezada, C. J., & Serrano Vásquez, J. A. (2012).**

- **Resistencia Aeróbica:** De los 8 a los 12 años: hay un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos. Si bien esta aptitud experimenta un ligero retroceso en el periodo puberal, en general puede afirmarse que, tanto desde el punto de vista respiratorio como metabólico, el organismo infantil está en condiciones de realizar este trabajo desde edades muy tempranas.
- **Resistencia Anaeróbica:** Esta cualidad es muy poco propicia para su desarrollo precoz por carencia relativa de una enzima clave de la glucólisis anaeróbica: la fosfofructoquinasa. No soportan ni asimilan esfuerzos entre 40 y 80 segundos de duración. El niño no está en condiciones de asumir un trabajo de estas características por lo que de realizarse se violentaría notablemente su desarrollo biológico.

## **Flexibilidad**

“Esta capacidad se va a componer de la movilidad articular y de la elasticidad muscular” **María A. Pajón Calvo, Diciembre del (2010)**. También se refiere a la capacidad de aprovechar las posibilidades de las articulaciones lo más óptimamente posibles. El mayor o menor grado de flexibilidad depende de los aspectos anatómicos o mecánicos, de la edad, etc.

Los factores que determinan la flexibilidad son las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo, la eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular, y la estructura de las articulaciones.

- Realizar actividades dinámicas de movilización de los diferentes segmentos corporales.

“La capacidad que con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones” **Jesús Vicente Mora, (1989)**.

Por su capacidad de involución, la flexibilidad es conveniente trabajarla desde edades muy tempranas, aunque no de forma específica ni analítica. Podemos utilizar todas las técnicas, aunque es muy importante tener en cuenta ciertas consideraciones:

- Los niños tienen pérdidas de flexibilidad más rápidamente que las niñas.

- Durante la primaria, se trabaja de forma global, realizándose con movimientos amplios y que impliquen a varios grupos musculares.
- Se utilizan movimientos activos y dinámicos, evitando que se ejecuten de forma violenta, para evitar lesiones.
- Respecto a la movilidad articular, es muy importante el trabajo de todas las articulaciones: cadera, hombro y columna vertebral, y también rodilla y tobillo, evitando las sobrecargas.
- Cuando realizamos un trabajo de flexibilidad es importante tener en cuenta el no realizar los estiramientos en frío; trabajar con frecuencia y regularidad; los ejercicios no deben suponer dolor y deben permitir el control de la respiración; los movimientos para estirar la musculatura deben ser los opuestos a los que realiza en su función agonista.

“La carencia de flexibilidad puede limitar la demostración de un buen número de cualidades motoras, así como dificultar la asimilación de hábitos motores, elementos técnicos incluidos. Un nivel de movilidad articular inadecuado limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; provoca una disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y articulares” **Ochoa Quezada, C. J., & Serrano Vásquez, J. A. (2012)**. El trabajo de la flexibilidad se divide en dos etapas:

- La primera procura el aumento de la movilidad articular y se desarrolla fundamentalmente en la primera etapa del periodo de preparación.

- La segunda tiene como objetivo el mantenimiento del nivel adquirido anteriormente. Se desarrolla en la segunda etapa del periodo de preparación y durante el periodo competitivo, centrando más su acción sobre los puntos articulares más solicitados en la competición. Hasta los 10 años.

### 2.3. Marco Referencial

#### **Minibasket**

Es una experiencia única y enriquecedora que sirve para iniciar a niños y niñas en el baloncesto, preparándoles así para una larga relación con este deporte. Está basado en unos firmes principios educativos que proporcionan oportunidades a los niños para su desarrollo físico, intelectual, emocional y social.

Reconoce la importancia de que los niños y niñas vivan una serie de experiencias competitivas que respeten sus necesidades individuales. La competición en sí misma es uno de los grandes atractivos a la hora de realizar cualquier juego, pero ganar no debería ser el objetivo principal. Por el contrario, debería hacerse hincapié en que cada jugador tenga la oportunidad de mejorar su nivel de juego y sus destrezas.

Fomenta la amistad, la diversión y la deportividad, así como el respeto hacia el resto de los participantes: los otros jugadores, árbitros, los integrantes de la mesa y los padres.

A lo largo de todo el texto del "Reglamento Oficial de Minibasket", cualquier referencia al entrenador, al jugador, árbitros, etc. Expresada en género

masculino, no es un signo de discriminación, y se aplica, naturalmente, al género femenino. Se trata solamente de simplificar.

Es un recurso educativo que busca desarrollar los esquemas motores de base en el niño y enseñar los fundamentos del baloncesto. Su práctica abarca las edades comprendidas en la etapa de la escuela primaria, usualmente entre los 6 y los 12 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptados a la edad. El objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, es la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva.

### **Características del Minibasket.**

- ❖ El Minibasket es un juego entre dos (2) equipos basado en el baloncesto, para chicas y chicos que tengan 11 años o menos, el año de inicio de la competición.
- ❖ Las dimensiones del terreno de juego, así como la altura de los aros, la medida de los tableros y el volumen y peso del balón están adaptados para esta edad.
- ❖ La canasta en la que ataca un equipo es la canasta del adversario y la que defiende es su canasta.
- ❖ El objetivo de cada equipo es introducir el balón en la canasta del adversario y evitar que éste obtenga el control del balón o enceste en la propia, de acuerdo con las reglas de juego.

- ❖ El equipo que ha marcado el mayor número de puntos al final del tiempo de juego del cuarto período, será el ganador del partido, salvo en caso de empate.

### **Movimientos Ofensivos sin Balón**

Conocimiento exacto de la situación y la relación respecto a los contrarios, compañeros, balón, espacio del juego y demás indicadores inicialmente en la toma de decisiones, permitirá una mejor solución ante los problemas que se crean en el juego.

### **Movimientos**

Dentro de la técnica de los desplazamientos ofensivos, es importante conocer la posición básica ofensiva sin el balón, la cual posibilita el correcto balance y control corporal. Permite estar siempre dispuesto para ejecutar cualquier acción ofensiva. Las plantas de los pies se sitúan separadas a la misma distancia del ancho de los hombros. El peso corporal se distribuye equilibradamente entre las dos plantas. Los tobillos, las rodillas y la articulación coxofemoral, están óptimamente flexionados. El tronco recto, los brazos flexionados en los codos, los antebrazos paralelos al piso, las palmas de las manos con los dedos abiertos en forma de embudo, la vista abarca todo el campo de juego

## **Enseñanza de los movimientos Ofensivos sin Balón**

**Acciones del jugador sin la bola:** “Son los movimientos que realizan los jugadores sin la pelota” Cañizares, J. M. R., & Sánchez, I. E. S. (2007). Esta comprende:

- Bloqueos.
- Diferentes formas de desmarcarse.
- Fintas y cruces bajo el aro.

**Técnica de los desplazamientos:** Son los movimientos que realizan los jugadores durante el juego sin estar en posesión del balón. Esta comprende:

- Las posturas del baloncestista.
- Marcha.
- Carreras (Se pueden realizar con cambio de velocidad y con cambio de dirección).
- Saltos (Se pueden realizar despegando con una o con dos piernas, desde el lugar o en movimiento)
- Paradas (1-Por saltos. 2-Por pasos).
- Amagos.
- Giros (Se pueden realizar al frente o atrás, en el lugar o en movimiento).

“El éxito de las acciones que realiza un jugador dentro del juego, dependen en gran medida, del trabajo de los pies” Hernández, L. (2009). Si analizamos un jugador de Baloncesto, podemos constatar a simple vista si este sabe desplazarse correctamente o no, solamente con mirar la utilización que hace

de los cambios de dirección y de velocidad para burlar a su oponente y poder recibir el balón o lograr un tiro a canasta. Durante la realización de una acción ofensiva o de ataque, es necesario que todas las acciones de los jugadores estén encaminadas a lograr que al menos uno logre desmarcarse y atacar con éxito el aro contrario. Es por esto que los invitamos a conocer a continuación los movimientos sin balón necesarios que nos conducen al éxito en este empeño:

- Posturas
- Carreras
- Paradas
- Pivotes
- Amagos
- Saltos

“Constituye el primer eslabón de la formación motriz del niño orientando los fundamentos motrices a la técnica deportiva, para luego tratar el desarrollo motriz hacia los fundamentos del Mini básquet y finalmente hacer hincapié en la creatividad del alumno” **Alburqueque, C., & Rodrigo, M. (2013)**. Como ejemplo sugerimos las siguientes actividades:

- Caminar libremente toda la cancha.
- Caminar apoyándose sobre la punta de los pies, talones, borde interno, borde externo.

- Caminar con brazos arriba, abiertos, cruzados, adelante, a la derecha a la izquierda, haciendo circunducción, etc.
- Los niños caminan por la cancha al encontrar una línea cambian de dirección.
- Trotar indistintamente variando la velocidad.
- Trotar con cambios de dirección.
- Alternar, trotar adelante, atrás a un lado al otro.
- Trotar y caer al topar las líneas con las dos manos.
- Trotar topando el hombro al compañero.
- Trotar topando la espalda, la rodilla izquierda –derecha.
- Topar la pantorrilla, topar la cola.
- Para tomar un descanso caminar formando figuras geométricas.
- Trotando formar figuras: al frente, de espaldas, lateral, saltando sobre el un pie, el otro, los dos, etc.
- Trotar con cambios de dirección y velocidad: rápido, lento.
- Buscar a un compañero para chocarse, pero antes cambiarse de dirección.
- Por parejas enfrentados tocarse las rodillas.
- Salta sobre el que está sentado que abre y cierra las piernas (coordinación).
- Parejas 1 y 2 trotar separados a la señal es nombrado 1 o 2 juntarse lo más rápido, e ir aumentando la velocidad.

- Parejas caminar tomados de un brazo uno de frente y otro de espalda trotando.
- De 3, de 5, caminar y trotar.
- Agrupación y dispersión, trotando indistintamente a la señal juntarse de 2, 3, 4, 5.
- En grupos de 5 a 10 jugar al tren, la pata coja.
- Dos grupos enfrentados tomados de las manos los primeros sin soltarse halar a su territorio o tomados una cuerda, no deben pasarse la línea, (fuerza).

### **Capacidad de regulación del movimiento**

Capacidad que posee el sistema neuromuscular en estrecha unión con el sistema nervioso central en la realización consciente de las acciones motrices con determinada fluidez y economía de esfuerzo.

La regulación del movimiento está determinada por la sumatoria de un conjunto de acciones manifiestas en las técnicas deportivas.

El desarrollo de esta capacidad se manifiesta en el deporte, cuando en aras de un mayor perfeccionamiento en una técnica deportiva hacemos énfasis en determinada fase del movimiento, distribuyendo así la velocidad y amplitud del movimiento que deseamos lograr, siempre y cuando hagamos corrección de errores técnicos estamos desarrollando en el sujeto esta capacidad.

## **Capacidad de adaptación y cambios motrices**

Capacidad del organismo de adaptarse a las influencias del medio externo independientemente de lo cambiante que sea su complejidad motriz.

Esta capacidad del organismo humano es conocida como la ley básica del entrenamiento, ley de la bioadaptación o Síndrome de Hans Selye y hasta otros la han llamado Síndrome de acción-reacción.

Su esencia radica en la capacidad que ha desarrollado el hombre ante la influencia de un estímulo externo (carga física) para adaptarse a los cambios producidos por éste, independientemente de la variabilidad de los cambios físicos generales durante las actividades deportivas.

Esta capacidad se desarrolla cuando se seleccionan ejercicios que van de menor a mayor complejidad física, permitiendo al organismo del atleta una mejor adaptación motriz, es importante además realizar ejercicios no sólo estándar sino de variables también.

Por último, podemos afirmar que la capacidad de adaptación y cambios motrices es quien asegura el desarrollo físico en el organismo, pues garantiza las modificaciones pertinentes en él.

Capacidad que se desarrolla sobre la base de la precisión, corrección, así como la variación consiente y transformación de movimiento ante una variación de la situación actual.

## **Tipos de coordinación**

**Coordinación segmentaria.** - Se refiere a los movimientos que realiza un segmento -brazo, pierna- y que pueden estar relacionados con un objeto: balón, pelota, implemento, etc.

Diferenciaremos dos tipos de coordinación segmentaria:

**Coordinación óculo - pésica.** - los movimientos los organizamos con las piernas (pie) y los ojos (óculo), como en fútbol.

**Coordinación dinámica general.** - intervienen los brazos y manos, con los ojos, como en baloncesto.

**Coordinación dinámica general.** - Los movimientos son dirigidos y están sincronizados afectando a todo el cuerpo, desde los pies hasta la visión, pasando por tronco y brazos o manos. En el gesto del salto, tanto vertical, como horizontal, la correcta contracción y relajación secuenciada y ordenada de los músculos aumentará la marca. Es muy importante automatizar el patrón motriz del gesto deportivo de lanzamiento de peso, en el que la coordinación será la que sume inercias y fuerzas para mandar el objeto lo más lejos posible.

**Coordinación Espacial.** - Los movimientos son ajustados para adaptarse al desplazamiento de un móvil y / o al de los demás deportistas, cuyas trayectorias se producen en un espacio.

Para mucha gente el ejercicio es sudar más, levantar más peso, correr más kilómetros. Pero **si quieres mejores resultados, necesitas más coordinación.**

## **Actividades para la mejora de la velocidad**

### **1 – 1x1 (cara y cruz)**

- Parejas con un balón cada jugador/a
- Situados en la línea de medio campo, espalda con espalda
- Si el/la entrenador/a dice cara los/las jugadores/as del grupo nombrado reaccionan ante el estímulo auditivo, se desplazan con bote e intentan anotar una canasta. Mientras, los/las jugadores/as del grupo no nombrado intentan quitarles el balón a los anteriores, pero desplazándose también con dribling.

### **2 – pases y 1x1**

- Parejas con un balón
- En diferentes zonas del campo los/las jugadores/as se pasan el balón con rapidez. A la señal del/de la entrenador/a quien tenga la posesión del balón reacciona y ataca hacia la canasta que desee. Mientras, el/la compañero/a que no tenía el balón debe intentar defender la acción ofensiva

### **3 – 1x1**

- Parejas con un balón
- Situados en la línea de medio campo
- Un/a jugador/a delante, mirando hacia la canasta y en posición básica. El/la compañero/a, con balón, se sitúa detrás.
- El/la jugador/a con balón lanza éste por encima de la cabeza del/de la compañero/a situado delante, y cuando éste/a lo visualiza lo coge y ataca hacia la canasta donde miraba. Mientras, el/la compañero/a que lanzó el balón intenta defender la canasta hacia la que se dirige el/la atacante.

### **4 – 1x1**

- Parejas con un balón
- Se sitúa cada jugador/a en una esquina de la línea de fondo en posición básica, y el/la entrenador/a con balón en la línea de tiros libres
- Por sorpresa, el/la entrenador/a pasa a uno de los/las jugadores/as que debe reaccionar y convertirse en atacante (Hacia la canasta de la otra media pista). Por el contrario, el/la otro/a jugador/a debe reaccionar e intentar defenderlo.

### **5 – Bote y paradas**

- Jugadores/as con balón, situados por toda la pista

- Se colocan aros por toda la cancha, en diferentes posiciones, y en número inferior al de los/las jugadores/as que realizan la actividad
- Los/las jugadores/as botan por la pista y a la señal del/de la entrenador/a deben reaccionar, botar en velocidad e introducirse en un aro realizando una parada correcta
- Quien no consiga parar en uno de los aros será penalizado, pero nunca abandonará el juego

### **Actividades para la mejora de la fuerza**

#### **1 – 1X1**

- Parejas. Cada jugador/a con un balón
- Situados en la línea que delimita el medio del campo, espalda contra espalda
- A la señal del/de la entrenador/a, y mientras se bota el balón, los/las Jugadores/as empujan a su rival hasta que pierdan la posición. Posteriormente se realiza una entrada a canasta

#### **2 – 1x1**

- Parejas. Cada jugador/a con un balón
- Situados por toda la cancha, mientras se bota, los/las jugadores/as se empujan lateralmente (a la altura de los hombros) para intentar que el/la oponente pierda el control del balón

### **3 – Entradas a canasta con oposición**

- Parejas con un balón
- Un/a jugador/a intenta realizar una entrada a canasta mientras el/la Compañero/a le sujeta por la cintura
- Se partirá desde la línea de 6,25, y el/la entrenador/a marcará el tiempo cuándo se comienza la actividad y el momento de soltar al/a la compañero/a

### **4 – Lucha y 1x1**

- Parejas con un balón
- Situados en la línea de medio campo
- A la señal del/ de la entrenador/a los/las jugadores/as, que tienen el balón controlado a la vez, luchan por la posesión, y quien la consiga va a anotar una canasta. Quien no consigue retener el balón intentará defender

### **5 – Saltar la comba/ Entradas**

- Jugadores/as con balón
- Dos jugadores/as, o los/las entrenadores/as, giran una comba en la línea del medio campo

- Los/las jugadores/as saltan la comba varias veces mientras botan, y a la señal del/de la entrenador/a driblan y realizan una entrada

## **Actividades para la mejora de la resistencia**

### **1 – 2X2 (El tren)**

- Cuatro jugadores/as situados en la línea del medio del campo: El/la primero/a con balón, dribla y realiza una entrada mientras los/las compañeros/as le siguen en un orden determinado.
- Tras realizarse la entrada, se juega una situación de 2x2 hacia la otra canasta con la siguiente estructura: 1º defiende a 4º tras anotar, 2º defiende a 3º y niega recepción, 3º recibe y ataca hacia la otra canasta, 4º saca de fondo sobre 3º
- Se rotarán posiciones para que todos/as los/las jugadores/as ataquen y Defiendan

### **2 – 2x0 / Tiro**

- Parejas. Todos/as los/las jugadores/as con balón, excepto cuatro
- Las dos parejas que no tienen balón se sitúan en los postes medios de las dos zonas
- Las parejas pasarán los balones a los/las jugadores/as en posesiones interiores, cortarán a recibir el otro balón y realizarán un tiro (Los pases deben ejecutarse al mismo tiempo)

- Las parejas que estaban en los postes medios cogerán el rebote, driblarán hacia la otra canasta y realizarán la misma acción
- Las parejas que ejecutan el tiro ocuparán las posiciones de postes medios, y harán de pasadores para la siguiente pareja
- Importante: Pases al mismo tiempo, dinamismo en las transiciones de canasta a canasta

### **3 – Rueda de postes y 1x1**

- Situamos jugadores/as fuera de la pista, en prolongación de la línea de tiros libres. Otro/a jugador/a en la línea del medio del campo en sentido contrario
- Jugador/a con balón realiza entrada a canasta tras pasar a los postes, y posteriormente se desplaza rápidamente para defender al/a la jugador/a situado/a en el medio del campo
- El/la jugador/a que realiza el pase anterior a la entrada, rebota y pasa al/a la situado/a en media cancha para que ataque
- Rotación: Se realizará hacia la siguiente estación una vez comenzada la Rueda

### **4 – 1x1**

- Todos/as los/as jugadores/as con balón

- Se realizan dos grupos, que se ponen frente a frente en la línea del medio del campo
- Los/las jugadores/as de uno de los grupos saldrán botando hasta el círculo central, mientras el/la compañero/a del lado contrario hará lo mismo. Al llegar a esa posición, elegirá hacia qué canasta atacar y el oponente intentará defenderlo/a (Será importante hacer hincapié a los/las niños/as que defiendan botando pero que no lancen el balón al/a la atacante)
- Tras finalizar la acción de 1x1 se cambia de grupo

### **5 – 3x3**

- Tres atacantes con balón situados en la línea de fondo, y tres defensores/as
- El/la entrenador/a nombrará a uno/a de los/las jugadores/as con balón, que será quien inicie la situación de 3x3 hacia la otra canasta
- Los/las jugadores/as con balón, pero que no son nombrados/as, dejan éste en el suelo y se transforman en atacantes del 3x3 con quien fue nombrado
- Rotación: los/las tres atacantes vuelven a defender al siguiente trío situado en la línea de fondo.

## **Actividades para la mejora de la coordinación**

### **1 – El espejo**

- Parejas con un balón
- Un/a jugador/a bota por toda la pista y debe imitar los gestos que haga el/la compañero/a sin balón situado delante

### **2 – Técnica de carrera con balón**

- Todos/as los/las jugadores/as con balón, situados por toda la pista
- Se realizarán ejercicios de técnica de carrera botando el balón: elevar rodillas alternativamente, elevar sólo una rodilla, rotaciones de un brazo mientras se bota con el otro, realizar pasos combinados mientras se bota, ejecutar desplazamientos defensivos mientras se bota, etc.

### **3 – Él come coco**

- Todos/as los/las jugadores/as con un balón, situados por toda la pista, pero pisando las líneas que delimitan la cancha de baloncesto
- Uno/a de los/las jugadores/as, que se desplazará también botando, intentará pillar al resto de los/las jugadores/as, siendo obligatorio desplazarse por estas líneas

### **4 – Relevos**

- Grupos de jugadores/as situados en la línea de fondo. El/la primero/a con balón

- Se botará con una mano, y la otra se situará en diferentes partes del cuerpo (hombro, rodilla, cabeza...)

## **5 – El teje**

- Jugadores/as con balón
- Se pintan círculos en el suelo, de forma que los/as jugadores/as vayan botando y al mismo tiempo poniendo los pies en los diferentes círculos.

## **Actividades para la mejora de la flexibilidad**

### **1 – Ochos con balón**

- Jugadores/as con balón situados por toda la pista
- Se realizarán ochos (típico ejercicio de manejo de balón), balanceando el cuerpo
- Variante: hacer ochos alargando zancadas

### **2 – Rotar el balón por el cuerpo**

- Jugadores/as con balón situados por toda la pista
- Se realizarán rotaciones de balón por todo el cuerpo (Tobillos, rodillas, cintura y cuello)

### **3 – Rebote**

- Jugadores/as con balón, situados en la línea del medio de la cancha

- Lanzan el balón hacia arriba, saltan simulando una acción de rebote, y posteriormente botan y realizan una entrada

#### **4 – Pases**

- Parejas con un balón, situadas por toda la cancha
- Se pasarán el balón de diferentes formas, dándole una gran amplitud a los movimientos (Por la espalda, levantando una pierna, pases de béisbol, etc.)

#### **5 – Gusano**

- Grupos de 4 o 5 jugadores/as con un balón, situándose el/la primero/a en la línea de medio campo
- El balón en posesión del/de la primer/a jugador/a de la fila, se irá pasando al/a la siguiente compañero/a hasta que éste/a llegue al/a la último/a, que realizará una entrada y se situará en primer lugar para comenzar de nuevo la actividad.

### [2.4. Fundamentación Legal](#)

#### **Constitución de la República del Ecuador**

#### **Sección sexta. - Cultura física y tiempo libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

**Art. 383.-** Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

**Ecuador Constitución de la República. (2008).**

**Cultura física y tiempo libre. Art 381.**

2.4.1. Ley del deporte, educación física y recreación

**Art. 2.- Objeto.** - Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar

la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

**Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

2.4.2 CAPÍTULO I.- Los ciudadanos.

**Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.** - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

2.4.3 Fundamentación Teórica

Las capacidades coordinativas son aquellas condiciones para el elemento técnico, a diferencias de las capacidades técnicas que son coordinación específica de un solo movimiento. Este concepto y contenido es nuevo en el contexto de la teoría del entrenamiento deportivo, estando su estudio e investigación en el centro de toda la problemática de las capacidades corporales del atleta.

Al hablar de capacidades coordinativas, es un tema sumamente complejo dentro de la teoría y metodología de la actividad física deportiva. Los estudios

e investigaciones más recientes así lo demuestran en la actualidad. A pesar de la complejidad del tema es evidente apreciar en la literatura como coinciden los criterios autorales en cuanto a la forma en que se clasifican las capacidades coordinativas.

Para Jacob (1990) las capacidades coordinativas desempeñan tres funciones esenciales dentro de la vida del hombre, ellas son:

1. Las capacidades coordinativas como elemento que condicionan la vida en general en el hombre.
2. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el aprendizaje motor.
3. Las capacidades coordinativas como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo.

Por otra parte, Blúmer (1978), refiriéndose a las capacidades coordinativas, planteó, que solamente esta se mejoraría si cada uno de los componentes individuales se desarrolla de forma sistemática y eficazmente, como factores diversos de la condición física.

Ahora bien, muchos son los criterios respecto a los componentes individuales de las capacidades coordinativas. El propósito de este trabajo no será mostrar sólo cada uno de los diversos componentes señalados por varios autores, sino que más bien presentar la opinión de la autora, sobre aquellos aspectos, más importantes dentro de la estructura tipológica de las capacidades coordinativas.

Al referimos al término capacidades coordinativas, sin lugar a dudas, estamos hablando de un conjunto de capacidades de complejísima actuación dentro de la vida cotidiana de los hombres.

### **Coordinación Motriz**

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los [procesos](#) parciales de un acto motor en función de un [objetivo](#) motor preestablecido. Dicha [organización](#) se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de [libertad](#) del aparato motor y los cambios existentes de la situación".

### **Capacidad de [Equilibrio](#)**

Como capacidad de equilibrio se entiende la capacidad de mantener o volver a colocar todo el cuerpo en estado de equilibrio durante, o luego de cambios voluminosos de posición del mismo". ZIMMERMANN, K. en Meinel y Schnabel (1987: 270).

### **Capacidad de orientación**

"La capacidad de orientación espacio-temporal se entiende como la capacidad para determinar y modificar la posición y los movimientos del cuerpo en el

espacio y en el tiempo, en relación a un campo de acción definido". ZIMMERMANN, K. en Meinel y Schnabel (1987: 269).

### **Capacidad de ritmo**

Como capacidad de ritmo se entiende la capacidad de registrar y reproducir motrizmente un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar en un movimiento predeterminado o contenido en el movimiento. La comprensión se produce, fundamentalmente, por medio de la comparación de "[modelo](#) rítmico" predeterminado, o existente en el movimiento, con el ritmo del movimiento en ejecución. En el caso de un [aprendizaje](#) de movimientos nuevos, rítmicamente muy difíciles, también se puede tomar como criterio valorativo la [velocidad](#) y exactitud del aprendizaje del acto motor". ZIMMERMANN, K. en Meinel y Schnabel (1987: 273).

### **Capacidad de reacción**

"La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas en respuesta a una señal, donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápida posible a esa señal." ZIMMERMANN, K.; en Meinel y Schnabel (1987: 268).

### **Capacidad de diferenciación kinestésica**

"La capacidad de diferenciación se entiende como la capacidad para lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y [economía](#) del movimiento total." ZIMMERMANN, K. en Meinel y Schnabel (1987: 270).

### **Capacidad de acoplamiento o combinación motora**

La capacidad de acoplamiento se entiende como la capacidad de coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí (por ejemplo, movimientos parciales de las extremidades del tronco y de la cabeza) y en relación al movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado." ZIMMERMANN, K. en Meinel y Schnabel (1987: 267).

### **Capacidad de [cambio](#) o adaptación**

"Como capacidad de cambio se entiende la capacidad de adaptar el [programa](#) de acción motora a las nuevas situaciones, en base a los cambios percibidos o anticipados durante la ejecución motora, o la prosecución de la acción en forma completamente diferente". ZIMMERMANN, K. en Meinel y Schnabel (1987: 271).

### **Coordinación de movimiento**

Organización, orden de acciones motoras, que están dirigidas hacia un objetivo determinado, hacia un fin específico. Ese orden significa una

concordancia de los parámetros de movimiento en el proceso actual de la interrelación del atleta con cada situación ambiental.

Ella solo es accesible y captable por los atletas y pedagogo deportivo como aprobación de las fases de movimientos, de los movimientos particulares o de los movimientos parciales (Mainel).

### **Conducción motora**

Es una acción de movimiento, el proceso de movimiento está dirigido por el programa de movimiento anticipación.

### **Métodos para desarrollar las capacidades coordinativas**

#### **Métodos Sensoperceptivos**

Los métodos Sensoperceptivos son aquellos que permiten información al hombre mediante las sensaciones y percepciones y se dividen en cuatro grupos: visuales, verbales, auditivos y perceptivos.

- **Método visual directo:** Permite la información completa del movimiento técnico deportivo que se va realizar. Ejemplo: cuando se demuestra por parte de un atleta aventajado (monitor) o del propio profesor cuando posee excelente dominio técnico de la habilidad que

enseña o también cuando se le enseña una habilidad deportiva mediante la utilización de una cinta de vídeo donde aparece un atleta con excelente dominio técnico.

- **Método visual indirecto:** Como su nombre lo indica permite información parcial de determinada fase de una técnica deportiva (Fotos, Pinturas, etc.), o varias fases continuas de dicha técnica (Cine grama).
- **Método verbal (Explicativo demostrativo):** Muy utilizado en cualquier sistema de enseñanza, facilita el conocimiento teórico que caracteriza al movimiento de una técnica deportiva, permite la comunicación interpersonal y la necesaria retroalimentación del proceso de enseñanza, además favorece la comprensión del contenido y el análisis mental que lleva implícito dicho aprendizaje motor. Ejemplo cuando explicamos textualmente la ejecución motriz de determinada técnica o movimiento y su correspondiente demostración de cómo se realiza. Textualmente la ejecución motriz de determinada técnica o movimiento y su correspondiente demostración de cómo se realiza.
- **Método verbal (correctivo):** Este método garantiza el perfeccionamiento de cualquier técnica, ayuda a eliminar movimientos

innecesarios y posturas incorrectas, crea hábitos correctos en las ejecuciones.

### **Métodos Prácticos**

Son métodos que permiten la ejercitación práctica mediante la repetición del movimiento que se desea ejecutar en condiciones y situaciones diferentes.

Son métodos que permiten la ejercitación práctica mediante la repetición del movimiento que se desea ejecutar en condiciones y situaciones diferentes.

- **Método Analítico Asociativo Sintético:** Este método tiene la particularidad de utilizarse en el aprendizaje de acciones coordinativas complejas y que requieran de la combinación de varios segmentos musculares para la realización exitosa de la misma. Como su nombre lo indica su esencia radica en segmentar en partes (fases del ejercicio) hasta que el discípulo se halla apropiado de cada una por separado, luego se van asociando poco a poco unas partes con otras, hasta conformar un todo. Puede utilizarse en el aprendizaje de técnicas deportivas que requieran de acciones coordinativas complejas.
- **Método de repetición:** Este método es de gran utilidad en el aprendizaje de cualquier elemento que requiera de una acentuada coordinación de movimientos. La imitación del movimiento de forma repetida logra en los discípulos familiarización.
- **Método de repetición del ejercicio estándar:** Tiene la característica de repetir o ejercitar el ejercicio físico en su forma estándar. Con este

método se garantiza repetir el ejercicio de forma continua en su forma estándar, sin llegar a variar la misma.

- **Método de repetición del ejercicio variado:** Tiene la característica de repetir o ejercitar el ejercicio físico en su forma variada.
- **Método del juego:** Se puede emplear en cualquier momento, los juegos simple o modificado posibilita el desarrollo de habilidades.

### **Destrezas Motrices Básicas, como Elemento Fundamental en el Deportes**

Romero, C. (1996) en su [modelo](#) de enseñanza, expone una Etapa de Instauración. En esta etapa este autor incluye los elementos fundamentales constitutivos del deporte en sí, a través de una enseñanza global pero orientada hacia el aprendizaje técnico-táctico de forma concreta. Es el momento de los aprendizajes de las habilidades motrices específicas, dada la facilidad con que el niño aprende (gran capacidad de excitabilidad nerviosa).

Se deben utilizar estrategias globales con polarización de la [atención](#) y con modificación de la situación real (deporte adaptado) y resolución de problemas [motores](#). Se realiza el trabajo grupal de cooperación y de oposición.

Aplicación en Primaria. Pintor (1989), divide la formación del jugador en cinco etapas o fases de formación: primera etapa de iniciación, segunda etapa de iniciación, primera etapa de perfeccionamiento, segunda etapa de perfeccionamiento y alta especialización. Centrándonos en las etapas que se corresponden aproximadamente con la Educación Primaria vemos a continuación cómo se pone en práctica cada una.

Primera etapa de iniciación (9-12 años). Va a ser una etapa de formación multideportiva básica. Realizaremos todo tipo de juegos y practicaremos varias especialidades deportivas. Como principales [objetivos](#) podemos destacar: conocer globalmente varios deportes, conocer las reglas básicas, conocer y aplicar los principios generales y específicos que rigen los juegos deportivos colectivos de cooperación-oposición, participar en competiciones de forma intrascendente, desarrollar las cualidades físicas de forma natural, adquirir hábitos higiénico-deportivos.

Segunda etapa de iniciación (12-14 años). Va a ser una etapa de consolidación, mejora y ampliación de la formación básica. Practicaremos un número mucho menor de deportes. Como principales objetivos destacamos: competir formalmente en dos o tres deportes complementarios y compatibles, adquirir las habilidades coordinativas generales y específicas de los deportes practicados, ampliar el conocimiento de reglas, adquirir nociones básicas sobre la táctica individual y colectiva, o desarrollar las cualidades físicas acordes con la edad.

### **Habilidades Motrices Básicas**

Según Singer (1986), define la habilidad motriz como "toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado". En suma, la habilidad implica la adquisición de una [competencia](#) derivada del aprendizaje, es de tendencia finalista, y supone una [organización](#) eficaz adornada por las características de flexibilidad y

adaptabilidad, a través de la cual un sujeto desarrolla una tarea o [grupo](#) de ellas.

Por otra parte, según Wickstrom (1990), define el patrón de movimiento como la combinación de movimientos organizados según una disposición espacio-temporal concreta. En relación a ello se elabora el [concepto](#) de habilidad básica, considerándola como una capacidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas, en las que se muestran de acuerdo a la práctica totalidad de tratadistas del tema.

Viñaspre, P y colaboradores (2004) señala en el Manual de Educación Física y Deportes, todos los movimientos del cuerpo humano pueden ser considerados como variaciones por combinación de unos movimientos básicos: los desplazamientos, los saltos, los giros, los equilibrios, los lanzamientos y las recepciones. Estos movimientos a los que genéricamente se llaman habilidades y destrezas motrices básicas, son adquisiciones de determinados patrones motores que, partiendo de la propia motricidad natural para facilitar su utilización en condiciones cuantitativa y cualitativamente diferentes, permiten la incorporación de nuevos aprendizajes.

Las habilidades motrices básicas son fundamentales, en primer lugar, para sobrevivir, y después para relacionarse. Correr, saltar, lanzar y recibir son algunas de las actividades motoras generales que constituirán la base para desarrollar en el futuro otras más avanzadas como las de carácter deportivo.

La enseñanza de estas tareas motrices básicas pueden ser consideradas, en relación al movimiento, análogas a la del alfabeto y los números con respecto

al [lenguaje](#) y la aritmética, respectivamente su adquisición asegura que el individuo está capacitado para resolver las situaciones específicas de tipo [motor](#) que se le presenten.

Entre las clases de habilidades y destrezas el ámbito de análisis de la motricidad se puede considerar tres categorías de habilidades y destrezas motrices básicas: aquella cuya característica principal es la locomoción (andar, correr, etc.). Aquellas cuya [propiedad](#) principal es el manejo y el dominio del cuerpo y el espacio, sin una locomoción verificable (estirarse, equilibrarse, etc.). Aquellas que se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos (lanzar y golpear).

## **Táctica Ofensiva**

### **Acciones individuales jugador sin balón**

- Desmarcarse para buscar un lugar libre:
  - ✓ Alejándose de la pelota
  - ✓ Acercándose a la pelota
- Cortes hacia el aro
- Rebote ofensivo
- 1vs. 0 (desmarcarse)
- Pantallas
- Pantalla y continuación
- Amagos y tiros

- Amagos y pases

### **Acciones de grupo de 2 jugadores**

- Pasar y cortar
- 2 vs. 2 usando pantalla

### **Acciones de grupo de 3 jugadores**

- Pantalla indirecta
- Pantalla directa
- Pasar y cortar, ocupar espacios libres, cambiar de posiciones
- Tiro en movimiento después de pase
- Tiro saltando después de recibir pase
- Tiro Saltando después de drible
- Tiro pasado después de drible

### **Acciones de grupo de 4 jugadores**

- 4 vs. 0 (uso de las carrileras)
- 4 vs. 4
- 4 vs. 3
- 4 vs. 2

### **Contraataque y transición**

- Paso de Of-Def-Of.
- Acciones de 2 vs. 1 en medio y todo terreno
- Acciones de 3 vs. 1 en medio y todo terreno
- Acciones de 3 vs. 2 en medio y todo terreno

## **Acciones de 4 vs. 3 y 4 vs. 4 en medio y todo terreno**

- Después de canasta
- Después de rebote
  - Después de tiro libre

### **1. Fase de inicio:**

Acerca de esta fase comentó el destacado entrenador de la liga italiana, Mario de Sisti: “lo más simple y obvio al inicio del contraataque es que tengamos que realizar un buen pase de apertura y hacerlo en el momento oportuno.”

José A. del Río apuntó: “hemos visto que en el baloncesto, es fundamental prever la siguiente acción a ejecutar, tras la captura de un rebote defensivo o de cualquier acción de tránsito y de inversión que coloque a mi equipo en una situación ofensiva, mi posesión continuará con un despliegue en contraataque, que puedo iniciar mediante un pase o un avance en dribling, en consecuencia es conveniente aperebirme de la situación espacial del resto de los jugadores para poder decidir el gesto más útil...”

Teniendo en cuenta estos criterios, considero que la fase de inicio del contraataque debe estar compuesta por:

- Una buena posesión del balón.
- La precisión y rapidez del primer pase.
- La audaz actuación de los jugadores cuando se recupera el balón.

## **2. Fase de desarrollo:**

José A. del Río, también comentó acerca de esta fase que: “la distribución de los jugadores por la pista, mientras avanzan hacia el aro contrario suele cumplir con la norma de no amontonarse en ningún momento. Si la acción no es marcada individual, sino que comprende una ejecución colectiva, les recomiendo que la pelota la suba un único jugador, la práctica dice que los pases en la zona intermedia resultan arriesgado y poco operativos.”

A partir de este criterio considero que de la fase de desarrollo se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El movimiento de los jugadores sin balón (los cuales deben buscar la espalda del defensor y un mejor ángulo de pase).
- El desplazamiento de los jugadores por las diferentes carrileras (este desplazamiento debe ser rápido y enérgico).

## **3. Fase final:**

El autor José A. del Río planteó: “la norma a aplicar a todos estos casos de superioridad numérica, es la de simplificar al máximo el número de participantes en la misma. Al igual que en las situaciones de 2x2, 3x3, etc., que procurábamos siempre que terminaran en 1x1, aquí debemos aprovechar la ventaja de jugadores ofensivos para conseguir resoluciones de 1x0, que una oposición defensiva al tirador puede hacernos pensar en un erróneo movimiento individual o colectivo de ataque...”

Atendiendo este criterio y a opiniones de otros especialistas, considero que la fase final del contraataque debe estar compuesta por:

- Una situación de ventaja numérica con relación a la defensa.
- Una posición cómoda para realizar el tiro.
- Una correcta utilización de las formas de finalización del contraataque.

A modo de resumen podemos decir que, para lograr el éxito en un contraataque, el mismo debe estar compuesto entre otras cosas por:

- Una buena posesión del balón (rebote defensivo).
- Ejecutar un pase de salida rápido y preciso.
- Un desplazamiento sereno y audaz de los jugadores por las diferentes carrileras.
- Una situación de ventaja para el atacante.
- Un trabajo de equipo inteligente que propicie una anotación cómoda.

Por todo lo planteado anteriormente considero que la ofensiva rápida debe ser tomada en cuenta como una de las principales armas ofensivas de cualquier equipo.

## 2.5. GLOSARIO DE TÉRMINOS MÁS FRECUENTES

**Acción Muscular.** - Capacidad de crear o desarrollar tensión intramuscular.

**Actividades Lúdicas.** - Se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, de sentir, expresarse y producir una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que nos

llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones.

**Aceleración.** - Fuerza explosiva cambios de dirección que se realiza en la cancha de juego.

**Acíclico.** - Es la repetición del trabajo, pero con pausas y presentan una cadena abierta

**Agrupación.** - **Acción y efecto de agrupar** (reunir en grupo, apiñar). La agrupación, por lo tanto, es el **conjunto de personas o cosas agrupadas**.

**Amagos.** - Gesto que indica el inicio de un movimiento que no llega a consumarse. Indicio o señal que hace pensar que una cosa está próxima a ocurrir.

**Amplitud.** - Valoración cuantitativa de la movilidad articular. Si esta se relaciona con la *velocidad de ejecución* o aceleración de las palancas implicadas en el movimiento podemos evaluar una articulación en función de su capacidad de deformación (**flexibilidad**) o por su capacidad de recuperar la longitud no forzada cuando cesan las fuerzas que lo mantenían deformado (**elasticidad**).

**Anticipación.** - Adelanto en el tiempo de un hecho o circunstancia que estaba previsto que sucediera con posterioridad.

**Baloncesto.** - Deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las

manos; los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro.

**Campo contrario o de ataque.** - La parte del campo que se encuentra entre la línea central y el propio aro. La mitad del campo que se ataca.

**Capacidades Condicionales.** - Son cualidades energético-funcionales del rendimiento, que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

**Carreras.** - competición de velocidad en la que los competidores tienen que completar un determinado trayecto empleando para ello el menor tiempo posible, o bien recorrer el mayor trayecto posible en cierto tiempo fijo.

**Cíclico:** Es la repetición prolongada del trabajo presentando una cadena cerrada.

**Ciclos.** - Repetición de cualquier fenómeno **periódico**, en el que, transcurrido cierto tiempo, el estado del sistema o algunas de sus magnitudes vuelven a una configuración anterior.

**Condición Física.** - es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**Contraataque.** -Sistema de ataque basado en la rapidez. Consiste en montar el ataque, antes de que el equipo contrario haya formado su defensa.

**Contracción.** - Acción de contraer o contraerse, especialmente un músculo o un órgano. "contracción celular; las contracciones del útero antes del parto; la contracción del tubo digestivo o las grandes arterias es involuntaria y lenta, y está regulada por el sistema nervioso vegetativo

**Cualidades Físicas.** - son aquellas cualidades que todo deportista debe desarrollar. Desarrollará unas u otras dependiendo de la actividad en la que vaya a especializarse. Estas cualidades son cuatro: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

**Cualidades Motoras.** - Son los movimientos fundamentales que realiza el ser humano. Son esenciales para que una persona pueda desarrollar su vida sin dificultades, puesto que nos permite relacionarnos con los demás y con el medio que nos rodea.

**Desarrollo Psicomotriz.** - Proceso continuo que permite al niño adquirir progresivamente.

**Desplazamiento.** - Cambio de posición de un cuerpo entre dos instantes o tiempos bien definidos.

**Dinámico.** - Que implica movimiento o lo produce.

**Dinamismo Corporal.** - Sistema filosófico que considera el mundo corpóreo como formado por agrupaciones de elementos simples, realmente inextensos, y cuyo fondo esencial es la fuerza.

**Disciplina Deportiva.** - Sistema de normas que permite imponer sanciones o revisarlas por parte de órganos investidos de potestad disciplinaria a los sujetos subordinados al ordenamiento jurídico deportivo, con fundamento en

relaciones de sujeción especial, como consecuencia de la comisión de infracciones previamente tipificadas y mediante los procedimientos legales previstos.

**Dispersión.** - Acción de dispersar o dispersarse.

**Ejecución Técnica.** - Cumplimiento de las diferentes técnicas aplicadas en el baloncesto.

**Ejercicios Coordinativos Específicos.** - Determina el tipo de ejercicios básicos y específicos que debe desarrollar un niño en el minibasket. Por lo tanto, toma muy en cuenta los entrenamientos, trabajados de forma conjunta con la preparación técnica, táctica, física y psicológica, sin olvidarnos de ninguna de ellas, siendo todas ellas básicas para el correcto desarrollo del minibasket.

**Elasticidad.** - Propiedad de un cuerpo sólido para recuperar su forma cuando cesa la fuerza que la altera.

**Elongación.** - Es uno de los métodos más usados para devolverle al sistema muscular su capacidad de trabajo (nos referimos a su flexibilidad y contractilidad), y para aliviar tensiones en ligamentos, tendones y articulaciones.

**Estático.** - Que permanece en un mismo estado y no experimenta cambios.

**Factores Hereditarios.** - son todos los caracteres transmitidos por el ADN de tipo fenotipo (visibles) o recesivos (genotipo) que están compactados dentro de los cromosomas en unidades específicas llamadas Genes, cada gen es portador de un solo tipo de información de tipo fenotipo y genotipo.

**Fatiga.** - Cansancio que se experimenta después de un intenso y continuado esfuerzo físico o mental.

**Fibras Musculares.** - La fibra muscular o miocito es una célula fusiforme y multinucleada con capacidad contráctil y de la cual está compuesto el tejido muscular.

**Fibras.** - Cada uno de los filamentos que entran en la composición de los tejidos orgánicos vegetales o animales, de ciertos minerales y de algunos productos químicos.

**Flexibilidad.** - Capacidad de doblarse un cuerpo fácilmente y sin que exista peligro de que se rompa.

**Frecuencia Cardíaca.** - Es el número de contracciones del corazón o Pulsaciones por Unidad de Tiempo. Su medida se realiza en unas condiciones determinadas y se expresa en latidos por minutos.

**Frecuencia de Zancada.** - Los pasos que da un corredor o maratoniano en una unidad de tiempo, normalmente un minuto y a un solo pie.

**Fuerza Máxima.** - Capacidad para mover el máximo peso durante una sola repetición en un ejercicio. Grado máximo de tensión que puede generar un músculo durante un esfuerzo de carácter único.

**Fuerza Productiva.** - Fuerzas productivas o fuerzas de producción es un concepto central en el marxismo y en el materialismo histórico.

**Fuerza Rápida.** - Se da siempre que predomina la aceleración (depende de la velocidad de movimiento). Se define como la capacidad del sistema

neuromuscular para superar resistencias con una alta velocidad de contracción (potencia, fuerza rápida). El sistema neuromuscular acepta y arroja una carga rápida a alta velocidad mediante la coordinación de reflejos y de los componentes elásticos y contráctiles del músculo. La fuerza explosiva determina el rendimiento en todos los deportes llamados «explosivos», es decir, saltar, lanzar, esprintar, golpear, etc.

**Fuerza Resistencia.** - capacidad para mantener un esfuerzo muscular, con una intensidad media o submáxima (40%-85% de la fuerza máxima), durante el mayor tiempo posible.

**Fuerza.** - Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento, aplicación de esta capacidad física sobre algo.

**Guía Metodológica.** - documento técnico que describe el conjunto de normas a seguir en los trabajos relacionados con los sistemas de información.

**Habilidad.** - Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad.

**Intermuscular.** - Que se halla situado entre los músculos.

**Intramuscular.** - Que está o se pone en el interior de un músculo.

**Isométrico.** - Que somete a los músculos a un movimiento contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto.

**Isotónico.** - Un medio o solución isotónica es aquel en el cual la concentración de soluto es igual fuera y dentro de una célula. En hematología, se dice de las soluciones que tienen la misma concentración de sales que las células de la sangre son isotónicas.

**Masa Muscular.** - se refiere a los músculos que se extienden a lo largo del cuerpo humano (sistema muscular). O mejor dicho la masa de todos los músculos que conforman el cuerpo humano.

**Métodos.** - Palabra que proviene del término griego *methodos* (“camino” o “vía”) y que se refiere al **medio utilizado para llegar a un fin**. Su significado original señala el camino que conduce a un lugar.

**Minibasket.** - es un recurso educativo que busca desarrollar los esquemas motores de base en el niño y enseñar los fundamentos del baloncesto. Su práctica abarca las edades comprendidas en la etapa de la escuela primaria, usualmente entre los 6 y los 12 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptados a la edad. El objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, es la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva.

**Movimientos Ofensivos sin Balón.** - Conocimiento exacto de la situación y la relación respecto a los contrarios, compañeros, balón, espacio del juego y demás indicadores inicialmente en la toma de decisiones, permitirá una mejor solución ante los problemas que se crean en el juego.

**Movimientos.** - Dentro de la técnica de los desplazamientos ofensivos, es importante conocer la posición básica ofensiva sin el balón, la cual posibilita el correcto balance y control corporal. Permite estar siempre dispuesto para ejecutar cualquier acción ofensiva. Las plantas de los pies se sitúan separadas a la misma distancia del ancho de los hombros. El peso corporal se distribuye equilibradamente entre las dos plantas. Los tobillos, las rodillas y la articulación coxofemoral, están óptimamente flexionados. El tronco recto, los brazos flexionados en los codos, los antebrazos paralelos al piso, las palmas de las

manos con los dedos abiertos en forma de embudo, la vista abarca todo el campo de juego

**Músculo.** - Órgano o masa de tejido compuesto de fibras que, mediante la contracción y la relajación, sirve para producir el movimiento en el hombre y los animales.

**Multifactorial.** - Patrón de herencia que involucra tanto factores genéticos como ambientales.

**Paradas.** - Detenerse de forma Inmediata para la realización de cualquier fundamento posterior.

**Pivotes.** - Posición del baloncesto en la cual el jugador se coloca entre la defensa para poder crear huecos permitiendo que sus compañeros de equipo puedan penetrar entre dicha defensa y poder anotar fácilmente.

**Posturas.** - Es el modo en que una persona, animal o cosa está "puesta", es decir, su posición, acción, figura o situación.

**Potencia.** - Capacidad para realizar una función o una acción, o para producir un efecto determinado. Poder y fuerza con que cuenta una persona, un grupo, una entidad o un estado, especialmente en un determinado ámbito, para imponerse a los demás o para influir en ellos o en el desarrollo de los hechos.

**Potencial Energético.** - a la capacidad que tiene un **cuerpo** para desarrollar una acción de acuerdo a cómo están configurados en el sistema de cuerpos que realizan **fuerzas** entre sí. En otras palabras, la energía potencial es la **energía** que es capaz de generar un **trabajo** como consecuencia de la posición del cuerpo.

**Preparación Física.** - se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad.

**Preparación Psicológica.** - Es el conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados. Su principal tarea es garantizar el Estado Psicológico Óptimo del deportista para la competencia.

**Preparación Táctica.** - Aplicación sistemática de los principios ofensivos y defensivos, es decir el sistema en movimiento con la capacidad del jugador para resolver las diferentes tareas del partido.

**Preparación Técnica.** - Comprende una serie de destrezas y habilidades que se requieren para dominar la pelota, aun en la situación más crítica de una competición, con el don de asegurarse su posesión en el camino hacia el arco contrario.

**Reacción.** - Cambio producido como respuesta a un estímulo, acción que resiste o se opone a otra acción, actuando en sentido contrario a ella.

**Rendimiento Deportivo.** - Es un concepto que hace mención a la **relación** entre los **medios** que se emplean para conseguir algo y el **resultado** que finalmente se obtiene. El **provecho** o el **beneficio** que ofrece alguien o algo también recibe el nombre de rendimiento.

**Resistencia Aeróbica.** - Capacidad para sostener un esfuerzo, con equilibrio entre aporte y consumo de oxígeno, durante el mayor tiempo posible.

**Resistencia Anaeróbica Aláctica.** - Es un entrenamiento con **esfuerzos muy cortos y explosivos**, los cuales también los podemos diferenciar en dos tramos.

**Resistencia.** - Es una de las cuatro capacidades físicas básicas, particularmente, aquella que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

**Saltos.** - Es una forma de locomoción o movimiento en el que un ser vivo o un objeto no viviente (por ejemplo, un robot) en que la mecánica del sistema se impulsa a través del aire a lo largo de una trayectoria balística.

**Sistema Anaeróbico Láctico.** - e da cuando se está bastantes segundos a alta intensidad y se va acumulando el lactato, Serán **esfuerzos intensos** que durarán entre 20 y 120 segundos, y vamos a diferenciar dos tramos.

**Tracción.** - Acción de tender a mover una cosa hacia el punto de donde procede el esfuerzo.

**Transmisión Nerviosa.** - Se produce a través del impulso nervioso que viaja a lo largo de una neurona. Los impulsos pasan también de una neurona a otra gracias a un mecanismo de comunicación llamado sinapsis nerviosa.

**Trotar.** - Aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr.

**Velocidad Acíclica.** - Velocidad gestual o Acíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida.

**Velocidad Explosiva.** - Es la velocidad a la que el frente de onda de choque viaja a través de un explosivo en detonación. Las velocidades de detonación son siempre mayores que la velocidad local del sonido en ese medio material.

**Velocidad.** - Cualidad de veloz, relación que se establece entre el espacio o la distancia que recorre un objeto y el tiempo que invierte en ello.

**Zigzag.** - Patrón compuesto de pequeños rincones en ángulo variable, aunque constante en el zigzag, trazando un camino entre dos líneas paralelas, que puede ser descrito como irregulares y regulares

## 2.6. HIPÓTESIS

### 2.6.1. Hipótesis General

Si aplicamos los Ejercicios Coordinativos Específicos mejoraremos los movimientos ofensivos sin balón de los Alumnos que Practican el Minibasket, en el Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos., durante el año 2015.

### 2.6.2. Hipótesis Específicas

La identificación de los ejercicios coordinativos específicos afectaría en la valoración de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

Los niveles de movimientos ofensivos sin balón mejoraran la práctica del minibasket de los alumnos del séptimo año de educación básica de

la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

Los ejercicios coordinativos específicos mejoraran a través de la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón en la práctica del minibasket de los alumnos del séptimo año de Educación Básica en la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos, durante el año 2015.

## **VARIABLES**

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Los Ejercicios Coordinativos Específicos

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Enseñanza de los Movimientos Ofensivos Sin Balón

## 2.7. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**VARIABLE INDEPENDIENTE:** Los Ejercicios Coordinativos Específicos

CONCEPTO	VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p>Son todos aquellos movimientos especiales que se desarrollan mediante la conducción y regulación de la actividad motora y representa todas las cualidades y habilidades del deportista que lo hacen capaz de la ejecución exitosa de determinadas actividades deportivas.</p>	<p><b>Los Ejercicios Coordinativos Específicos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Reacción</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Anticipación</li> <li>- Diferenciación</li> <li>- Acoplamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar por el campo con un ojo cerrado y otro abierto, los dos ojos cerrados, botando, saltando, y botando.</li> <li>• Lanzar el balón hacia arriba y girar el pie alrededor (contar el número de veces que el chico/a lo realiza).</li> <li>• Ejercicios de reacción a una señal (visual, sonido, tacto).</li> <li>• Competición de saltos y botar el balón con diferente intensidad.</li> <li>• Pases entre una pareja con un defensor en el centro.</li> <li>• Caminar y correr rápido, lento, saltar despacio o rápido.</li> <li>• Todo tipo de botes, tiros a canasta, pases y sus combinaciones.</li> </ul>

**VARIABLE DEPENDIENTE:** Enseñanza de los Movimientos Ofensivos Sin Balón

CONCEPTO	VARIABLES	INDICADORES	SUBINDICADORES
<p>Son los movimientos que realizan los jugadores sin la pelota, a través de una serie de movimientos dentro de la cancha.</p>	<p><b>Enseñanza de los Movimientos Ofensivos Sin Balón</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posturas</li> <li>• Carreras</li> <li>• Paradas</li> <li>• Pivotes</li> <li>• Amagos</li> <li>• Saltos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pases y sus variantes</li> <li>- Recorrer la distancia señalada en el menor número de zancadas.</li> <li>- Durante la carrera, recibe el balón en suspensión, cae sobre una pierna luego la otra con paso cierto para controlar el equilibrio e iniciar una nueva acción de ataque.</li> <li>- movimiento de giro del cuerpo, moviendo un pie en una o varias direcciones mientras que el otro (pie de pivote) se mantiene sobre un punto en contacto con la cancha.</li> <li>- Con desplazamiento, arrancadas explosivas, variación y cambios de velocidad, con pivote.</li> <li>- Con una y con dos piernas.</li> </ul>

## CAPÍTULO III

### 3. METODOLOGÍA DEL TRABAJO

#### 3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Para el diseño de mi perfil de tesis aplicaré los siguientes tipos de investigación:

##### **Por los objetivos planteados**

**Investigación Aplicada.** - Es una investigación de campo porque se encaminara a dar solución práctica del problema, considerando que con el diseño de la guía metodológica se podría mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos del séptimo año que practican el minibasket.

##### **Por el lugar**

**Investigación de Campo.** - Se aplicarán encuestas a docentes y alumnos de la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos. se tabulará e interpretarán los resultados.

**Investigación Bibliográfica.** - Para la ejecución de la tesis fueron consultadas fuentes bibliográficas de diversos autores como también lincografía actualizada.

### 3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Por el alcance

**Investigación Descriptiva.** - La investigación descriptiva, también conocida como la investigación estadística, aquí se describirá los datos y características de la población o fenómeno en estudio. La Investigación descriptiva responde a las preguntas: quién, qué, dónde, por qué, cuándo y cómo, planteadas en cada una de las entrevistas realizadas a los alumnos y docentes.

**Investigación Explicativa.-** Este trabajo se fundamentará en la investigación Explicativa porque incluye a la Descriptiva, además porque los estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento Educativo o de relaciones entre conceptos; están dirigidos a responder las consecuencias que tienen los ejercicios coordinativos específicos en los movimientos ofensivos sin balón, de los alumnos que practican el minibasket, todo esto se centrará en explicar por qué ocurre el fenómeno y en qué condiciones se da éste o porque dos o más variables están relacionadas. Los tres tipos de investigación se aplicarán durante todo el proceso de la investigación.

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE TRABAJO

#### 3.3.1. POBLACIÓN

La población considerada para la presente investigación está conformada por 90 alumnos del séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

#### 3.3.2. MUESTRA

La muestra que se tendrá en cuenta para la recolección de la información será la resultante de la aplicación de la siguiente tabla aplicada a 45 alumnos del séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

**TABLAS DE INVOLUCRADOS**

<b>Grupos/personas</b>	<b>N</b>	<b>n</b>	<b>Tipo de muestreo</b>	<b>Enfoque</b>	<b>Métodos y técnicas</b>
Estudiantes	90	45	Intencional	Cuantitativo	Encuesta

### 3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

#### **MÉTODOS**

En la presente investigación, se emplearon los métodos teóricos para el proceso de construcción y desarrollo de la teoría científica, por lo que me permite profundizar en las regularidades y cualidades esenciales de la realidad. Los métodos a utilizarse son: cualitativo, el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción.

#### **De nivel cualitativo:**

Analítico, sintético, inductivo, deductivo. Estos métodos facilitaron la revisión de las distintas fuentes documentales, bibliografía existente y demás documentos que permitieron comparar las informaciones con otras realidades.

**El análisis.** - Se realizó un estudio minucioso sobre la realidad existente en los alumnos, y la realidad existente que tienen los ejercicios coordinativos de los movimientos ofensivos sin balón en los alumnos que practican el minibasket.

**La síntesis.** - Se realizó la aplicación de este método para descubrir las características generales y específicas del problema planteado como objeto de estudio.

**Los métodos de Inducción y deducción.** - Se los aplicó durante todo el desarrollo y proceso de la investigación.

**El método de Inducción.** - Por cuanto se ha hecho un proceso analítico-sintético, mediante el cual parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares que nos ayudan a obtener una ley general de los pasos observados, para llegar al descubrimiento en la enseñanza de los movimientos ofensivos.

**El método deductivo.** - Pues luego de un proceso investigativo se llegó a una propuesta que se analiza, se sintetiza, compara, generaliza y demuestra.

### **Los métodos empíricos**

Los métodos empíricos son necesarios en la investigación, porque van a facilitar la recolección de la información necesaria. Entre los cuales expongo el método de observación y la entrevista.

**Método de observación.** - Se observó los movimientos ofensivos sin balón que tienen los alumnos y se pudo notar que luego de unos pocos minutos de entrenamiento muchos de ellos no tenían ni idea de cómo moverse en la cancha sin tener idea de lo que estaban haciendo.

**La encuesta.** - Aplicada a los alumnos y docentes de la unidad educativa Arcadio Soto Santana, a través de esta técnica se logró recolectar datos verídicos sobre la investigación.

### 3.5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

En este capítulo se presentan los resultados tomando en cuenta como prioridad, los objetivos planteados, los cuales determinar la incidencia que tienen los ejercicios coordinativos específicos en la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el Séptimo Año de Educación Básica de la Unidad Educativa en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en el desarrollo de la presente investigación, se procedió a clasificar los datos recabados, mediante la recopilación y tabulación manual de los mismos. Seguidamente, se procedió ingresarlos en tablas de frecuencias simples para tabularlos y porcentualizarlos, acorde con las exigencias de la estadística descriptiva. Posteriormente se expresaron en términos de promedio, considerando las exigencias del análisis cualitativo y cuantitativo, con el fin de obtener el mínimo de detalle de los que se está investigando, su relevancia es que permitieron ver muchos aspectos, fáciles de cuantificar a través de cuestionarios bien elaborados, permitiendo obtener una información con validez y confiabilidad.

La técnica para recolección de la información utilizada en la investigación es: La encuesta, que me permitió abordar mi objeto de estudio y recopilar información las cuales fueron aplicadas en los estudiantes y docentes de la unidad educativa.

Presentación de los resultados.

Cumplido los parámetros establecidos para el análisis de los resultados, se procedió a organizar la información obtenida y presentarla como en efecto se hizo, mediante cuadros estadísticos y gráficos circulares en el siguiente orden:

## ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS

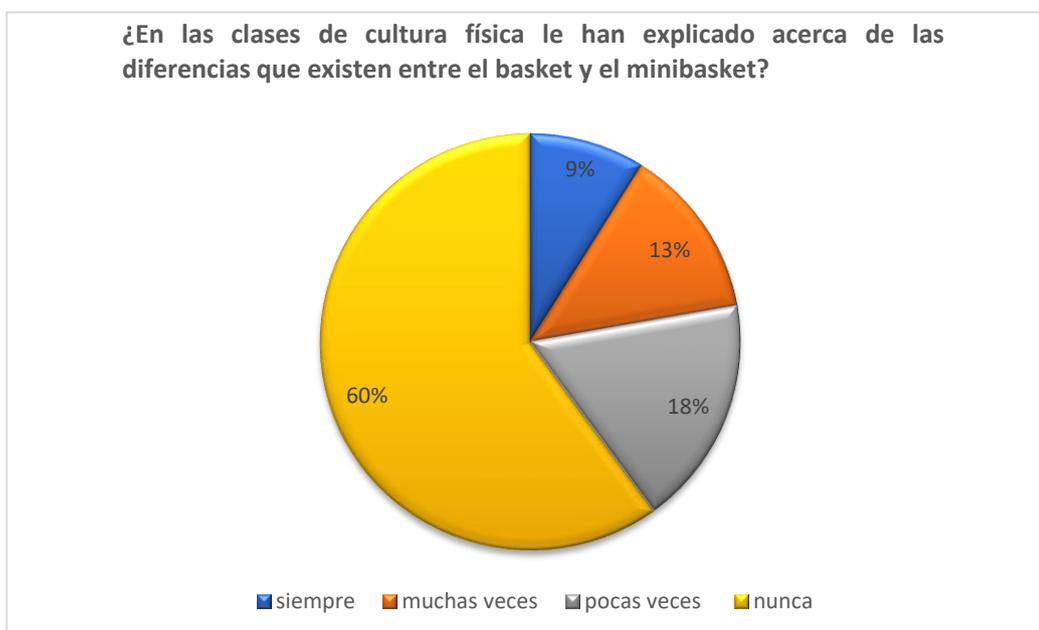
### 1. ¿En las clases de cultura física le han explicado sobre las diferencias que existen entre el basket y el minibasket?

Tabla 1

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	4	9%
2	Muchas veces	6	13%
3	Pocas veces	8	18%
4	Nunca	27	60%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 1 acerca de las diferencias entre el basket y el minibasket manifestaron lo siguiente: el 9% dijeron que siempre, el

13% dice que muchas veces, el 18% manifestó que pocas veces mientras que el 60% dijeron que nunca, podemos determinar que existe desconocimiento total acerca de estas diferencias.

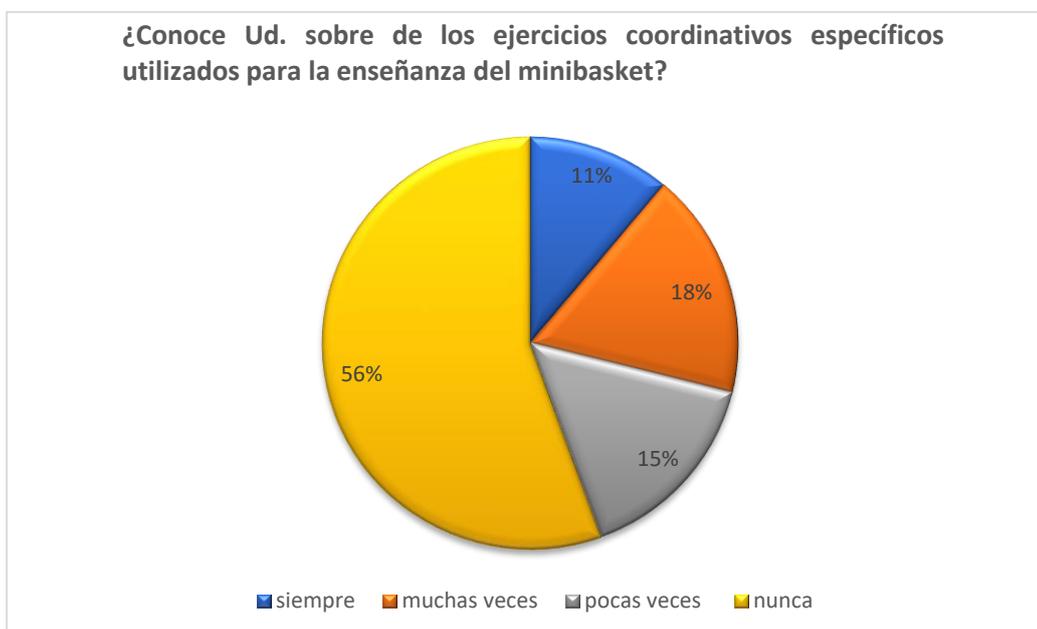
## 2 ¿Conoce Ud. sobre de los ejercicios coordinativos específicos utilizados para la enseñanza del minibasket?

Tabla 2

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	5	11%
2	Muchas veces	8	18%
3	Pocas veces	7	15%
4	Nunca	25	56%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 2 acerca de los ejercicios coordinativos específicos para la enseñanza del minibasket manifestaron lo siguiente: el 11% de dijeron que siempre, el 18% dijeron que muchas veces, el 15% manifestaron que pocas veces, mientras que el 56% dijeron que nunca, podemos determinar

que existe bastante desconocimiento acerca de los ejercicios coordinativos específicos en los estudiantes del 7mo año.

### 3 ¿En las clases de cultura física le han enseñado acerca de los movimientos ofensivos sin balón en la práctica del minibasket?

Tabla 3

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	6	13%
2	Muchas veces	7	16%
3	Pocas veces	8	18%
4	Nunca	24	53%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 3 acerca de la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón en la práctica del minibasket se pudo observar lo siguiente: el 13% dijeron que siempre, el 16% dice que muchas veces, el 18% manifestaron que pocas veces, mientras que el 53% dijeron que nunca, podemos determinar que no tienen idea de los movimientos que existen en el minibasket.

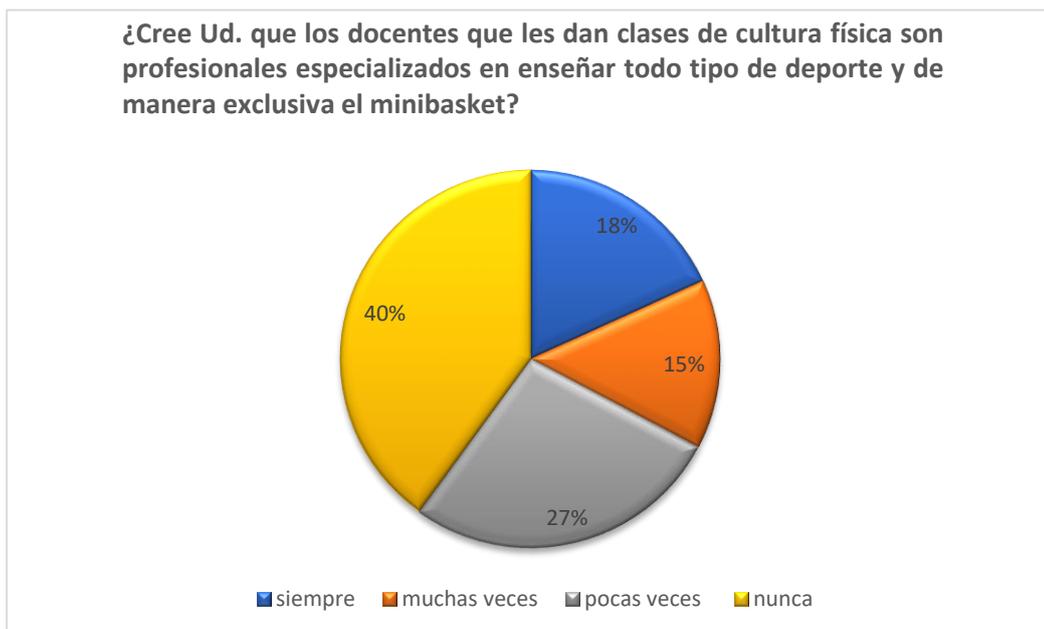
**4 ¿Cree Ud. que los docentes que les dan clases de cultura física son profesionales especializados en enseñar todo tipo de deporte y de manera exclusiva el minibasket?**

Tabla 4

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	10	13%
2	Muchas veces	8	16%
3	Pocas veces	15	18%
4	Nunca	22	53%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 4 acerca de si los docentes son especializados en cultura física y pueden enseñar todo tipo de deporte especialmente en la enseñanza del minibasket, se pudo observar lo siguiente: el 18% dijeron que siempre, el 15% dice que muchas veces, el 27% manifestaron que pocas veces, mientras que el 40% dijeron que nunca, podemos determinar que los docentes no son especializados en la especialidad de cultura física.

**5 ¿En las actividades físicas desarrolladas en cultura física practican algún deporte como el minibasket?**

Tabla 5

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	5	11%
2	Muchas veces	6	13%
3	Pocas veces	7	16%
4	Nunca	27	60%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 5 acerca de si en las clases de cultura física practican deporte como el minibasket, se pudo observar lo siguiente: el 11% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 16% manifestaron que pocas veces, mientras que el 60% dijeron que nunca, podemos determinar que algunos docentes no se preocupan por desarrollar algún deporte sino exclusivamente actividades físicas.

## 6 ¿Consideras que practicando el minibasket podrías mejorar tus condiciones físicas y motrices?

Tabla 6

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	10	22%
2	Muchas veces	8	18%
3	Pocas veces	7	16%
4	Nunca	20	44%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 6 acerca de si consideras que practicando minibasket podrías mejorar tus condiciones físicas y motrices, se pudo observar lo siguiente: el 22% dijeron que siempre, el 18% dice que muchas veces, el 16% manifestaron que pocas veces, mientras que el 44% dijeron que nunca, podemos determinar que existe desconocimiento por parte de algunos estudiantes respecto a la práctica de este deporte.

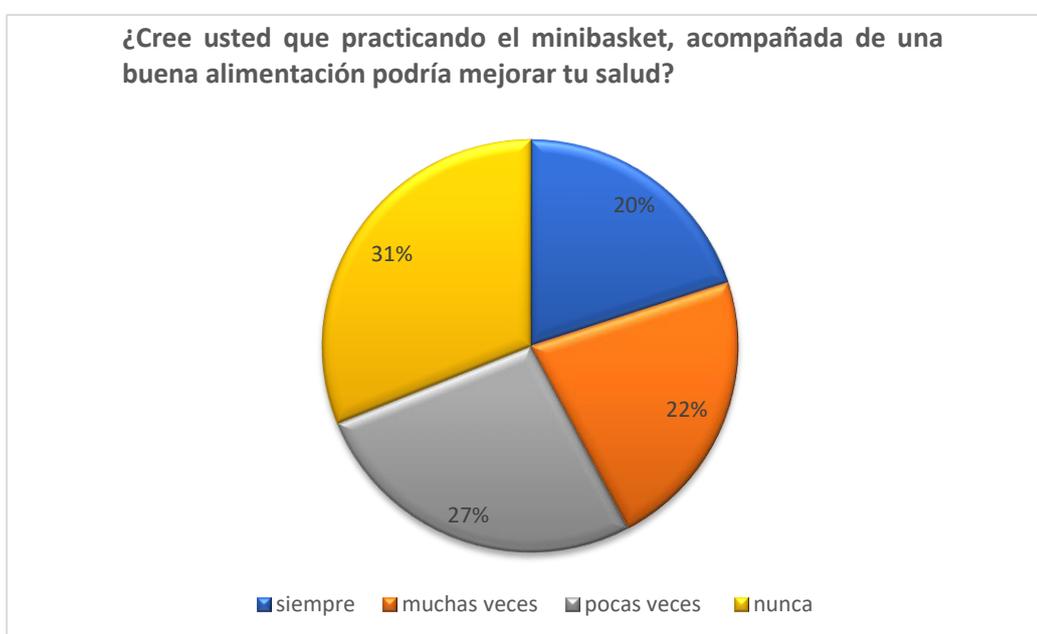
**7 ¿Cree usted que practicando el minibasket, acompañada de una buena alimentación podría mejorar tu salud?**

Tabla 7

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	9	22%
2	Muchas veces	10	18%
3	Pocas veces	12	16%
4	Nunca	14	44%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 7 acerca de si cree que practicando el minibasket acompañada de una buena alimentación podrías mejorar tu salud, se pudo observar lo siguiente: el 20% dijeron que siempre, el 22% dice que muchas veces, el 27% manifestó que pocas veces, mientras que el 31% dijeron que nunca, podemos determinar que no existe información adecuada acerca del deporte y la alimentación.

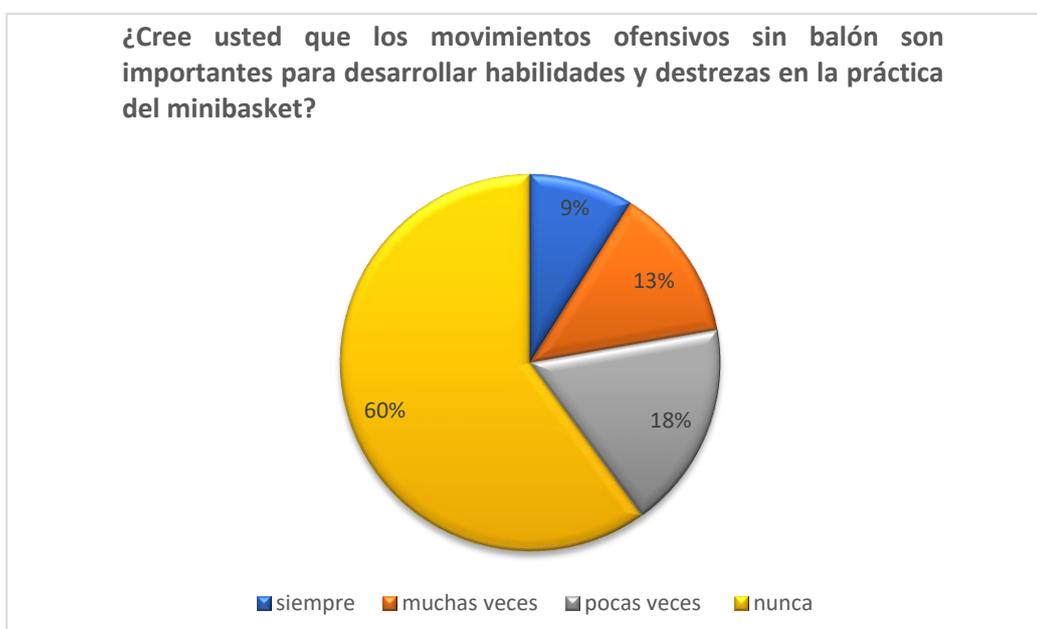
**8 ¿Cree usted que los movimientos ofensivos sin balón son importantes para desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del minibasket?**

Tabla 8

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	4	9%
2	Muchas veces	6	13%
3	Pocas veces	8	18%
4	Nunca	27	60%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 8 acerca de si cree que los movimientos ofensivos sin balón son importantes para desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del minibasket, se pudo observar lo siguiente: el 9% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 18% manifestó que pocas veces, mientras que el 60% dijeron que nunca, podemos determinar que no existe conocimientos acerca de la importancia de este tipo de práctica.

**9 ¿Le gustaría poner en práctica todo lo aprendido en la enseñanza del minibasket en alguna competición con otras instituciones educativas del sector?**

Tabla 9

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	25	56%
2	Muchas veces	8	18%
3	Pocas veces	7	15%
4	Nunca	5	11%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 9 acerca de si le gustaría poner en práctica lo aprendido en la enseñanza del minibasket en alguna competición, se pudo observar lo siguiente: el 56% dijeron que siempre, el 18% dice que muchas veces, el 15% manifestó que pocas veces, mientras que el 11% dijeron que nunca, podemos determinar que hay una gran determinación para poner en práctica todo lo aprendido en alguna competencia

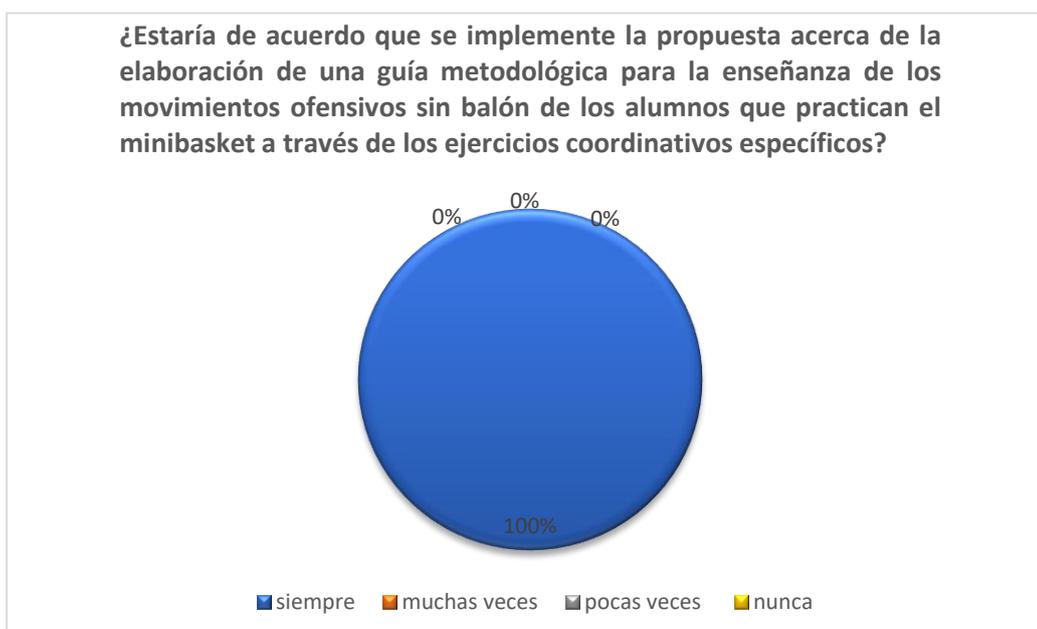
**10 ¿Estaría de acuerdo que se implemente la propuesta acerca de la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket a través de los ejercicios coordinativos específicos?**

Tabla 10

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	45	100%
2	Muchas veces	0	0%
3	Pocas veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
	<b>Total</b>	45	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año



**Análisis.-** Con relación a la pregunta N° 10 acerca de si estaría de acuerdo que se implemente la propuesta acerca de la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket a través de los ejercicios coordinativos específicos, se pudo observar lo siguiente: el 100% dijeron que siempre, el 0% dice que muchas veces, el 0% manifestó que pocas veces, mientras que el 0% dijeron que nunca, podemos determinar que todos están de acuerdo que se implemente esta propuesta.

## ENCUESTA APLICADA A LOS DOCENTES

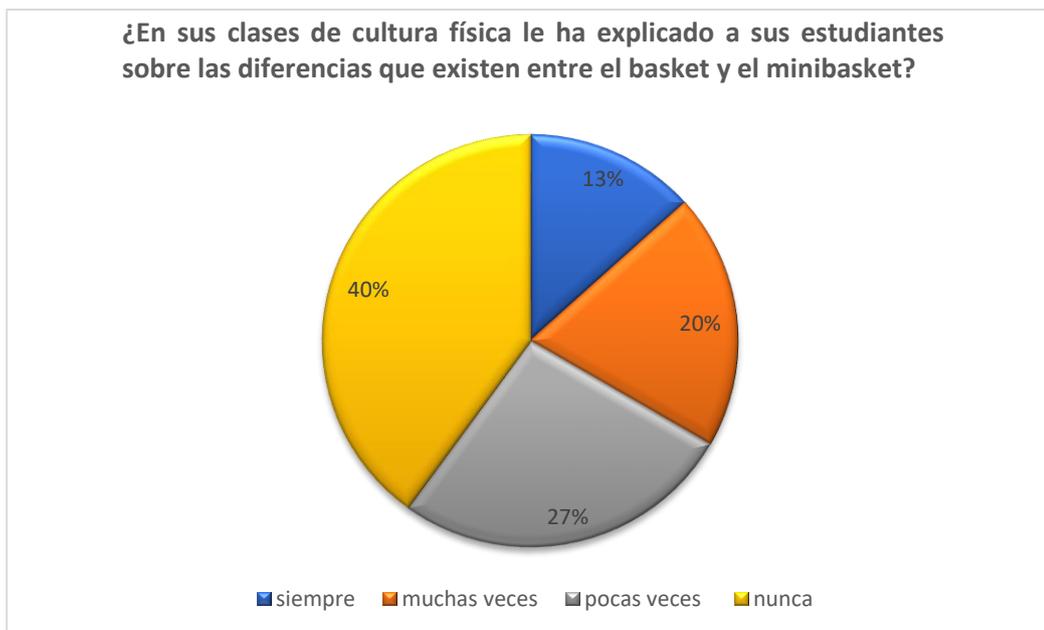
### 1 ¿En sus clases de cultura física le ha explicado a sus estudiantes sobre las diferencias que existen entre el basket y el minibasket?

Tabla 1

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	2	13%
2	Muchas veces	3	20%
3	Pocas veces	4	27%
4	Nunca	6	40%
	<b>Total</b>	15	100%

Autora: ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 1 acerca de si en sus clases de cultura física le ha explicado a sus estudiantes sobre las diferencias que existen entre el basket y el minibasket, manifestaron lo siguiente: el 13% dijeron que siempre, el 20% dice que muchas veces, el 27% manifestó que pocas veces mientras que el 40% dijeron que nunca, podemos determinar que los docentes no han explicado a sus estudiantes si existe alguna diferencia entre estas disciplina.

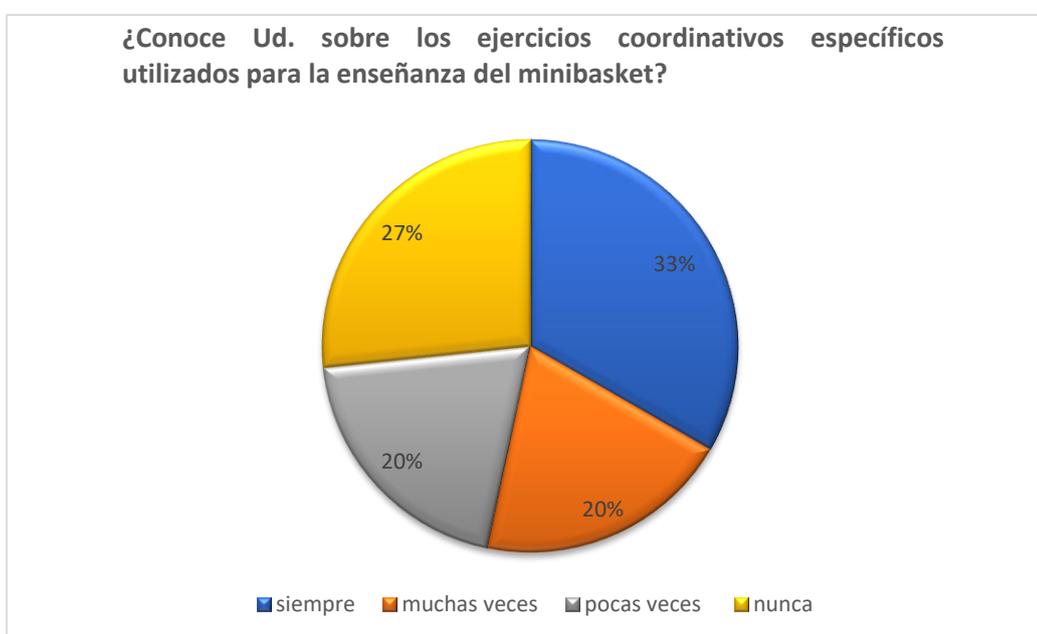
## 2 ¿Conoce Ud. sobre los ejercicios coordinativos específicos utilizados para la enseñanza del minibasket?

Tabla 2

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	5	33%
2	Muchas veces	3	20%
3	Pocas veces	3	20%
4	Nunca	4	27%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 2 acerca de los ejercicios coordinativos específicos para la enseñanza del minibasket manifestaron lo siguiente: el 33% dijeron que siempre, el 20% dijeron que muchas veces, el 20% manifestaron que pocas veces, mientras que el 27% dijeron que nunca, podemos determinar que existe algún desconocimiento sobre los ejercicios coordinativos específicos en los docentes que dictan la materia de cultura física.

**3 ¿En las clases de cultura física le ha enseñado a sus estudiantes acerca de los movimientos ofensivos sin balón en la práctica del minibasket?**

Tabla 3

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	2	13%
2	Muchas veces	3	20%
3	Pocas veces	4	27%
4	Nunca	6	40%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 3 acerca de la enseñanza a sus estudiantes acerca de los movimientos ofensivos sin balón en la práctica del minibasket se pudo observar lo siguiente: el 13% dijeron que siempre, el 20% dice que muchas veces, el 27% manifestaron que pocas veces, mientras que el 40% dijeron que nunca, podemos determinar que los docentes no tienen los suficientes conocimientos sobre el tema.

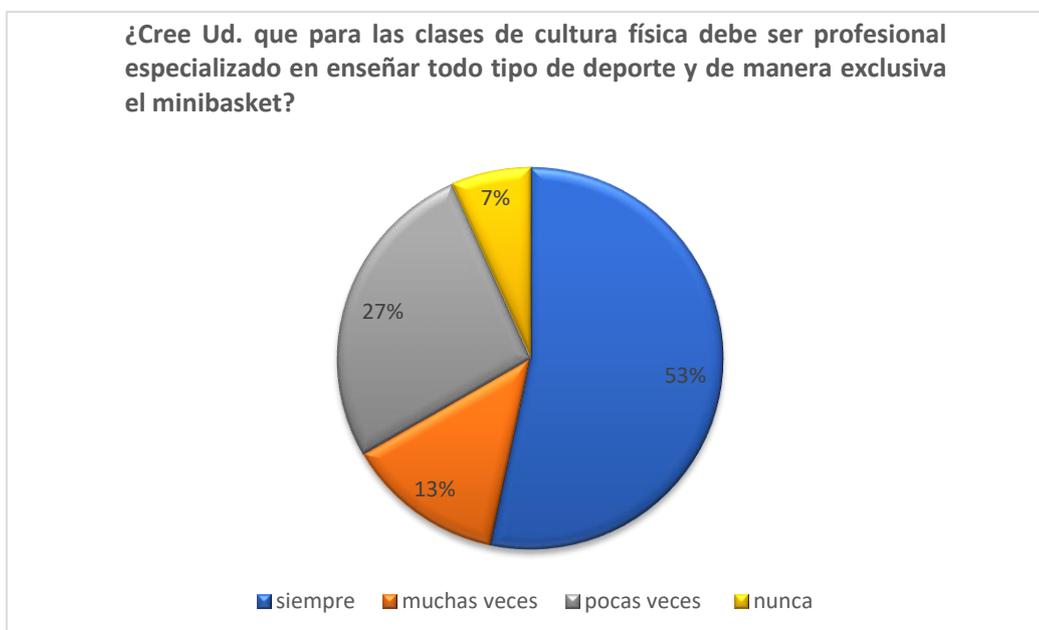
**4 ¿Cree Ud. que para las clases de cultura física debe ser profesional especializado en enseñar todo tipo de deporte y de manera exclusiva el minibasket?**

Tabla 4

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	8	13%
2	Muchas veces	2	16%
3	Pocas veces	4	18%
4	Nunca	1	53%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 4 acerca de Cree Ud. que para las clases de cultura física debe ser profesional especializado en enseñar todo tipo de deporte y de manera exclusiva el minibasket, se pudo observar lo siguiente: el 53% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 27% manifestaron que pocas veces, mientras que el 7% dijeron que nunca, podemos determinar que los docentes no son especializados en la especialidad de cultura física.

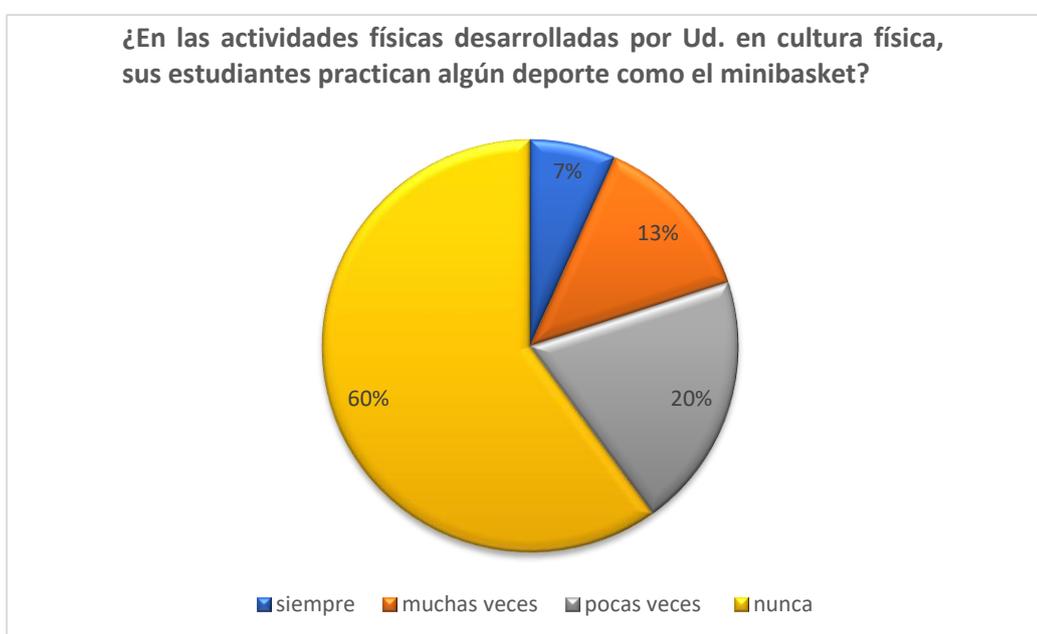
**5 ¿En las actividades físicas desarrolladas por Ud. en cultura física, sus estudiantes practican algún deporte como el minibasket?**

Tabla 5

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	1	7%
2	Muchas veces	2	13%
3	Pocas veces	3	20%
4	Nunca	9	60%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 5 acerca de si en las clases de cultura física practican deporte como el minibasket, se pudo observar lo siguiente: el 7% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 20% manifestaron que pocas veces, mientras que el 60% dijeron que nunca, podemos determinar que algunos docentes no se preocupan por desarrollar algún deporte sino exclusivamente actividades físicas.

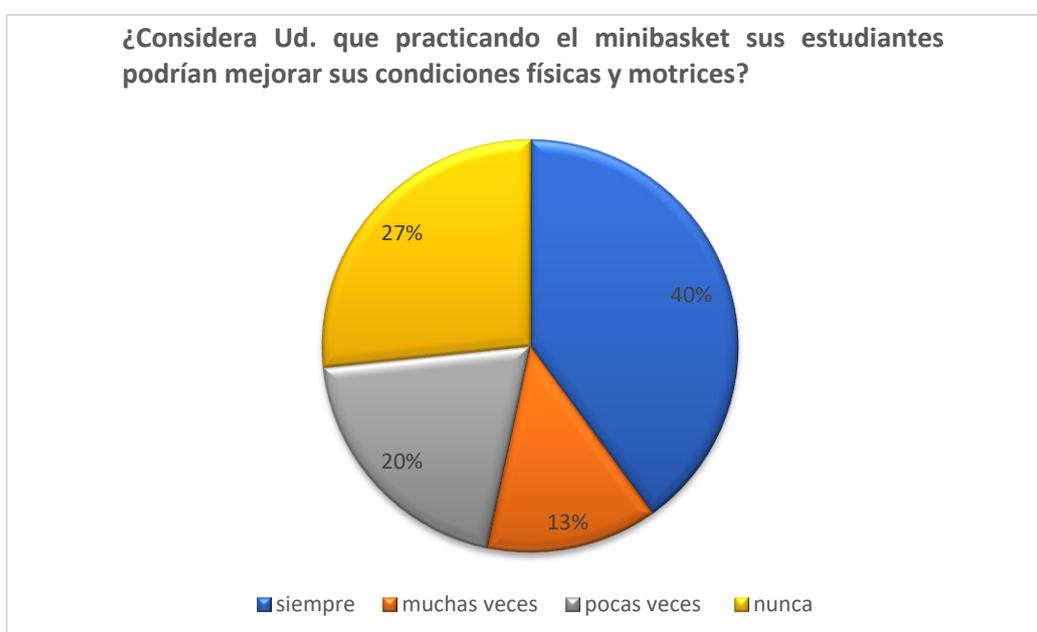
**6 ¿Considera Ud. que practicando el minibasket sus estudiantes podrían mejorar sus condiciones físicas y motrices?**

Tabla 6

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	6	40%
2	Muchas veces	2	13%
3	Pocas veces	3	20%
4	Nunca	4	27%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 6 acerca de si consideras que practicando minibasket sus estudiantes podrían mejorar sus condiciones físicas y motrices, se pudo observar lo siguiente: el 40% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 20% manifestaron que pocas veces, mientras que el 27% dijeron que nunca, podemos determinar que existe desconocimiento por parte de algunos estudiantes respecto a la práctica de este deporte.

**7 ¿Le ha informado a sus estudiantes que practicando el minibasket, acompañada de una buena alimentación podría mejorar su salud?**

Tabla 7

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	7	46%
2	Muchas veces	3	20%
3	Pocas veces	1	7%
4	Nunca	4	27%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 7 acerca de si le ha informado a sus estudiantes que practicando el minibasket acompañada de una buena alimentación podría mejorar su salud, se pudo observar lo siguiente: el 46% dijeron que siempre, el 20% dice que muchas veces, el 7% manifestó que pocas veces, mientras que el 27% dijeron que nunca, podemos determinar que no existe información adecuada acerca del deporte y la alimentación.

**8 ¿Cree usted que los movimientos ofensivos sin balón son importantes para desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del minibasket de sus estudiantes?**

Tabla 8

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	3	9%
2	Muchas veces	2	13%
3	Pocas veces	3	18%
4	Nunca	7	60%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 8 acerca de si cree que los movimientos ofensivos sin balón son importantes para desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del minibasket de sus estudiantes, se pudo observar lo siguiente: el 9% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 18% manifestó que pocas veces, mientras que el 60% dijeron que nunca, podemos determinar que no existe conocimientos acerca de la importancia de este tipo de práctica.

**9 ¿Le gustaría que sus estudiantes pongan en práctica todo lo aprendido en la enseñanza del minibasket en alguna competición con otras instituciones educativas del sector?**

Tabla 9

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	6	56%
2	Muchas veces	2	18%
3	Pocas veces	3	15%
4	Nunca	4	11%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.** - Con relación a la pregunta N° 9 acerca de si le gustaría que sus estudiantes pongan en práctica todo lo aprendido en la enseñanza del minibasket en alguna competición, se pudo observar lo siguiente: el 40% dijeron que siempre, el 13% dice que muchas veces, el 20% manifestó que pocas veces, mientras que el 27% dijeron que nunca, podemos determinar que hay una gran determinación para poner en práctica todo lo aprendido en alguna competencia.

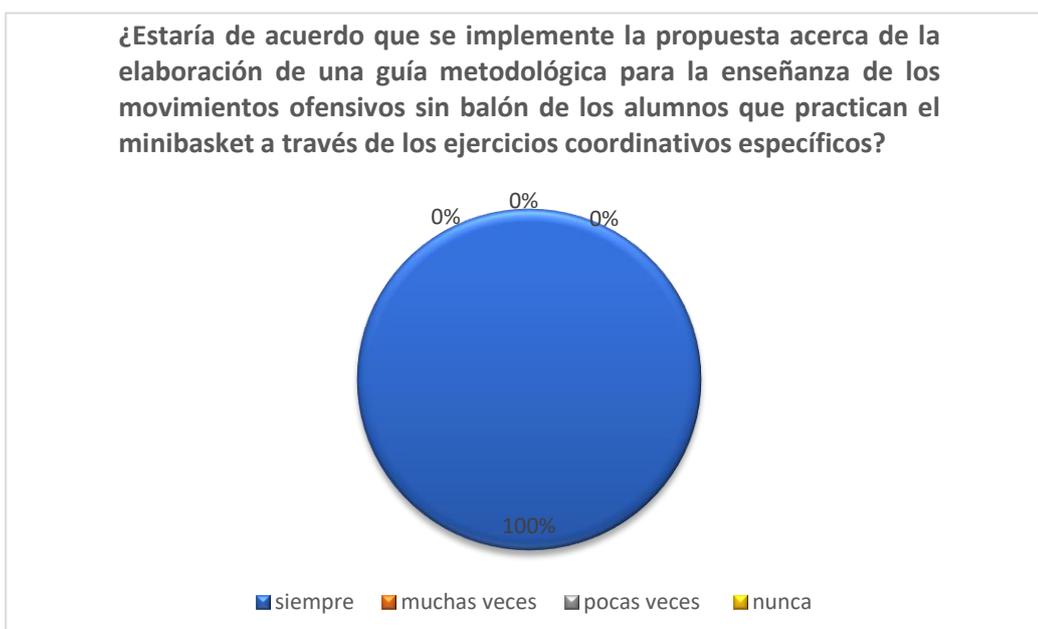
**10 ¿Estaría de acuerdo que se implemente la propuesta acerca de la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket a través de los ejercicios coordinativos específicos?**

Tabla 10

Ítem	Características	Fi	Fi Porcentaje
1	Siempre	15	100%
2	Muchas veces	0	0%
3	Pocas veces	0	0%
4	Nunca	0	0%
	<b>Total</b>	15	100%

**Autora:** ROSERO GRACIA JOSE ARTURO MILER

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes de la institución



**Análisis.-** Con relación a la pregunta N° 10 acerca de si estaría de acuerdo que se implemente la propuesta acerca de la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket a través de los ejercicios coordinativos específicos, se pudo observar lo siguiente: el 100% dijeron que siempre, el 0% dice que muchas veces, el 0% manifestó que pocas veces, mientras que el 0% dijeron que nunca, podemos determinar que todos están de acuerdo que se implemente esta propuesta.

### 3.6 CONCLUSIONES

- Que los docentes de la unidad educativa deben ser profesores de la especialización con conocimientos y experiencias en el minibasket para obtener mejores resultados con los alumnos de la institución.
  
- Con la implementación de los ejercicios coordinativos de forma constante mejoraría la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón en los alumnos que practican el minibasket, del séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.
  
- Si se incluyen estos ejercicios coordinativos en cada una de las prácticas del minibasket se obtendrá mejores movimientos ofensivos sin balón en los alumnos del séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.
  
- En las clases de cultura físicas no han sido desarrollados adecuadamente los ejercicios coordinativo específicos en algunos alumnos del séptimo año de Educación Básica.
  
- Existe total desconocimiento de los ejercicios coordinativos específicos que permitan perfeccionar los movimientos ofensivos sin balón en los alumnos del séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

### 3.7 RECOMENDACIONES

- Se recomienda aplicar una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.
- Que los docentes se capaciten de manera intensiva para mejorar los procesos de enseñanza en determinados deportes.
- Que en las clases de Cultura Física sean desarrollados adecuadamente los ejercicios coordinativos específicos en los alumnos del séptimo año de Educación Básica.
- Que los ejercicios coordinativos específicos sean aplicados correctamente para perfeccionar los movimientos ofensivos sin balón en los alumnos del séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

## CAPÍTULO IV

### 4. PROPUESTA

#### 4.1. TÍTULO

Implementar una guía metodológica de ejercicios coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

#### 4.2. JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta es importante porque los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades de los alumnos que practican el minibasket. Una de ellas es la coordinación, la cual nos permitirá sincronizar la trayectoria del balón, en relación al movimiento de nuestro cuerpo. Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad deportiva nuestro cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo. Así mismo encontramos beneficios significativos con respecto a nuestra capacidad de equilibrio. Una buena coordinación física, nos ayudará a mantener la posición del cuerpo deseada, como son los movimientos ofensivos sin balón. La práctica del deporte, hoy en día científicamente reconocida como una medicina preventiva y rentable. Permite mejorar la salud de todas las personas; es decir los efectos de la actividad física (deporte) sobre la salud incide en el mejoramiento del

funcionamiento cardiaco y respiratorio, se logra mayor fuerza muscular, sistema óseo más compacto, y menor tendencia a la depresión; Evita también, la aparición de enfermedades la hipertensión arterial, infarto, obesidad, sistema nervioso y osteoporosis, entre otras., esta propuesta busca sentar sólidas bases, a realizar una implementación de una guía metodológica de ejercicios coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque” Cantón Quevedo, Provincia Los Ríos.

#### 4.3. OBJETIVO

##### 4. 3.1. Objetivo General

Aplicar una guía metodológica de ejercicios coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

##### 4.3.2. Objetivos Específicos

- Evaluar los ejercicios coordinativos específicos que tienen los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

- Establecer diferentes técnicas para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “en la Unidad Educativa “Enrique Ponce Luque”.

## **DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

La metodologías del curso será motivadora y todas la actividades serán orientadas y supervisadas por la instructora, aplicando especial atención a los alumnos y sus intereses específicos, de tal forma que los mismos a través los ejercicios coordinativos específicos y la práctica regular de los movimientos ofensivos sin balón mejorarían sus movimientos ofensivos. Éstos se vuelven entes multiplicadores de un buen estado físico salud y productividad, ya que una persona saludable en todos los aspectos de su vida es más eficiente y eficaz que una persona que tiene limitaciones en su estado físico o emocional.

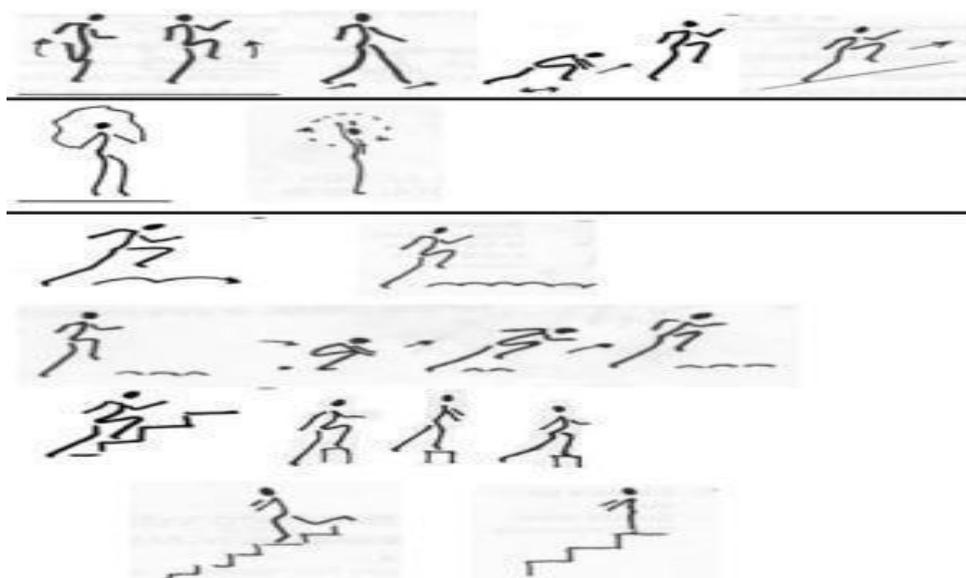
### **4.4. DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Para el desarrollo de la propuesta se ha procedido a elaborar una guía metodológica de ejercicios coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Arcadio Soto Santana”. Esta propuesta contiene los objetivos a alcanzar con la aplicación del programa, la fundamentación teórica de la planificación, los planes de actividades para cada día de ejecución y un listado de ejercicios que pueden ser aplicados.

## Posición básica del jugador sin balón

Posición natural y atenta. El jugador ha de tener una buena actitud. Visión Marginal, debe estar viendo y entendiendo lo que ocurre en el campo en todo momento.

El juego de piernas es fundamental ya que nos proporcionará equilibrio y rapidez.



**Pies:** Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.

**Piernas:** Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.

**Tronco:** Recto e inclinado un poco hacia delante.

**Brazos:** Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.

**Cabeza:** Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

## Estrategia N °1 Camina por planos

**Objetivo:** Caminar sobre línea o cuerda en diferentes direcciones.

**Medios de enseñanzas:** Cuerdas, obstáculos y silbato.

**Métodos:** repeticiones.

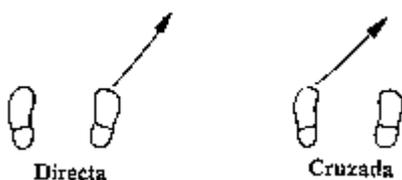
**Forma organizativa:** disperso.

**Procedimiento:** frontal.

**Tiempo:** 3 - 5 minutos.

**Orientaciones metodológicas:** La profesora estimulará a los alumnos a colocarse de manera dispersa por toda el área, a la señal comenzarán a caminar sobre línea o cuerda trazadas en el piso al frente, a la derecha, a la izquierda y atrás, adoptando 1ra, 2da, 3ra y 4ta posiciones de brazos. Es imprescindible, que los alumnos caminen en diferentes direcciones, cuando se desplazan a otra dirección, cambian de posición.

**Evaluación:** la evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido.



**Estrategia N °2**  
**todo el cuerpo**

**Movimiento de**

**Objetivo:** Correr sin el balón en diferentes direcciones.

**Medios de enseñanzas:** Obstáculos y silbato.

**Métodos:** Repeticiones.

**Forma organizativa:** Disperso.

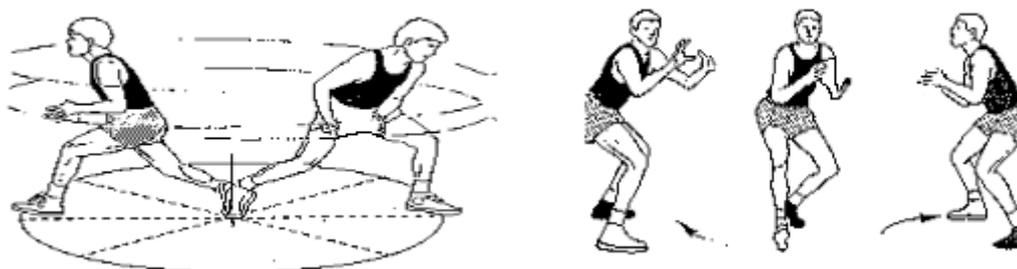
**Procedimiento:** Frontal.

**Tiempo:** 7 minutos

**Orientaciones metodológicas:** La profesora estimulará a los alumnos a colocarse dispersos por toda el área, a la señal comenzarán a correr hacia

el frente, atrás, a la derecha y a la izquierda en puntas de pies, cada uno realizara este ejercicio. Es imprescindible, que los alumnos corran en diferentes direcciones.

**Evaluación:** La evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.



### **Estrategia N °3 Juego sin balón**

**Objetivo:** Realizar todo tipos de movimiento con ambas manos de recepción y lanzamiento.

**Medios de enseñanzas:** Cancha, Jugadores y silbato.

**Métodos:** Repeticiones.

**Forma organizativa:** Disperso.

**Procedimiento:** frontal.

**Tiempo:** 6 - 7 minutos.

**Orientaciones metodológicas:** Los estudiantes dispersos por toda el área, cada uno sin pelota, a la señal de la profesora, realizan movimientos hacia adelante, hacia arriba y atrapan con desplazamiento en diferentes direcciones. Primeramente, se realizará el ejercicio realizando bloqueos con ambas manos y luego con una y con la otra alternadamente. Es

importante que los alumnos realicen el movimiento por toda la cancha. La profesora los motivará para que sigan movimientos sin pelota.

**Evaluación:** La evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.



#### **Estrategia N °4 Saltar sin balón y hacer movimientos de lanzamientos**

**Objetivo:** Saltar con una pierna y con la otra alternadamente.

**Medios de enseñanzas:** Jugadores, Canchas, aros y silbato.

**Métodos:** Repeticiones.

**Forma organizativa:** Disperso.

**Procedimiento:** Frontal.

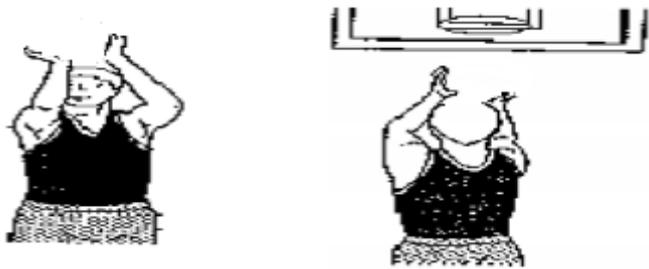
**Tiempo:** 10 minutos.

**Orientaciones metodológicas:** Desde el lugar saltar con una pierna y con la otra alternadamente al frente, atrás, a la derecha, a la izquierda y en círculo, llevar pies punteados.

La profesora motivará a los alumnos a colocarse cada uno sobre un círculo marcado dispersos por toda el área u otras marcas que la profesora estime y utilizando diversas formas de motivación, las guiará a saltar y hacer movimientos de lanzamientos sin balón en diferentes direcciones, siempre atendiendo las diferencias individuales y que el salto para lanzar se realice primero con un pie y luego con el otro. El salto y la lanzada se ejecutarán

con la parte anterior del pie, la caída debe ser con una ligera flexión de la pierna y sobre una superficie blanda.

**Evaluación:** La evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.



#### **Estrategia N ° 5 Desplazándose por la cancha**

**Objetivo:** Mejorar el equilibrio y la orientación espacial caminando por toda la cancha con diferentes posiciones de brazos.

**Medios de enseñanzas:** Cancha, obstáculos y silbato.

**Procedimiento:** Hilera.

**Tiempo:** 5 minutos.

**Orientaciones metodológicas:** La profesora estimula a los estudiantes a formar en dos hileras detrás de cada señal de la cancha, el primer alumno de cada hilera caminará sobre el borde de la cancha, pies punteados y piernas extendidas, adoptando las diferentes posiciones de brazos y así sucesivamente todas los alumnos, manteniendo una postura adecuada.

**Evaluación:** La evaluación se realizará de forma individual, de acuerdo a lo establecido para cada categoría.



#### 4.5 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

<p><b>¿Para qué evaluar?</b></p>	<p>Objetivos del Plan de Evaluación            Conocer los niveles de participación de los alumnos sobre los ejercicios coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos y Facilitar los recursos adecuados y necesarios.</p> <p>Se implementara una guía metodológica de ejercicios coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Arcadio Soto Santana”.</p>
<p><b>¿Qué evaluar?</b></p>	<p>Aspectos a ser evaluado</p> <p>Qué efecto ha tenido la implementación de una guía metodológica de ejercicios</p>

	<p>coordinativos específicos para mejorar la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket, en el séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Arcadio Soto Santana”.</p>
<p><b>¿Cómo evaluar?</b></p>	<p>Proceso Metodológico Mediante observación, entrevistas, revisión de documentos, clases motivadoras sobre los ejercicios coordinativos.</p>
<p><b>¿Con que evaluar?</b></p>	<p>Recursos, registros, cuestionarios, bitácoras.</p>

## **CAPÍTULO V**

### **5. MARCO ADMINISTRATIVO**

#### 5.1. Recursos

##### **Humanos**

Se utilizó una persona para realizar las encuestas y otra persona para realizar los trabajos de tabulación

Alumnos encuestados

##### **Materiales**

Un computador

Material Logístico

Resmas de papel A4

Cartuchos

USB

Cajas de plumas de color azul

##### **VARIOS**

Tipiada y reproducida del proyecto

Empastado

Xerox copia

**IMPREVISTOS**

Otros no tomados en cuenta

## 5.2. Presupuesto

CONCEPTO	VALOR UNIT	VALOR/SUBTOT
Dos personas para realizar las encuestas y la tabulación	\$20 C/DÍA	\$ 120.00
Un Director de Tesis		
Un computador	\$ 0.60 c/hora	\$ 60.00
Viáticos y Movilización	\$ 12 c/día	\$ 110.00
Material Logístico	\$ 45	\$ 90.00
Elaboración de 7 encuestas	0.30 c/una	\$3,00
Elaboración de la tesis		\$ 120.00
TOTAL		\$ 503,00

### 5.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

TIEMPO ACTIVIDADES	2013																																
	M A Y				J U N				J U L				A G O				S E P				O C T				N O V				D I C				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Enunciado de Problema y Tema	X																																
Formulación del Problema	X	X																															
Planteamiento del Problema		X	X																														
Formulación de Objetivos				X	X																												
Marco teórico de la Investigación					X	X	X																										
Hipótesis								X	X																								
Variables y Operacionalización									X	X	X																						
Metodología, Nivel y Tipo											X																						
Aplicación de Encuestas												X	X	X	X																		
Análisis de Resultados																X	X	X															
Conclusiones, Recomendaciones																			X	X													
Revisión Final del Tutor																				X	X												
Revisión Final del Lector																					X	X											
Sustentación Previa																							X										
Sustentación Final																							X	X									

#### 5.4. Referencias Bibliográficas

- Alburquerque, C., & Rodrigo, M. (2013). Propuesta de entrenamiento de minibasket para niños (as) de quinto a séptimo año de educación básica de la escuela Alfonso María Borrero. parroquia Santa Ana.
- Alter Michael J. (1994) Estiramientos para los deportes. España, Editorial Gímanos.
- Álvarez del Villar, C. (1992) La preparación física del futbolista basada en el atletismo. España, Editorial Gímanos.
- Anselmo, H.E. (1996) Fuerza y Potencia. La fórmula del éxito. Argentina.
- Arias, J. L. (2007). Análisis de la zona de lanzamiento según el diseño de la línea de tres puntos en minibasket femenino. SJ Ibáñez, S. Feu, I. Parejo, J. García, y M. Cañadas (Coords.), El entrenamiento desde la base a la élite deportiva en baloncesto. Cáceres: Copegraf SL.
- Arnot, R. y Gaines, C. (1991) Seleccione su deporte. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Bernardo, Stelvio. Claudio Polleti. "Preparación Física Total" Edit.: Hispano Europea. Barcelona. [España](#). 1995.
- Blázquez, D. (1986) Iniciación a los deportes de equipo. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Bunn, J. (1987) Entrenamiento deportivo científico. México. Editorial PAX México.
- Cañizares, J. M. R., & Sánchez, I. E. S. Conceptos de acciones ofensivas en el baloncesto 1 Julio-Agosto 2007 ISSN 0718-4921.
- Cebes. O: El control motor y la coordinación.rehabilitacion.[madrid](#).1996.
- Colectivo de A. "Aportes de la asignatura Gimnasia Básica". EIEFD. Prov. La Habana. 2001.
- Collazo, A. (2002) Fundamento Biometodológico para el desarrollo de las capacidades físicas. Ciudad de la Habana.

- Consejo de Europa (1987) Pruebas Eurofit de Aptitud Física. 408ª Celebración de Ministro. Ciudad de La Habana, Manual Bibliografiado en el ISCF " Manuel Fajardo".
- Cuba. INDER. (1991) Comisión Nacional Atletismo. Programa de la Preparación del deportista. La Habana, ISCF" Manuel Fajardo".
- D.donskoi. vzatsiorski. Biomecánica de los ejercicios físicos, Moscú. Editorial Roduga: Editorial pueblo y educación. Ciudad de la Habana 2004.
- Domínguez, C. V., Buñuel, P. S. L., & González, J. A. R. (2013). Revisión de los reglamentos de minibasket en las comunidades autónomas de España [Review of the minibasket rules in the different regions of Spain]. E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte, 9(3), 173-192.
- Enciclopedia. Autodidactica Interactiva. Oceano2004.
- Estero, J. L. A., Iturriaga, F. A., & Roque, J. I. A. (2008). La inclusión de la línea de tres puntos en minibasket (Three-point line's inclusion in mini-basketball). RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde, 4(13), 54-68.
- Estevescollill Migdalia y Mendoza Arnugo margarita. La investigación científica en [la educación](#) física. Su [metodología](#). Editorial Deportes2004.
- Febles Elizalde María Milagro. La adultez Media una nueva etapa de desarrollo. Editorial Félix Varela. La Habana.
- Fortaleza a. y Ranzola A. Bases del [entrenamiento](#) deportivo. Editorial [Ciencias](#) y Técnica. La Habana 2006.
- Gastón Pichardo, Hortensia "Metodología de la [Investigación educativa](#). Edit. Pueblo y Educación. ISPEJV.
- González Terry Cecilia. La habilidad pedagógica. Profesionales del profesor de educación física ante los retos de la contemporaneidad. Versión 2. La habana 1b s f 2002.
- Hernández corvo Roberto. [Morfología](#) Funcional Deportiva. Sistema Locomotor. Editorial Científico técnico. Ciudad de la habana 2005.
- Hernández Sampiera Roberto y Fernández Collado Carlos. Metodología de la investigación 3ra edad [México](#). Mc Graw H //2002.

- Hernández, L. (2009). Propuesta de una batería de test técnicos para la selección de talentos en la escuela permanente de baloncesto del Distrito Metropolitano de Quito en la Parroquia de Chillogallo.
- J.Cerezal y J.Fiallo "Metodología de la Investigación. Folleto. ICCP.
- Jesús Vicente Mora, Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la fuerza, 1989.
- Licht. S. Terapéutica por el ejercicio. [Edición](#) revolucionaria. La Habana 1963.
- Mancilla Cabezas, A. F. (2014). Desarrollo de las capacidades físicas y técnicas en la categoría infantil en las escuelas de formación deportivas de baloncesto de la Corporación para la Recreación Popular-CRP (Doctoral dissertation).
- Meinel.k. [didáctica](#) del movimiento 3ra edad. Editorial Orbe, editorial del [libro](#). OCEANO PRÁCTICO. Direccional de la [lengua](#) española y de nombres propios. Océano grupo editorial2004.
- Ochoa Quezada, C. J., & Serrano Vásquez, J. A. (2012). Escuela de formación de minibasquet en el centro cantonal de Nabón en niños y (as) escolares de 8 a 10; y, de 10 a 12 años.
- Ortega Cordero, R., & Martínez Cordero, D. (2010). Manual de Mini Básquet (Doctoral dissertation).
- Pajón Calvo, M. A., Quintero Pichardo, S., & Naranjo Vela, M. D. C. (2010). La preparación física y el minibasket.
- Pereira Díaz Roberto. Metodología para el control de la motricidad en mujeres de la 3ra edad, Facultad de Cultura Física Matanzas 2003.
- Petrovski, A. "Psicología General". Edit.: Proceso. Moscú.1980
- Rash.A.L: El [empleo](#) de técnicas biomecánicas y dinámicas grupales para la disminución y control del estrés, [tesis](#) de diplomado facultad de [psicología universidad](#) de la habana2000.
- Ruiz Aguilera, Ariel "La Gimnasia Básica". Edit. Pueblo y Educación, 1981.
- Ruiz Pérez, L.M. "Desarrollo motor y actividades físicas". Edit. GYMNOS [Madrid](#). 1987.
- Valarezo Cándor, Y. V., & Valarezo Cándor, Y. V. (2009). El proceso enseñanza aprendizaje del baloncesto en niños de 11 y 12 años en la ciudad

de Loja, Ecuador y en la ciudad de Louisville, Kentucky, Estados Unidos de América, en el periodo 2008-2009 (Doctoral dissertation).

# ANEXOS

# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**

### **ENCUESTA APLICADA A LOS ALUMNOS DEL SÉPTIMO AÑO**

La presente encuesta tiene el propósito de obtener información relativa a la opinión que tiene acerca de **LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS ESPECÍFICOS Y SU INCIDENCIA EN LA ENSEÑANZA DE LOS MOVIMIENTOS OFENSIVOS SIN BALÓN EN LOS ALUMNOS QUE PRÁCTICAN EL MINIBASKET, DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “EN LA UNIDAD EDUCATIVA “ENRIQUE PONCE LUQUE” CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA LOS RÍOS., DURANTE EL AÑO 2015.**

**Nota:** Se ruega contestar a las preguntas apegados a la realidad ya que la información no tiene la calidad de bueno o de malo.

**1.- ¿En las clases de cultura física le han explicado sobre las diferencias que existen entre el basket y el minibasket?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**2.- ¿Conoce Ud. sobre de los ejercicios coordinativos específicos utilizados para la enseñanza del minibasket?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**3.- ¿En las clases de cultura física le han enseñado acerca de los movimientos ofensivos sin balón en la práctica del minibasket?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**4.- ¿Cree Ud. que los docentes que les dan clases de cultura física son profesionales especializados en enseñar todo tipo de deporte y de manera exclusiva el minibasket?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**5.- ¿En las actividades físicas desarrolladas en cultura física practican algún deporte como el minibasket?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**6.- ¿Consideras que practicando el minibasket podrías mejorar tus condiciones físicas y motrices?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**7.- ¿Cree usted que practicando el minibasket, acompañada de una buena alimentación podría mejorar tu salud?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**8 ¿Cree usted que los movimientos ofensivos sin balón son importantes para desarrollar habilidades y destrezas en la práctica del minibasket?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**9 ¿Le gustaría poner en práctica todo lo aprendido en la enseñanza del minibasket en alguna competición con otras instituciones educativas del sector?**

Siempre ( ) muchas veces ( ) pocas veces ( ) nunca ( )

**10 ¿Estaría de acuerdo que se implemente la propuesta acerca de la elaboración de una guía metodológica para la enseñanza de los movimientos ofensivos sin balón de los alumnos que practican el minibasket a través de los ejercicios coordinativos específicos?**