



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la
obtención del título de Licenciada en Pedagogía de la Actividad
Física y Deporte**

TEMA:

**EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN
ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**

AUTORA: LLAGUA GALLARDO EVELYN JAHAIRA

TUTOR: LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG

Ambato - Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**, con cédula de ciudadanía **1600256638** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA”** desarrollado por la estudiante **LLAGUA GALLARDO EVELYN JAHAIRA**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....

LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG
C.C. 1600256638

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, con el tema: **“EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA”**, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a horizontal line at the bottom. The signature is somewhat stylized and difficult to decipher, but it appears to be the author's name.

.....
LLAGUA GALLARDO EVELYN JAHAIRA
C.C. 1804929543

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA”**, presentado por la señorita **LLAGUA GALLARDO EVELYN JAHAIRA**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

PhD. CASTRO PANTOJA EDISON ANDRÉS
C.C. 0401093331
Miembro de Comisión Calificadora

.....

DR. SAILEMA TORRES ÁNGEL ANÍBAL, PhD
C.C. 1802017523
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

El presente proyecto de titulación va dedicado a mis padres, quienes, con su amor, esfuerzo y sobre todo la constancia me han brindado todo el apoyo y las oportunidades para poder superarme y conseguir todo lo que me he propuesto en tanto a mi nivel académico.

De igual manera dedico este proyecto a mis hermanos, los cuales en todo momento se preocuparon y me brindaron consejos que siempre lo necesite, para cada día poder ser mejor persona. Por último, quiero dedicar este trabajo de investigación a mi hijo, el cual incentiva y es el propósito por el cual cumplir todos mis objetivos y metas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser el portado de vida y salud y permitirme llegar hasta esta instancia para poder cumplir una de mis más grades metas.

A mi familia por ser el pilar fundamental y la cual llenar mi ego de saberes y alegrías para así poder cumplir todo lo propuesto.

Un agradecimiento infinito a la Universidad Técnica de Ambato por permitirme ser parte de tan honorable institución de igual un reconocido gracias a mis profesores en el transcurso de la carrera a la cual pertenezco a la Carrera de Pedagogía en la Actividad Física y Deporte puesto que me permitieron demostrar mis capacidades en cada nivel.

Por último y no menos importante quiero agradecer a mi tutor Mg. Washington Castro y al Mg. Andrés Castro por quienes fueron mi guía para culminar este proyecto de investigación.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos	32
Objetivo General.....	32
Objetivo Específico 1:.....	32
Objetivo Específico 2:.....	32
Objetivo específico 3:	32
CAPÍTULO II	33

METODOLOGÍA	33
2.1 Materiales.....	33
2.2 Métodos.....	34
CAPÍTULO III.....	37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	37
3.2 Verificación de hipótesis.....	44
CAPÍTULO IV.....	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
4.1 Conclusiones	45
4.2 Recomendaciones.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47
ANEXOS.....	52
Anexo 1	52
<i>Test 3JS</i>	52
ANEXO 2.....	2
<i>Plan de clase del mini-baloncesto</i>	2
ANEXO 3.....	18
<i>Desarrollo de los ejercicios del mini-baloncesto</i>	18

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Tipos de deporte</i>	5
Tabla 2 <i>Principales diferencias</i>	7
Tabla 3 <i>Tipos de juegos</i>	14
Tabla 4 <i>Tipos de deportes</i>	16
Tabla 5 <i>Tipos de coordinación</i>	29
Tabla 6 <i>Baremos de categorización de niveles de desarrollo de la coordinación motriz</i>	35
Tabla 7 <i>Caracterización de la muestra de estudio</i>	37
Tabla 8 <i>Resultados por pruebas del test 3JS en la muestra de estudio periodo PRE intervención</i>	38
Tabla 9 <i>Puntajes de tipos de coordinación y coordinación global motriz en la muestra de estudio periodo PRE intervención</i>	39
Tabla 10 <i>Niveles de coordinación motriz en la muestra de estudio periodo PRE-INTERVENCIÓN</i>	39
Tabla 11 <i>Resultados por pruebas del test 3JS en la muestra de estudio periodo Post intervención</i>	40
Tabla 12 <i>Puntajes de tipos de coordinación y coordinación global motriz en la muestra de estudio periodo PRE intervención</i>	41
Tabla 13 <i>Niveles de coordinación motriz en la muestra de estudio periodo POST intervención</i>	41
Tabla 14 <i>Diferencia de resultados por pruebas del test 3JS en la muestra de estudio en los periodos POST y PRE intervención</i>	42

Tabla 15 <i>Diferencia de puntajes de tipos de coordinación y coordinación global motriz en la muestra de estudio entre los periodos POST y PRE intervención.....</i>	42
Tabla 16 <i>Análisis de medicaciones de niveles de desarrollo de la coordinación motriz entre los periodos por la muestra de estudio</i>	43
Tabla 17 <i>Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio.</i>	44
Tabla 18 <i>Plan de clases de ejercicios del mini-baloncesto.....</i>	18

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Orígenes del deporte</i>	4
Figura 2 <i>Clasificación de las actividades recreativa</i>	12
Figura 3 <i>Reglamento primer tiempo</i>	18
Figura 4 <i>Reglamento 2do tiempo</i>	18
Figura 5 <i>Mini Baloncesto</i>	19
Figura 6 <i>Actividad física</i>	20
Figura 7 <i>Ejemplos de actividades físicas</i>	21
Figura 8 <i>Clasificación de las capacidades físicas</i>	26
Figura 9 <i>Actividades para mejorar la coordinación motriz</i>	31

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA: EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Autora: LLAGUA GALLARDO EVELYN JAHAIRA

Tutor: LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación con el tema:” EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA”, busca dar a conocer la importancia del Mimi baloncesto en el desarrollo de la coordinación motricidad durante las clases de educación física, mediante la aplicación de técnicas de mini baloncesto. Hoy en día el juego es una herramienta fundamental para el desarrollo integral del niño con el cual desarrollan sus habilidades básicas y complementarias de manera progresiva-

El test que se aplico fue el 3JS que ayudo a medir el desarrollo de la coordinación motriz de los escolares durante los periodos PRE y POST intervención, esta investigación tiene un enfoque cuantitativo que permitió recolectar información y analizarla al igual es una investigación de campo porque se estuvo de manera presencial efectuando los diferentes técnicas y juegos del mini baloncesto.

Palabras Clave: Mini baloncesto, coordinación motriz, educación física.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

THEME: EL MINI BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

Author: LLAGUA GALLARDO EVELYN JAHAIRA

Tutor: LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG

ABSTRACT

The present research work with the theme: "MINI BASKETBALL IN MOTOR COORDINATION IN BASIC GENERAL EDUCATION SCHOOL CHILDREN", seeks to make known the importance of mini basketball in the development of motor coordination during physical education classes, through the application of mini basketball techniques. Nowadays the game is a fundamental tool for the integral development of the child with which they develop their basic and complementary skills in a progressive way.

The test that was applied was the 3JS that helped to measure the development of motor coordination of schoolchildren during the periods PRE and POST intervention, this research has a quantitative approach that allowed to collect information and analyze it as well as it is a field research because we were in person performing the different techniques and games of mini-basketball.

Keywords: Mini basketball, motor coordination, physical education.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Hoy en día el mini baloncesto tiene una relación directa con la juventud y el futuro del baloncesto de cada país, por lo que es necesario que se le dé el interés y el tiempo deseado al desarrollo del mini deporte. El mini baloncesto para ser un juego educativo necesita ser masivo, evitando toda selectividad, en donde al practicar el niño se sienta en un estado de recreación y que las responsabilidades sean adecuadas a su edad muy ricas en captaciones de experiencias motrices y sociales **(Peláez, 2021)**.

El mini baloncesto es el juego donde el instructor emplea toda su arte y experiencia al ir tallando para darle forma a un pequeño jugador hasta que consiga su producto final, la importancia de la coordinación motriz en los niños ayuda a que su rendimiento físico sea el óptimo y permita llevar a cabo una serie de tareas diarias, actividades e incluso ejercicios, ya que todo deporte exige una buena coordinación **(Seoane, 2018)**. Como fuente de sustento bibliográfico referencial, el presente trabajo de investigación se respalda en algunos trabajos realizados con anterioridad sobre el tema.

Una investigación realizada con el tema: “Influencia de la psicomotricidad en el aprendizaje del minibasket estudio realizado en la Asociación Peruana de entrenadores de Basket, Arequipa” concluye que la psicomotricidad juega un rol muy importante en el aprendizaje de cualquier actividad deportiva, con los datos obtenidos se reconoce que las áreas más importantes para que el niño tenga un buen aprendizaje del básquet con el 100% son: estructura espacial que consiste en arriba, abajo, izquierda y derecha, espacio- tiempo, coordinación viso-manual y coordinación óculo-podal. Por lo tanto, la psicomotricidad tiene gran importancia en el desarrollo psicomotor, debido a que en este deporte se requiere de varios movimientos acompañado de coordinación óculo manual, óculo podal, **ritmo (Causto y Rodríguez, 2019)**.

Según **Rivera y Orjuela (2021)**, en sus estudios sobre: “El mini baloncesto en los centros de iniciación y formación deportiva para niños y niñas (10 años a 12 años) de la ciudad de Santiago de Cali”, señala que la metodología para el nivel de iniciación en los niños vengán reglados de manera coherente entre el ministerio de educación y deporte, ya que de esta manera el proceso de entrenamiento deportivo adquiere un valor más cualitativo y por ende es más fácil proponer y aplicar los contenidos de enseñanza y aprendizaje adecuado, adaptándolo de manera óptima en la etapa escolar, con los resultados que se obtuvo se evidencia que al aplicar el método global debe ser en los tiempos iniciales de los procesos formativos cuando los niños recién comienzan con la actividad, para que se logre un desarrollo adecuado de la coordinación motriz.

Una publicación realizada con el tema: "Estrategias del mini baloncesto en el desarrollo de habilidades motrices básicas en Guayaquil", menciona que el juego del mini baloncesto es una adaptación del baloncesto, que tiene gran importancia en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños, en donde a través de una estrategia se quiere lograr un estímulo en el desarrollo de las mismas, convirtiéndose en una vía importante para la formación educativa. Además, los niños que practican el mini baloncesto deben hacerlo a través de una capacitación correcta para que de esta manera puedan desarrollar sus habilidades motrices, asimiladas por repeticiones (**Alvarado, 2018**).

De acuerdo a **Salazar (2013)** en su proyecto de investigación sobre: “El conocimiento de los métodos de enseñanza del mini básquet y su repercusión en el aprendizaje, en las escuelas de la parroquia del GAD del Cantón Rumiñahui, la Provincia de Pichincha”, identifica que en la mayoría de instituciones los maestros o entrenadores no tienen capacitaciones permanentes sobre la aplicación de estrategias metodológicas en el entrenamiento de los niños y por ende baja la calidad de enseñanza, de la misma forma la falta de herramienta que se utilizan al entrenar el mini básquet y las técnicas aplicadas al deporte que frenan el desarrollo de las capacidades motrices.

Por otra parte, una investigación realizada con el tema: “La formación técnica en el desempeño deportivo de los niños de la selección de mini baloncesto de la unidad educativa Mario Cobo Barona en la ciudad de Ambato” concluye que los estudiantes

presentaron deficiencias en el aspecto técnico individual en cuanto a la realización de fundamentos del mini baloncesto, por falta de práctica y orientación en edades tempranas, de la misma forma existió problemas en las capacidades físicas como condicionales y coordinativas. Por lo que es importante llevar un trabajo minucioso de cada uno de los fundamentos técnicos en el mini baloncesto para que ayude al desempeño deportivo y sobre todo al desarrollo de las capacidades motrices **(Quilligana, 2016)**.

Finalmente, en el trabajo de investigación de **Chicaiza (2022)** con el tema: “La coordinación motriz en la enseñanza de la técnica del dribling en el baloncesto en la ciudad de Ambato”, menciona que para mejorar la coordinación motriz en niños se desarrolla en base a las actividades físicas deportivas y recreativas, utilizando el método de la repetición de un nivel menos a más de acuerdo a su edad. Se propuso una guía de ejercicios para el desarrollo de la coordinación motriz, direccionada a los principios básicos del baloncesto infantil.

VARIABLE DEPENDIENTE.

Deporte

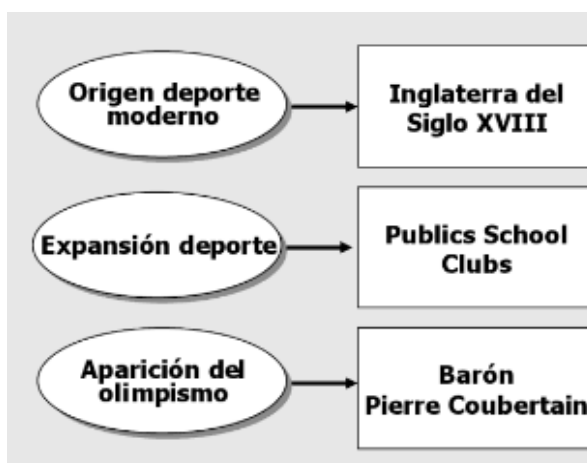
El origen del deporte tiene sus antecedentes en Inglaterra del siglo XVIII, cuando los juegos y pasatiempos más tradicionales se transforman pasando a ser practicados por las clases aristocráticas inglesas, en donde los clubs y public schools tuvieron grandes importancias en la aparición y desarrollo del deporte. Solo la nobleza tenía derecho a reunirse y organizar nuevas prácticas, en donde la clase obrera no podía ser participe. Es importante destacar que las características iniciales del deporte impuestas por las clases altas como el autocontrol, la victoria o la aceptación y respeto de las reglas son asumidas por el pueblo cuando éste puede comenzar a disfrutar de estas prácticas y empiezan a popularizarse, aumentando la práctica y apareciendo la figura del deportista profesional **(Barbany,2019)**.

Las concepciones iniciales de un deporte amateur son reconocidas por Coubertain, gran admirador de los ideales de la cultura griega, siendo quien crea los juegos olímpicos con el propósito de aumentar la importancia del valor educativo del deporte y como una forma de intercambio cultural y de paz entre todos los pueblos.

Hoy en día la expansión del deporte ha llegado a todas las capas sociales que componen nuestra sociedad y aunque en determinadas ocasiones se puedan vivir distintas situaciones de discriminación, la popularización y las posibilidades de práctica son cada día mayores (**Fuentes,2015**). En la siguiente figura podemos observar el resumen el origen del deporte en diferentes épocas así:

Figura 1

Orígenes del deporte



Fuente: Fuentes (2015)

La actividad física y el deporte son términos similares que constantemente son usados en el lenguaje coloquial, los mismos que se encuentran relacionados con expresiones de la salud y el bienestar. Son cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía el mismo que permite interactuar con el medio que los rodea, el deporte no tiene una definición en general (**Granados y Cuellar, 2018**).

Se entiende al deporte como una actividad física que puede ser realizada voluntariamente con fines recreativos y competitivos o simplemente a nivel profesional, el mismo que está compuesto por reglas conocidas. Puede ser colectivos como el fútbol o individuales como el atletismo, en donde el deportista se prepara física y mentalmente para afrontar la competencia acompañado de un gran equipo que ayude en su preparación. Según **Pinzón (2018)**, explica dos orientaciones deportivas:

- El deporte espectáculo: Se busca resultados deportivos con grandes exigencias competitivas, donde se consideran profesionales (socioeconómicas-políticas)
- El deporte práctica o deporte para todos: Práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y física

Tipos de deporte

En la actualidad se ha incrementado el número de personas que se dedican a la práctica deportiva, ya sean niños, adultos, jóvenes que realizan algún deporte, puede ser por hobbies o por profesionalismo, la importancia radica en asegurar la obtención de los beneficios en la salud física y mental. A continuación, se lo divide de la siguiente manera:

Tabla 1

Tipos de deporte

TIPOS	CARACTERÍSTICAS	EJEMPLOS
Acuáticos	Se práctica en el agua, en espacios abiertos o cerrados	Natación
Aéreos	Se practican en el aire e incluyen el uso de avionetas	parapente
Terrestres	Cualquier deporte que no se practique en el agua o aire	Montañismo
Individuales	Requiere solo de un participante	Atletismo
De equipo	Requiere de dos o más personas	Fútbol

Con pelota	Requiere el uso obligatorio de una pelota	Tenis
De motor	Se necesita un vehículo motorizado	Motociclismo
Atletismo	Miden las capacidades físicas	Salto largo
De combate	Contacto físico con las partes del cuerpo y puede haber golpes	Boxeo
Con raqueta	Requiere el uso de una raqueta, bate, maso para impulsar una pelota	Lacrosse

Fuente: Fuentes (2015)

Deporte con balón

El deporte con balón es un juego en donde el elemento esencial es una pelota o balón, en la actualidad las pelotas de muchos deportes son infladas con aire, por lo que son también muy livianas en relación al tamaño, la forma de jugar varía de acuerdo al deporte. El balón viene desde la antigüedad y fue creada por los chinos en el siglo IV A.C en donde era una pelota de cuero, las mismas que eran rellenas con cerdas, lo primero que se hizo con ella fue jugar a pasarla de mano en mano. De la misma forma las culturas mesoamericanas fueron las primeras en usar las pelotas que rebotan, creando las pelotas de Caucho y látex (**Pérez, 2015**).

Según **Rodríguez (2016)**, indica que es común que en un encuentro deportivo se haya escuchado los términos balón, bola y pelota para referirse al objeto que rueda o simplemente es arrojado en plena competencia, para el autor son cosas distintas. Esto se debe a su forma, tamaño, peso o material con el que estén elaborados y la forma de uso, en la siguiente tabla se detalla de mejor manera las principales diferencias

Tabla 2

Principales diferencias

DIFERENCIAS		
BALÓN	BOLA	PELOTA
Esférico u ovalado	Material sólido	Dimensiones pequeñas y forma esférica
Se caracteriza por tener una válvula para ser inflado	Forma redonda	No tiene válvula para inflar
Siempre será golpeado o impulsado por una parte del cuerpo	Uso a través del impulso	Golpeada por otro objeto
Tamaño será mayor al de una pelota	Como el boliche o como el golpe de otro objeto como en el billar	Tenis de campo, tenis de mesa, golf, squash etc.

Fuente: Rodríguez (2016).

Existe una serie de aspectos positivos que causan la práctica del ejercicio, los mismos que van desde la niñez, dependiendo la edad con el fin de evitar lesiones u otros problemas, según investigaciones han llegado a la conclusión de que el hacer deporte de manera habitual especialmente deportes con balón o pelota en donde se incluya la fuerza, proporciona una mejor salud ósea, mayor capacidad muscular y más equilibrio en niños de una edad entre 8 y 10 años (**Coronado, 2015**).

Para una buena coordinación es necesario la madurez del sistema nervioso y la continua repetición de ejercicios, con la práctica del balón y con los deportes que se practican con las manos desarrollan una buena coordinación, constituyendo un aprendizaje de orden superior como la lectura y la escritura. El simple hecho de dar una patada a un balón supone una serie compleja de procesos que ayudan al desarrollo.

Ejercicio

El ejercicio es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, en donde se gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida activa como el dormir, respirar, y realizar los procesos metabólico. La palabra “ejercicio” presenta su origen en el latín “*exercitium*” lo que significa toda acción de ejercer, ejercitarse o ejercitar lo que significa al hecho de llevar a cabo una cierta acción, con el único objetivo de mejorar la condición física al realizarlo (**Guerra, Gutiérrez, Zavala y Romero, 2017**).

Por otra parte, según **González y Rivas (2018)** mencionan que el ejercicio es una serie de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones es supervisada por un tutor con la finalidad de estar en forma y gozar de una salud sana, mental y social de una persona el mismo que lo lleva a cabo en los momentos de tiempo libre.

Beneficios del ejercicio físico

El ejercicio acarrea una serie de beneficios al cuerpo humano tanto mental, físico y social ya que al mantener una rutina deportiva empiezan a mostrar mejora en el estilo de vida como:

- Mejorar la calidad del sueño, fortalecer el organismo, controlar la hipertensión o las grasas en sangres
- Estimula al sistema inmunológico, previniendo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad cáncer.
- Ayuda en la salud mental, ya que de esta manera evita estados depresivos, aumenta la autoestima mejorando la imagen corporal
- Aumenta la circulación cerebral y mejora los procesos de pensamiento

Según **Pérez (2016)**, señala que el realizar ejercicio de forma regular y sistemática ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, ya que a la vez ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana, ya se al realizarlo de una duración corta o larga ayuda así:

- A establecer un bienestar mental mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, entre otras y sobre todo promoviendo sensaciones como el optimismo.
- Mejora la autoestima de las personas, lo cual produce beneficios en varias enfermedades como la osteoporosis, hipertensión o las crisis diabéticas

Tipo de ejercicios

Existen dos tipos de ejercicios: ejercicios aeróbicos y ejercicios anaeróbicos

Ejercicios aeróbicos: Son ejercicios de larga duración e intensidad con el objetivo de quemar grasa, trabajar en la resistencia y la capacidad pulmonar ya que de esta manera llevan sangre y oxígeno hacia los músculos, en este tipo de ejercicio utiliza mucho los grupos musculares que se mueven de forma rítmica. Como ejemplo tenemos el caminar a pasos rápidos, saltar, nadar, andar en bicicleta, bailar (**Chamari y Padulo, 2016**).

Es importante conocer que para calcular la intensidad del ejercicio aeróbico se miden las pulsaciones cardíacas por minuto, es decir el máximo número de pulsaciones por minuto que se considera super seguras, empleando una constante de 220 para hombres y de 210 para mujeres, restando la edad del sujeto

Ejercicios anaeróbicos: Este tipo de ejercicio consiste en realizar todas las actividades de mayor intensidad como por ejemplo el levantar pesas, carreras cortas a velocidad, abdominales o cualquier ejercicio que demande gran intensidad, mientras se realiza el ejercicio se adquiere potencia y masa muscular para que fortalezca el sistema musculo esquelético (**Martínez, 2018**).

La palabra “anaeróbico” significa sin oxígeno lo que significa es que existe un intercambio de energía sin oxígeno que se producen en los músculos al realizar este

tipo de ejercicio, al contrario, los ejercicios anaeróbicos no son recomendados hacerlo para perder peso ya que utilizan fuentes de energía acumulada en el organismo.

Actividad recreativa

Empezaremos definiendo a la recreación como un conjunto de actividades que lo realizan todos los seres humanos a lo largo de su vida, tienen como propósito la diversión, el entrenamiento, desarrollando la potencialidad y aptitudes en relación con otras personas, saliendo de la zona de confort. La recreación estará compuesta por la participación de individuos durante el tiempo libre, aportando experiencias significativas de educación no formal, las cuales son muy variadas clasificándose por modalidades, realizadas en sitios abiertos o cerrados (**Herrera, 2016**).

En la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se cree en dos formas: la personal y la educativa ya que las dos se complementan. Por lo que se define a la actividad recreativa como todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. Desde una perspectiva educativa, las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo de ocio para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, comportamientos y valores (**Analuisa, Sánchez y Campos, 2020**).

Características de las actividades recreativas

Son actividades que se realiza sin presión alguna ni de forma obligatoria, en el tiempo libre ya sea dentro del tiempo administrado por una institución educativa como por ejemplo las horas del recreo o simplemente durante el tiempo que queda al finalizar la jornada educativa, por tales razones no son actividades utilitarias, lo que significa que no brinda ninguna recompensa material. Cabe mencionar que son actividades indispensables para llevar una vida saludable, ya que tiene varios beneficios como la disminución del estrés de tal manera que forma parte de los derechos humanos (**Baquero y Chávez, 2017**).

Por otra parte, para el autor **Chávez (2016)**, menciona las siguientes características principales que son parte de las actividades recreativas:

- Es voluntaria y participativa
- Es regeneradora de energías, produciendo distensión y descanso integral
- Es saludable
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre
- Es parte del proceso educativo
- Es espontaneo

Según **Chávez (2016)**, clasifica a las actividades recreativas en las siguientes:

-Actividades deportivas recreativas: Practica no profesional de un deporte, simplemente por el gusto

-Actividades Lúdicas: consiste en los juegos de mesa, de salón, de video, etc., las cuales invierten tiempo a cambio de distracción al divertirse

-Actividades al aire libre: son aquellas realizadas en ambientes exteriores, como son las caminatas en el parque, trekking, nadar en el mar, entre otras.

- Actividades de creación artística y manual: El ser humano explora sus dotes artísticos o literarios con el objetivo de disfrutar a través de la creatividad.

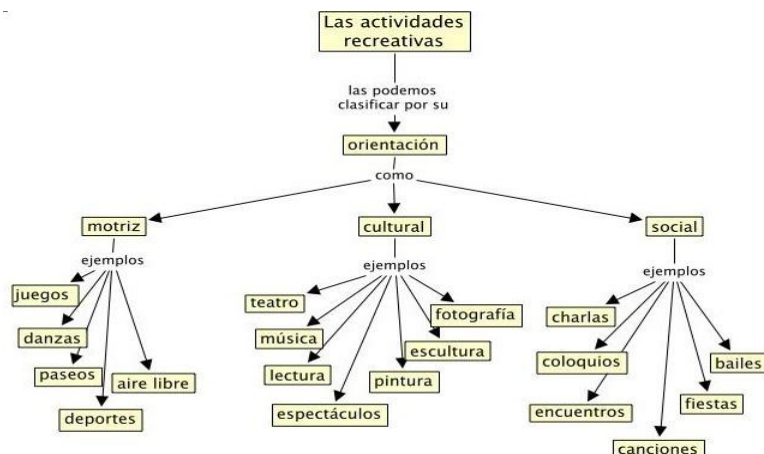
- Actividades sociofamiliares: Con el objetivo de formar lazos afectivos sociales y de dialogo entre amigos y familiares, por el gusto de compartir momentos amenos

- Actividades de relajación: Tienen el objetivo de practicar técnicas mediante la relajación, meditación y masajes.

Podemos observar en la siguiente figura ejemplos de las actividades recreativas según su clasificación:

Figura 2

Clasificación de las actividades recreativa



Fuente: Chávez (2016)

Juego

El juego proviene del latín “iocus -i” que significa broma, chanza, gracia, chiste y “ludus, -i” que significa juego, diversión, por lo tanto, el juego está relacionado con la diversión, la recreación física, el placer y la alegría. Según lo define como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales, según reglamentos obligatorios, el cual va acompañado de sentimientos de tensión y alegría

Por otra parte, para **Gallardo y Vásquez (2018)**, conceptualizan al juego como un medio de expresión y comunicación de primer orden, de desarrollo motor, cognitivo, afectivo, sexual y socializador por excelencia. En general el juego es una clave elemental para el desarrollo de las capacidades afectivas, motrices, cognitivas y sociales del niño, es un modo de interactuar con la realidad, en donde los niños fomentan el aprender, la creatividad y el desarrollo socioemocional para su crecimiento.

Según **Basté y Rosera (2017)** mencionan tres posturas importantes del juego, siendo así. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el juego fortalece el cuerpo y los sentidos, la fuerza, el equilibrio, están presentes en las actividades lúdicas y se incrementan con la práctica. Gracias a los juegos de movimiento que los niños realizan desde los primeros años construyen esquemas motores simples que ejercitan

con tan solo repetirlos. El jugar con la pelota, con los aros, con los patines, trepar árboles, entre otras actividades ayudan a:

- Descubrir nuevas sensaciones
- Coordinan movimientos del cuerpo
- Estructuran la representación mental del esquema corporal
- Exploran las posibilidades sensoriales y motoras
- Obtienen intenso placer

Desde el punto de vista del desarrollo intelectual, el juego se encarga de estimular las capacidades del pensamiento y la creatividad. Los juegos concluyen que:

- Es un instrumento que desarrolla las capacidades de pensamiento motor, simbólico, representativo, reflexivo y razonamiento
- Es una fuente de aprendizaje
- Estimulo en la atención y memoria
- Origina y desarrolla la imaginación
- El juego potencia el desarrollo del lenguaje, etc.

Desde el punto de vista de la sociabilidad, el juego es un instrumento importante en la comunicación y socialización, en donde ellos niños se integran a la sociedad que pertenecen, en este tipo de juegos los niños:

- Descubren la vida social de los adultos
- Se comunican e interactúan
- Capacidad de cooperar
- Aprenden normas de comportamiento
- Se conocen a si mismo

Tipos de juego

El juego es una cosa seria en lo que respecta a la salud y el desarrollo de un niño, más que una simple oportunidad para la diversión. Usualmente es utilizado con el objetivo didáctico o educativo, la vida y los intereses del niño se relaciona directamente en el juego, convirtiéndose en una manifestación espontánea en donde el

niño sigue sus instintos con el fin de satisfacer las necesidades de movimiento (Cornellá, Estebanell y Brusi, 2020). Existen diferentes tipos de juegos que a continuación se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 3

Tipos de juegos

TIPOS	CARACTERÍSTICAS
Juego Funcional	Ejercicios propios del estadio sensoriomotor, consiste en repetir una y otra vez una acción
Juego Simbólico	Propio del estadio preoperacional, consiste en simular situaciones, objetos y personajes que no estén en el momento
Juego de Reglas	Las reglas están presentes en el juego de los niños desde antes
Juego de Construcción	Se realiza simultáneamente a los demás tipos de juego, aplican un objeto encima de otro para luego perfeccionarlo

Fuente: (Cornellá, Estebanell y Brusi, 2020).

Deportes colectivos

Son aquellos deportes en los que se participa o compiten en equipo, entendiendo como la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo, realizando una serie de acciones reglamentadas en colaboración, cooperación y participación de todos con el objetivo de vencer la oposición de los contrarios. El origen de los juegos colectivos se encuentra en las actividades físicas lúdicas de índole cooperativo que realizaba el hombre primitivo (Zambrano y García, 2020).

A partir de la edad media fueron adquiriendo una mayor popularidad ya que el juego era uno de los medios que el pueblo utilizaba para divertirse. Durante el siglo XVIII comenzaron a introducir deportes colectivos en el ámbito de la educación, iniciando con el fútbol el mismo que empezó a practicarse en las “public schools”, gracias a esto se comenzó a crear las primeras federaciones nacionales con el fin de unificar normas variando de una región a otra. Por medio de los conflictos que tuvieron se dio una expansión de los deportes agregando la disciplina del voleibol (**Zambrano y García, 2020**).

Características de los deportes colectivos

Según **Extremera y Montero (2016)**, manifiesta que estos tipos de deportes requiere de información variada y exigentes con decisiones rápidas, las cuales deben ser elegidas por un grupo a un tiempo decisivo estos tres mecanismos transforman al deporte en una actividad compleja con características comunes como:

- El resultado se expresa en forma de puntos o goles
- Un reglamento que pone en igualdad de condiciones a los participantes
- Los gestos remplazan a las palabras
- Hace alusión a las acciones o al comportamiento al desarrollar el juego

Años tras año, el deporte en equipo va ganando popularidad, llegando a convertirse en un fenómeno seguido por masas y en referentes e ídolos para muchas personas, las mismas que se ha asociado a diferentes beneficios cumpliendo determinadas características como:

Los deportes de equipo requieren de habilidades de comunicación tanto oral como tácita, manteniendo la competitividad, en donde se debe descifrar las señales no verbales de otros jugadores después de un partido con el resto del equipo. Además, la combinación diversa de personalidades y escenarios ayudarán al jugador a ser adaptable, persistente y sobre todo paciente, enseñando un grado de responsabilidad. Dentro de los deportes de equipo se refuerza la competencia, confianza, conexiones, carácter y cuidado, siendo la más importante la autoestima quien se encarga de generar relaciones más sólidas y produce un mayor rendimiento laboral o académico (**Rodríguez y Anguera, 2018**).

Tipos de deportes colectivos

El realizar actividades físicas es uno de los mejores deportes para nuestra salud, además de este tipo de deportes pueden fomentar la confianza en uno mismo, ofrecer oportunidades de interacción social y pasar un rato divertido. En la siguiente tabla se detallará los deportes principales que existen con sus respectivas características:

Tabla 4

Tipos de deportes

TIPOS	CARACTERÍSTICAS
Baloncesto	Se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, el objetivo es anotar el máximo de puntos posibles introduciendo un balón en una canasta
Balonmano	Consiste en un juego en el que se enfrenta dos equipos y se caracteriza por transportar la pelota con las manos
Fútbol	Es el deporte colectivo más famoso del mundo y el más practicado, se juega en dos equipos de 11 jugadores cada uno, el objetivo es desplazar la pelota a través del campo con los pies, 90 min
Voleibol	Dos equipos formados por 6 jugadores cada uno, con el objetivo de pasar el balón por encima de una red, intentando que la pelota llegue al suelo del equipo contrario
Waterpolo	Se juega dentro del agua entre dos equipos, con el objetivo de marcar goles a la portería del equipo contrario lanzando el balón, los participantes nadan para moverse por la piscina

Fuente: Rodríguez y Anguera (2018).

Mini baloncesto

En 1950 el italiano Jay Archer observó las limitaciones que tenían los niños en la práctica de baloncesto y decidió crear un juego innovador al que llamo “Biddy Basketball” en honor a su pequeña hija, en donde mediante sus estudios empezó a investigar y reducir las dimensiones de los tableros, la altura del anillo y el peso de la pelota. Los juegos como parte de una competencia de mini-baloncesto no pueden ser dirigidas por entrenadores ya que ellos se encargan de las personas adultas, por otra parte, existe entrenadores que se han introducido en el mini-baloncesto con el objetivo educativo y formativo en el desarrollo biológico del niño **(Di Cesare y Esper,2015)**.

El mini baloncesto es formación, energía, desarrolla buenas costumbres, enseña normas y persigue instrucciones. El objetivo principal es dar soluciones y oportunidades para que los niños de todas las condiciones sociales disfruten de prácticas del juego, que transfiere el mini baloncesto. En el mini-baloncesto el tamaño del balón se lo reduce, la altura de los tableros y el cesto es más bajo, las reglas técnicas se reducen **(Di Cesare y Esper,2015)**.

Reglas del mini baloncesto

Dentro de las reglas del juego existen 2 equipos, en donde cada equipo debe estar formado por 10 jugadores en total, 5 jugando y 5 de suplentes. El partido se divide en 2 tiempos cada uno con una duración de 20 minutos y un descanso entre periodos de 10 minutos, separados con un descanso entre 2 min cada uno. Cada jugador debe jugar como mínimo 2 tiempos en todo el partido, las faltas y sanciones es igual que en el baloncesto **(Calderón, 2022)**.

Figura 3

Reglamento primer tiempo



Fuente: Calderón (2022).

Figura 4

Reglamento 2do tiempo



Fuente: Calderón (2022)

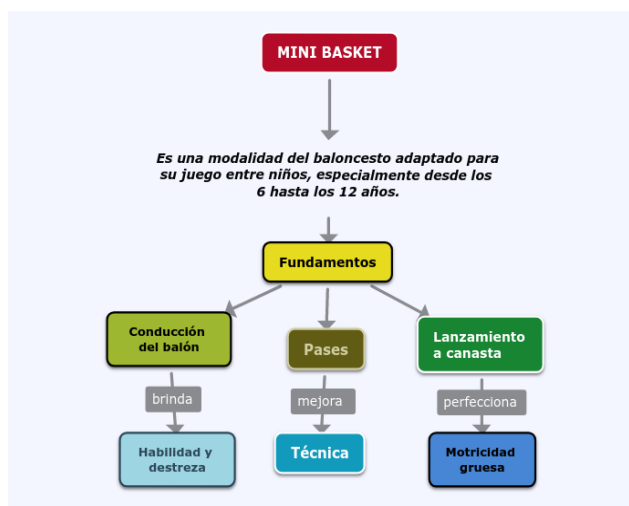
Beneficios de la práctica del mini baloncesto

La práctica de este deporte beneficia especialmente a los niños más pequeños, estimulando su desarrollo y garantizando una buena calidad de vida, y por ende también cumplen con el derecho de divertirse y jugar. La práctica de este deporte se lo puede empezar desde la edad de 6 años, además se juega tanto al aire libre como en espacios con cubierta, gracias a la práctica del mini-baloncesto desarrolla las habilidades motrices básicas, mejora la coordinación, la concentración, la rapidez de

reflejos y sobre todo ayuda al bienestar físico controlando el sobrepeso (Arguello, 2018). En la siguiente figura se detalla un resumen sobre el mini-baloncesto y aspectos importantes

Figura 5

Mini Baloncesto



Fuente: Arguello (2018)

VARIABLE INDEPENDIENTE

Actividad física

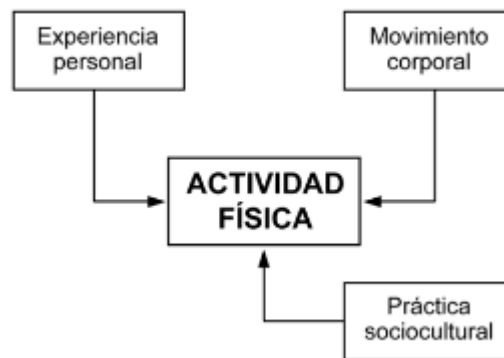
La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la practica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física agrupa una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión sociocultural, por otra parte, la forma más extendida de entender a la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía (Airasca y Giardini, 2022)

También es una de las varias experiencias que vive una persona mediante su capacidad de movimiento que le proporciona su naturaleza corporal. Esto permite aprender y valorar pesos y distancias, vivir y apreciar sensaciones muy diversas y sobre todo adquirir conocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo. No podemos

olvidar que las actividades físicas son practicas sociales puesto que la realizan las personas en interacción entre ellas, otro grupo sociales y el entorno (**Airasca y Giardini, 2022**)

Figura 6

Actividad física



Fuente: Airasca y Giardini (2022)

Es una práctica humana que está presente en la escuela, el trabajo, el tiempo libre o las tareas diarias, desde la infancia a la vejez. Las personas difícilmente pueden llevar una vida plena y sobre todo sana sin posibilidad alguna de movimiento e interacción con el mundo, es por eso que la actividad física es un factor importante cuando hablamos de salud personal.

Según **Granados y Cuéllar (2018)**, define a la actividad física como cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta del gasto de energía que permite interactuar con el medio ambiente. Existen dos modalidades de actividades las que son necesarias para el mantenimiento de la vida y las otras que tienen el objetivo de diversión. La organización Mundial de la Salud destaca el importante papel de la actividad física para alcanzar un envejecimiento saludable y con calidad de vida, se afirma que esta actividad a lo largo de la vida tiene como principal beneficio aumentar la longevidad, se preserva la fuerza muscular y la función cognitiva, reduce los niveles de ansiedad y depresión y sobre todo mejora notablemente los sentimientos de autoestima.

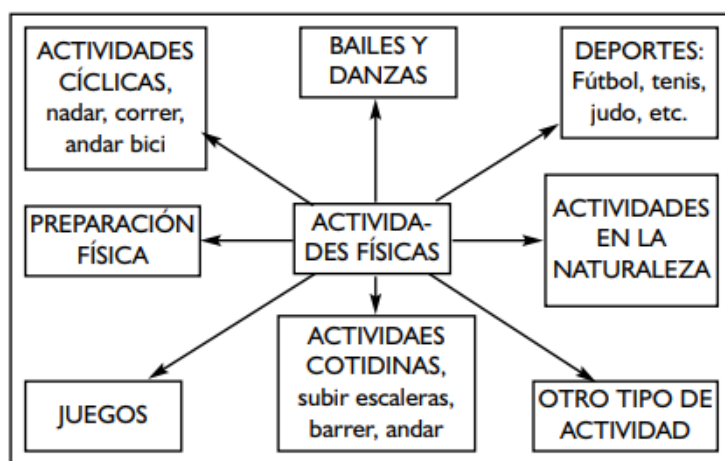
Por otro lado, la actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar estratégico y programas de salud pública, debido a los beneficios que conlleva realizar la actividad, así como, las consecuencias de la inactividad física, la cual hoy en día se considera un factor de riesgo de la mortalidad mundial (Aranda, 2018).

Tipo de actividades físicas

La actividad física está dirigida para todas las personas, ya que cada individuo puede encontrar el tipo de actividad que se adecue a sus necesidades y características, las mismas que se trata de integrarlas al estilo de vida de cada uno para una experiencia satisfactoria (Gonzales, 2015). En la siguiente figura podemos observar que existe una gran variedad de posibilidades de práctica física.

Figura 7

Ejemplos de actividades físicas



Fuente: Gonzales (2015).

Al empezar con la práctica de la actividad física, sea el tipo que sea debemos saber que vamos a someter a nuestro organismo a una serie de estímulos que requieran unas adaptaciones fisiológicas a corto y largo plazo, siempre y cuando sean adaptadas a las características personales.

Movimiento

Al movimiento se lo define como una de las características más importantes del ser humano, al desplazamiento de un cuerpo en un espacio determinado e influye de una manera directa a los diferentes músculos y sobre todo articulaciones haciendo posible que se genere un movimiento y así formar la condición física buscada. Este tipo de movimientos deben ser dirigidos y supervisados por un coach o un tutor experto en el área, ya que es sumamente peligroso que una mala práctica de movimiento pueda ocasionar esguinces, dolores de articulaciones y lesiones (**Méndez ,2020**).

Según **Salazar y Calero (2018)** menciona que el movimiento ha evolucionado frente al mundo cambiante del entorno y con el desarrollo del intelecto con forma más efectivas de integrarse y manipular objetos, por lo que se conoce al movimiento como humano y el hombre es una unidad dinámica biopsicosocial. El movimiento es el hilo conductor del desarrollo, alrededor del cual se forja la unidad corporal y mental de la persona, cualquier forma de presentación del movimiento constituye el medio para educación, pero eso si nunca será un fin

Beneficios del movimiento

Es importante saber que quienes llevan una vida en movimiento a diario mejoran sus músculos y su sistema cardiorrespiratorio mejorando la salud ósea y funcional, cabe recalcar que mover el cuerpo tiene varios beneficios como:

- Mantiene una buena salud ósea
- Regula el peso y el gasto energético
- El moverse mejora la autoestima y la salud mental para que sea mucho más fuerte
- Buen estado de ánimo en niños y mayores aumentando la creatividad y ayuda a socializar con los que le rodean
- Reduce el riesgo de hipertensión, diabetes
- Menor riesgo de caídas y de fracturas
- Fundamental para el equilibrio energético

Tipos de movimiento

Según **Méndez (2020)**, menciona que, dentro de la disciplina de educación física, los tipos de movimientos generalmente articulares, se clasifican en los siguientes:

- Flexión
- Extensión
- Alejamiento
- Acercamiento
- Rotación interna y externa
- Circunducción
- Supinación
- Pronación
- Flexión lateral

Condiciones físicas

La condición física evolucionó a partir de los años 60-70, a un enfoque biomédico, ya que algunos aspectos se relacionan estrechamente con la salud de las personas. Se define como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas cotidianas, disfrutando el tiempo de ocio y sobre todo evitando enfermedades hipocinéticas (**Morquecho, 2022**).

La condición física ha ido tomando importancia por su gran relevancia en la realidad social y por la satisfacción de practicar actividades físicas. Las cuales son la coordinación y el equilibrio. Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy en día desde que se confirmó que el desarrollo de la C.F era indispensable para el logro de un buen rendimiento, aplicados a los deportistas de élite. En general un desarrollo adecuado de la condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como la calidad de vida y el ocio (**Morquecho, 2022**).

Según **Guillamón, Cantó, y López (2018)**, definen a la condición física como un conjunto de atributos físicos y evaluables que poseen las personas y a pesar de que

se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. La OMS lo define como la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular, lo que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

Clasificación de la condición física

Los componentes de la condición física se dividen en dos grandes grupos los relacionados a la salud y relacionada con el rendimiento así:

Relacionada con la salud:

- Resistencia cardiorrespiratoria
- Resistencia muscular
- Fuerza muscular
- Flexibilidad

Relacionada con el rendimiento

- Agilidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Velocidad
- Potencia
- Tiempo de reacción

Factores de la condición física

El tener una buena condición física va a depender de varios factores que pueden o no depender de nosotros mismo. Como primer factor se encuentra la genética que al ser hereditario no podemos controlar, por ejemplo, no todos disponen de una misma resistencia cardiovascular.

Por otra parte, como segundo factor tenemos el estilo de vida el cual se lo puede controlar, ya que el estilo que adoptemos es el que llevaremos en nuestra vida, es importante que cuidemos nuestra alimentación, el descanso, actividades físicas

dejando un lado los hábitos que nos perjudican. Y finalmente tenemos como tercer factor la edad, en donde la condición física va evolucionando a medida que la persona va creciendo es decir en la edad temprana el individuo es más fuerte y resistente, a comparación con la edad ya avanzada (**Muñoz, 2015**).

Capacidades físicas

Son predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento los cuales son: la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas las capacidades físicas actúan como un todo integral que es el sujeto y se muestra en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo (**Cuevas, 2018**). Se caracterizan por:

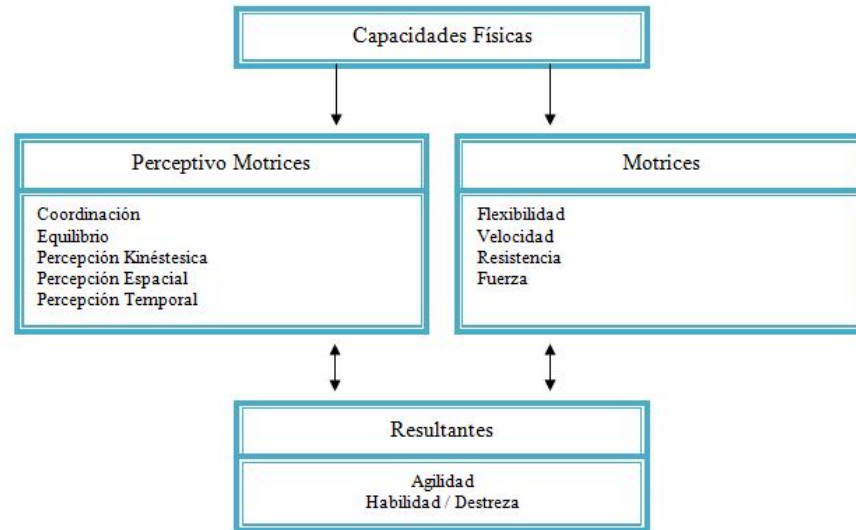
- La estrecha relación que mantienen con la técnica
- Requieren procesos metabólicos
- Intervienen grupos musculares importantes
- Determinan la condición física del sujeto

Clasificación de las capacidades físicas

Según **Cuevas (2018)**, define como el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fáciles de observar, se caracteriza por qué se puede medir, pues se concretan en función de los aspectos anatómico funcionales, además se pueden desarrollar con el entrenamiento y la práctica sistemática y organizada del ejercicio físico. La siguiente estructura muestra una clasificación en general

Figura 8

Clasificación de las capacidades físicas



Fuente: (Cuevas, 2018).

Evolución de las capacidades físicas

El ser humano desde su nacimiento, es un sujeto dinámico que sufre varias transformaciones en diferentes ritmos e intensidades, así la capacidad física evoluciona en sentido creciente en los primeros años de existencia del sujeto, menos la flexibilidad que no evoluciona (Calleja, Martínez y Terrados, 2015).

- Evolución de la resistencia: Empieza desde la edad entre 26 y 27 años en donde comenzaría una involución progresiva dependiendo del tipo de entrenamiento. las mujeres poseen menos fuerza que los hombres
- Evolución de velocidad: en esta etapa evoluciona progresivamente hasta los 20-30 años y lo hace antes que la fuerza y la resistencia, debido al desarrollo del sistema nervioso y a la coordinación intra e intermuscular.
- Evolución de la flexibilidad: es la única capacidad física que involuciona desde los primeros años de vida, hasta los 10 años se posee un buen nivel de flexibilidad, pero durante la pubertad, por el desarrollo muscular y óseo, comienza a producirse su pérdida.

Motricidad

La motricidad considera el movimiento como un medio de comunicación, expresión y relación con los demás, teniendo un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad, debido a que los niños y niñas no solo desarrollan sus habilidades motoras, sino que esta les permite integrar el pensamiento, las emociones y la socialización. la educación motriz es vital para el desarrollo de hábitos, habilidades, aptitudes y destrezas de tipo psicomotor que favorezcan al desarrollo de los niños y niñas (**Alonso, 2020**).

Por otra parte, la motricidad refleja todos los movimientos del ser humano, los mismos que determinan el comportamiento motor de los niños y las niñas de 0 a 6 años que se manifiesta por medio de habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturaleza del hombre. la motricidad es una forma de la actividad humana que incluye el desarrollo motor en íntima relación con lo cultural, lo social, lo afectivo y lo intelectual, es en donde permite al niño entrar en contacto inicialmente como el adulto, los objetos, con sí mismo y con el medio que los rodea, además satisface sus necesidades de comunicación, expresión y el desarrollo de os diferentes sistemas del organismo (**Cabrera y Dupeyrón, 2019**).

Tipos de motricidad

Según **Gamonales (2016)**, Indica que la motricidad es la relación que hay entre movimientos, desarrollo psíquico y desarrollo del ser humano, es decir es la relación que hay entre el desarrollo social, cognitivo afectivo y motriz. El autor lo divide en dos tipos de motricidad que se da en las edades temprana y las cuales son:

Motricidad gruesa: Acciones de grandes grupos musculares y posturales. Movimientos de todo el cuerpo o de grandes segmentos corporales.

Motricidad fina: Es la acción de pequeños grupos musculares de la cara y los pies, movimientos precisos de las manos, cara y los pies.

Coordinación

Se establece como el control nervioso de las contracciones musculares en la ejecución de los movimientos, además es la capacidad de sincronizar los músculos productores de los desplazamientos, agonistas y antagonista, actuando los mismos en el instante exacto, la rapidez y energía apropiada. La coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad nuestro día a día (**Gonzales, Enríquez, Hernández y Contreras, 2015**).

Por otra parte, la coordinación es una capacidad esencial en el deporte, sería imposible correr, nadar, montar bicicleta, lanzar una canasta o batear una bola sin la ayuda de esta capacidad, también en el colegio empleamos la coordinación para escribir, dibujar o recortar, entre otras actividades. La coordinación va a influir de manera decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizaje de destrezas y técnicas que son específicas en su preparación educativa (**Burgos y Parrado, 2015**).

Factores que determinan la coordinación:

- Velocidad de ejecución
- Grado de entrenamiento
- Nivel de condición física
- La edad
- La herencia
- Duración del ejercicio

Tipos de coordinación

De las definiciones citadas con anterioridad podemos resumir que para que exista una buena coordinación debe existir una perfecta relación entre el sistema nervioso central y la musculatura. En la siguiente tabla se detalla los diferentes tipos de coordinación que existen dividiéndose así:

Tabla 5

Tipos de coordinación

TIPO	CARACTERÍSTICAS
Coordinación motriz	Coordina los diferentes músculos del cuerpo en función que percibimos los sentidos
Coordinación ojo-mano	Hace referencia a la capacidad de manejar las manos en función a lo que percibimos con los ojos
Coordinación óculo-pédica	Hace referencia a la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos

Fuente: Burgos y Parrado (2015).

Proceso evolutivo de la coordinación

-Infancia (0-3 años): En donde se adquiere la suficiente madurez nerviosa y muscular para asumir tareas de manejo del propio cuerpo. En esta etapa comienza las primeras coordinaciones óculo-manuales al coger objetos.

-Educación Infantil (3-6 años): Las acciones coordinadas dependerán de la adquisición de un perfecto esquema corporal y del conocimiento de controlar el propio cuerpo.

-Educación Primaria (6-12 años): Finaliza el desarrollo del sistema nervioso y por lo mismo los factores neuro-sensoriales de la coordinación de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices.

-Educación Secundaria y Bachillerato (12-18 años): Empieza con la pubertad y finaliza con la adolescencia, tiene la madurez sexual y un crecimiento general del cuerpo.

Coordinación motriz

Es la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado con precisión, eficacia, economía y armonía, por lo que es necesario la acción del sistema nervioso que integra todos los factores motores sensitivos y sensoriales necesarios para la realización adecuada de los movimientos.

Por otra parte, según **Ruiz, Manzano y Nieto (2016)** mencionan que la coordinación motriz es la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo. existe varios aspectos que pueden afectar a la coordinación motriz, el autor ha establecido como los más significativos los siguiente:

- La herencia
- El nivel de condición física
- La edad
- La fatiga
- El nivel de aprendizaje

Según **Mejía (2020)**, menciona que la coordinación motora se consigue cuando las partes de un mismo movimiento o los movimientos de varias extremidades o partes del cuerpo se combinan de una manera que lo hacen sincronizada, suave y eficiente. los movimientos se caracterizan por:

-Velocidad, distancia, dirección, ritmo

-Acciones sinergias y en relación a los grupos musculares

-Adecuada estabilidad proximal o mantenimiento de la postura para permitir el movimiento distal

Figura 9

Actividades para mejorar la coordinación motriz

Juegos y actividades para mejorar la coordinación motora de los niños			
0-1 año	1-5 años	5-10 años	10-18 años
Rodar pelotas con sonido	Bailar	Juegos con cuerdas	Baloncesto
Animarle a gatear	Construir con bloques	Practicar caligrafía	Natación
Hacer ritmos con juguetes	Hacer dibujos con distintas pinturas	Montar en bicicleta	Tenis
Golpear juguetes	Subir y bajar escalones	Juegos de mesa y al aire libre	Fútbol
guiainfantil.com			... y cualquier deporte que les guste

Fuente: Mejía (2020).

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia del Mini Baloncesto en el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de Tercer año Educación General Básica en la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Diagnosticar el nivel inicial de coordinación motriz en escolares de educación general básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Evaluar el nivel de coordinación motriz posterior a la aplicación de un programa de Mini Baloncesto en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Analizar la diferencia entre el nivel inicial de coordinación motriz y posterior a la aplicación de un programa de Mini Baloncesto en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Los materiales para utilizar en esta investigación son test para evaluar la práctica del baloncesto en los estudiantes.

Recursos institucionales

En la presente investigación se utilizará los siguientes recursos institucionales: La Universidad Técnica de Ambato, la Unidad Educativa “Fe y Alegría” donde se aplicará el test para obtener la información para la realización de la investigación.

Recursos bibliográficos

Artículos científicos, libros con base en fuentes verificables tales como: SCIELO, GOOGLE ACADEMICO, REDALYC, LATINDEX

Recursos Humanos

- Un tutor designado por la Universidad Técnica de Ambato el Lic. Castro Acosta Washington Ernesto, Mg
- La rectora de la unidad educativa “Fe y Alegría”
- Los escolares de la Unidad Educativa.
- Docente del área de educación física de la misma unidad que ayudara a facilitar la investigación.

Recursos materiales

- Conos
- Paquete de hojas
- Silbato
- Pañuelos

Los recursos institucionales para utilizar será los balones, el patio de la institución, conos y los recursos económicos y recursos humanos que se los especifica en un cuadro a posterior.

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

El presente estudio se realizará en un enfoque cuantitativo, de tipo por diseño experimental (Pre-experimental), de corte longitudinal. El método que se utilizará para el desarrollo de la fundamentación teórica se aplicará el método analítico, en la parte de la práctica del estudio se aplicará el método hipotético deductivo, y para desarrollar las conclusiones en basa a los resultados encontrados se aplicará el método comparativo.

Población y muestra

Población: Finita 59 escolares educación inicial.

Muestra: No probabilístico por conveniencia donde se trabajó con los grados A y B de educación inicial.

Técnica e instrumento de investigación

En la presente investigación se aplicó el Test de coordinación motriz 3JS según Cenizo, Afonso, Morilla, & Truan (2017) La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una de las exigencias del profesional de la Educación Física y de los investigadores en este campo. El test 3JS tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años.

Para la categorización en niveles de desarrollo de coordinación motriz se construyeron baremos basado en los percentiles 33 y 66 de referencia a las 7 pruebas pruebas evaluadas y las 4 variables de observación.

Plan de recolección de información

Se recolectará la información siguiendo el siguiente proceso:

- Selección de la muestra de estudio.

- Aplicación del PRE test 3JS para evaluar la motricidad gruesa.
- Aplicación de juegos persecución para la mejora de la motricidad gruesa.
- Aplicación del POST test.
- Elaboración de las matrices de Excel con los datos recogidos.
- Análisis estadístico en el programa SPSS Estadística versión 25.
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones.

Tabla 6

Baremos de categorización de niveles de desarrollo de la coordinación motriz.

Niveles	Mínimo	Máximo
Bajo	7	14
Medio	15	21
Alto	22	28

Muestra de estudio

El estudio se desarrollará en la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato con una muestra de 59 estudiantes pertenecientes a los dos paralelos

Hipótesis

El estudio se plantea en basa a las siguientes hipótesis de investigación:

H0: El Mini Baloncesto no incide en el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de Educación General Básica

H1: El Mini Baloncesto incide en el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de Educación General Básica.

Tratamiento estadístico de los resultados de investigación

Para el análisis estadístico de los datos y resultados se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 24 IBM para Windows, caracterizando a la muestra de estudio a

través de un análisis cualitativo de frecuencias y porcentajes y cuantitativo de valores mínimos, máximos, medios y desviaciones estándar. Se aplicó una prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para muestras menores a 50 datos, la cual determinó la aplicación de la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para muestras independientes. Para la verificación de las hipótesis de estudio se aplicó una prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados de la investigación basados en los objetivos planteados.

Caracterización de la muestra de estudio.

Para la caracterización de la muestra de estudio se tomó en cuenta las variables de sexo, la edad, el peso y la estatura.

Tabla 7

Caracterización de la muestra de estudio

Variables	Masculino (n=30 – 50,8%)		Femenino (n=29 – 49,2%)		P	Total (n=59 - 100%)	
	M	DS±	M	DS±		M	DS±
Edad (años)	7	0	7	0	1	7	0
Peso (kg)	28,70	6,94	26,24	5,01	0,264*	27,49	6,14
Estatura (m)	1,23	0,05	1,23	0,05	0,648*	1,23	0,05

Elaborado por: Evelyn Llajua

Nota. Análisis estadístico SPSS: valores medios (M) con sus desviaciones estándares (DS±); Diferencias significativas en un nivel de $P > 0,05$ (*)

La caracterización de la muestra de estudio determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en el grupo de sexo masculino en 0,06% más del grupo de sexo Femenino, la edad fue homogénea en toda la muestra de estudio, en relación con la variable de peso el valor medio mayor se presentó en el grupo de sexo masculino siendo este en 2,46kg más que el grupo de sexo femenino, en relación a la variable de la estatura el valor medio fue igual en los dos grupos de estudio.

A nivel estadístico en las variables de peso y estatura no se encontraron diferencias significativas, considerando a la muestra homogénea en todas sus variables de caracterización.

Resultados por objetivo

En base a los objetivos planteados se aplicaron los instrumentos determinados en la metodología de investigación obteniendo resultados por cada uno de ellos.

Resultados del diagnóstico del nivel inicial de coordinación motriz en escolares de educación general básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022.

Para diagnosticar el nivel inicial de coordinación motriz se aplicó el Test 3Js obteniendo resultados por sus pruebas diagnosticadas.

Tabla 8

Resultados por pruebas del test 3JS en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Pruebas 3 JS pre	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Saltos en dos pies		1	4	2,53	±0,90
Salto y giro		1	4	2,42	±0,88
Longitudinal					
Lanzamiento	59	1	4	2,53	±0,82
Golpeo		1	4	2,68	±0,75
Desplazamiento en					
Sallan		1	4	2,61	±0,87
Boteo		1	4	2,56	±0,84
Conducción		1	4	2,61	±0,85

Elaborado por: Evelyn Llagua

Aplicadas las pruebas del Test 3Js en el periodo de Pre Intervención se determinó que los valores medios más altos fueron en la prueba de golpeo seguido del desplazamiento en Slalon y circunducción mientras tanto las pruebas que tuvieron menores resultados fueron Longitudinal, salto con dos pies y boteo.

En base a los resultados por pruebas observadas, se calcularon los puntajes de los diferentes tipos de coordinación establecidos por el test 3JS y el puntaje global de coordinación motriz para este periodo de estudio.

Tabla 9

Puntajes de tipos de coordinación y coordinación global motriz en la muestra de estudio periodo PRE intervención

Tipos de Coordinación Test 3js	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Coordinación Locomotriz	59	4	11	7,56	±1,63
Coordinación Control de objetos		7	14	10,37	±1,54
Coordinación motriz		12	22	17,93	±2,21

Elaborado por: Evelyn Llagua

Los resultados alcanzados de manera individual en relación con el puntaje de coordinación motriz para este periodo permitieron categorizar a la muestra de estudio en niveles de desarrollo de coordinación motriz.

Tabla 10

Niveles de coordinación motriz en la muestra de estudio periodo PRE-INTERVENCIÓN

<i>Nivel</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
<i>Bajo</i>	2	3,4%
<i>Medio</i>	52	88,1%
<i>Alto</i>	5	8,5%
<i>Total</i>	59	100,0%

Elaborado por: Evelyn Llagua

En este periodo Pre-intervención la muestra de estudio en su mayor porcentaje se encontró en un nivel medio de desarrollo de coordinación motriz, seguido por un grupo menor con solo 5 integrantes de la muestra de estudio con un nivel alto y 2 integrantes de la muestra de estudio con un nivel bajo.

Resultados de la evaluación del nivel de coordinación motriz posterior a la aplicación de un programa de Mini Baloncesto en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022

Posterior a la muestra de la aplicación de programa de mini baloncesto es escolares de Educación General Básica en la muestra de estudio aplicando el instrumento 3JS bajo las mismas condiciones del periodo anterior se evaluaron los resultados por pruebas por prueba del 3JS.

Tabla 11

Resultados por pruebas del test 3JS en la muestra de estudio periodo Post intervención

Pruebas 3 JS Post	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto en dos pies		2	4	2,98	±0,66
Salto y giro longitudinal		2	4	2,98	±0,71
Lanzamiento		2	4	3,07	±0,69
Golpeo	59	2	4	3,02	±0,68
Desplazamiento en Slálon		2	4	3,17	±0,70
Boteo		2	4	3,05	±0,66
Conducción		1	4	2,61	±0,85

Elaborado por: Evelyn Llagua

Las pruebas posteriores a la aplicación del test 3js con mayor puntaje fueron desplazamiento en Slalon, lanzamiento y boteo y las pruebas que tuvieron menor puntaje fueron conducción, salto en dos pies, así como también salto y giro longitudinal.

En base a los resultados por pruebas observadas en este periodo posterior a la aplicación de la propuesta de un programa basado en Mini baloncesto, de igual manera se calcularon los puntajes de los diferentes tipos de coordinación establecidos por el test 3JS y el puntaje global de coordinación motriz.

Tabla 12

Puntajes de tipos de coordinación y coordinación global motriz en la muestra de estudio periodo PRE intervención

TIPOS DE COORDINACIÓN TEST 3JS	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
COORDINACIÓN LOCOMOTRIZ		6	11	9,14	±1,21
COORDINACIÓN CONTROL DE OBJETOS	59	9	15	11,75	±1,29
COORDINACIÓN MOTRIZ		18	25	20,88	±1,70

Elaborado por: Evelyn Llagua

Los resultados alcanzados para este periodo de manera individual en relación con el puntaje de coordinación motriz aplicando el baremo construido, nos permitió categorizar a la muestra de estudio en niveles de desarrollo de coordinación motriz.

Tabla 13

Niveles de coordinación motriz en la muestra de estudio periodo POST intervención

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MEDIO	40	67,8%
ALTO	19	32,2%
TOTAL	59	100,0

Elaborado por: Evelyn Llagua

En este periodo de estudio la mayor muestra de estudio se encontró en un nivel medio seguido de un grupo mayor al 30% en un nivel alto.

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de coordinación motriz y posterior a la aplicación de un programa de Mini Baloncesto en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022

La diferencia entre los niveles de coordinación motriz presentados al inicio del estudio y posterior a la intervención, se ejecutó en primer lugar aplicando el cálculo de una diferencia aritmética entre los puntajes por pruebas del test 3JS en los periodos POST y PRE-INTERVENCIÓN.

Tabla 14

Diferencia de resultados por pruebas del test 3JS en la muestra de estudio en los periodos POST y PRE intervención.

Pruebas 3 JS pre	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto en dos pies		-2	3	0,46	±1,19
Salto y giro longitudinal		-2	3	0,56	±1,15
Lanzamiento		-1	3	0,54	±1,01
Golpeo	59	-2	3	0,34	±1,08
Desplazamiento en Slálon		-2	3	0,56	±1,12
Boteo		-2	3	0,49	±1,14
Conducción		0	0	0	±0

Elaborado por: Evelyn Llagua

El análisis de la diferencia aritmética determino que la prueba donde se encontró mayor diferencia entre los periodos post y pre-intervención fueron el desplazamiento en Slalón, salto y giro longitudinal, las pruebas que demostraron menor diferencias fueron el boteo y salto en dos pies y la prueba de conducción no presento diferencia.

Tabla 15

Diferencia de puntajes de tipos de coordinación y coordinación global motriz en la muestra de estudio entre los periodos POST y PRE intervención

Tipos de coordinación test 3js	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Coordinación locomotriz	59	-3	6	1,58	±2,33
Coordinación control de objetos		-2	6	1,37	±1,65
Coordinación Motriz		-2	8	2,95	±2,67

Elaborado por: Evelyn Llagua

En base a la coordinación locomotriz se evidencia un incremento en la media el puntaje de la muestra, en relación en coordinación control de objetos se evidencia un incremento a la media y por consiguiente se observa un incremento en el resultado de la coordinación Motriz en general.

Aquí podemos decir que en coordinación locomotriz hubo mejoría, en coordinación control de objetos hubo mejoría y a nivel de coordinación motriz en general hubo mejoría

Para determinar las diferencias entre los niveles de desarrollo de coordinación motriz presentados en los diferentes periodos se aplicó una tabla de doble entrada.

Tabla 16

Análisis de medicaciones de niveles de desarrollo de la coordinación motriz entre los periodos por la muestra de estudio

Nivel de desarrollo de la coordinación motriz PRE	Nivel de desarrollo de coordinación motriz post		Total
	Medio	Alto	
Bajo	1	1	2
Medio	36	16	52
Alto	3	2	5
Total	40	19	59

Elaborado por: Evelyn Llagua

El análisis de modificación de niveles entre los periodos de estudio determino que un nivel bajo de desarrollo de coordinación motriz bajo estuvieron 2 posterior a la aplicación uno subió a nivel medio y el otro a nivel alto, en el nivel pre medio estuvieron 52 de los cuales 36 se quedaron n medio y 16 subieron a alto y en el nivel pre alto estuvieron 5 el cual 3 se quedaron en medio y 2 se quedaron en alto y 3 bajaron a nivel medio.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La verificación de las hipótesis de estudio planteadas se realizó aplicando la prueba no paramétrica para muestras relacionadas de Wilcoxon, que determina el valor de significación estadístico entre los resultados por periodos de estudio.

Tabla 17

Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio Análisis estadístico de verificación de hipótesis de estudio.

Parámetros POST – PRE Coordinación motriz	N	Periodo PRE intervención		Periodo POST intervención		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
	59	17,93	±2,21	20,88	±1,70	0,000*

Elaborado por: Evelyn Llagua

Nota. Diferencias significativas en un nivel $P \leq 0,05$ (*)

La prueba de Wilcoxon determino un valor de significación en un nivel de $P \leq 0,05$, lo cual determina la existencia de diferencias significativas entre los resultados medios de coordinación motriz por periodo de estudio, esto nos permitió aceptar la hipótesis alternativa de la investigación que afirma:

H1: El Mini Baloncesto incide en el desarrollo de la coordinación motriz en escolares de Educación General Básica.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Se diagnosticó el nivel inicial de coordinación motriz en escolares de educación general básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022, con la aplicación del test 3JS y el apoyo del programa estadístico SPSS versión 25 donde se determinó que la mayoría de la muestra de estudio se encuentra en un nivel medio de coordinación motriz con un 88,1% seguido del nivel alto con un 8,5% y finalmente el nivel bajo con un 3,4%.
- Se analizó el nivel de coordinación motriz posterior a la aplicación de un programa de Mini Baloncesto en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022, con la aplicación del test 3JS y el apoyo del programa estadístico SPSS versión 25 donde se determinó que el 3,4% del nivel bajo que se encontraban los escolares subieron al nivel medio con un 67,8% y un nivel alto con un 32,2%, destacando mejora en el periodo POST intervención.
- Se analizó la diferencia entre el nivel inicial de coordinación motriz y posterior a la aplicación de un programa de Mini Baloncesto en escolares de Educación General Básica de la Unidad Educativa "Fe y Alegría" de la ciudad de Ambato en el periodo abril-septiembre 2022, con la aplicación del test 3JS y el apoyo del programa estadístico SPSS versión 25 donde se encontró cambios significativos entre los periodos PRE y POST con un valor de $P \leq 0.005$ posibilitando tomar nuestra hipótesis alternativa de estudio.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda diagnosticar el nivel inicial de coordinación motriz en escolares de educación general básica para poder ver cómo fue su proceso de formación durante los anteriores años, frente a esto poder planificar los deportes y contenidos esenciales en el área de educación física para el desarrollo integral de los escolares.
- Se recomienda analizar el nivel de coordinación motriz en escolares de educación general básica después de un programa de mini-baloncesto para poder ver si este deporte influye en el desarrollo integral del escolar caso contrario implementar otras actividades y deportes para el desarrollo del mismo.
- Es importante analizar periódicamente los niveles de coordinación motriz en los escolares de educación general básica ya que nos permite ser más conscientes del grado o nivel que se encuentran y poder planificar actividades acordes a sus necesidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado, F. (2018). Estrategias del mini baloncesto en el desarrollo de habilidades motrices básicas (tesis de pregrado), Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.
- Alonso, Y. (2020). Importancia percibida de la motricidad en educación infantil en los centros educativos de Vigo.
- Arguello, M. (2018). Fundamentos básicos del mini-baloncesto hacia la práctica deportiva (*tesis de pregrado*), Universidad de Guayaquil, Facultad de educación física y deporte.
- Analuisa, E., Sánchez, C., y Campos, G. (2020). Actividad física recreativa y cultural alternativa para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: Revista digital de educación física (62)*, 100-110.
- Airasca, D., y Giardini. H. (2022). Actividad física, salud y bienestar. Nobuko
- Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 811-822.
- Barbany. J. (2019). Alimentación para el deporte y la salud. Paidotribo.
- Baquero, F., y Chávez, E. (2017). Nivel de sedentarismo y propuesta de intervención físico-recreativo en servidores público de Santa Rosa. *Revista Cubana de Investigación Biomédicas*, 36(2), 200-248.
- Basté, M., y Rosera, M. (2017). El juego en la primera infancia Ediciones Octaedro.
- Burgos, D., y Parrado, D. (2015). Mejoramiento de la coordinación dinámica general por medio de actividades circenses. Universidad Libre, Bogotá.
- Cabrera, B., y Dupeyrón, M. (2019). El desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas del grado preescolar. *Revista de educación*, 17(2), 200-210.

- Calleja, J., Martínez, R., y Terrados, N. (2015). Evolución de las capacidades físicas en jugadores jóvenes de baloncesto de medio nivel. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 100-150.
- Calderón, J. (2022). Los juegos como herramientas en el desarrollo del dribling en el mini baloncesto en la categoría infantil de 9 a 11 años (tesis de pregrado), carrera de pedagogía de la actividad física y deporte.
- Causto, R., y Rodríguez, A. (2019). Influencia de la psicomotricidad en el aprendizaje del minibasket estudio realizado en la Asociación Peruana de entrenadores de Básquet Arequipa.
- Coronado, J. (2015). Relaciones entre el tamaño del balón y la mano de balonmanistas mujer y hombres. Se juega con el balón adecuado en cada categoría deportiva (*tesis doctoral*), Universidad de Sevilla.
- Cornellá, P., Estebanell, M., y Brusi, D. (2020). Gamificación y aprendizaje basado en juegos. *Enseñanza de las Ciencias de la Tierra*, 28(1), 5-19.
- Chávez, G. (2016). Las actividades recreativas para el Buen vivir de los estudiantes de bachillerato del Colegio Ismael Pérez (*Tesis de grado*).
- Chamari, K y Padulo, J. (2016). Términos aeróbicos y anaeróbico” utilizados en fisiología del ejercicio-una reflexión crítica sobre la terminología. *PubliCEPremium*.
- Chicaiza, B. (2022). La coordinación motriz en la enseñanza de la técnica de dribling en el baloncesto (tesis de pregrado) UTA, Ambato-Ecuador.
- Cuevas, L. (2018). Capacidades físicas. Zaragoza: FES Zaragoza.
- Di Cesare, P., y Esper, P. (2015). Praxiología y baloncesto: Hacia una enseñanza comprensiva y significativa del mini-baloncesto. *Acciónmotriz* (14), 35-45
- Gamonales, J. (2016). La educación física en educación infantil. La motricidad en edades tempranas. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 5, 110-120

- Gallardo, J., y Vásquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Revista Educativa digital*, (24), 42-61.
- Granados, S., y Cuellar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales* (25), 142-163.
- Guillamón, A., Cantó, E., y López, P. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología de Deporte*, 18(3), 170-180.
- Gonzales, J. (2015). La actividad física orientada a la promoción de la salud.
- Gonzales, J., Enríquez, M., Hernández, E., y Contreras, M. (2015). Coordinación y equilibrio en el padél.
- González, N., y Rivas, A. (2018). Actividad física y ejercicio en la mujer. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25, 125-130
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M y Romero E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigación Biomédicas*, 36(2), 169-174
- Extremera, A., y Montero, P. (2016). El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y recreación. *Revista digital de educación física*, (38), 71-80
- Fuentes, F. (2015). El deporte en el marco de la Educación Física. Wanceulen SL. Recuperado:<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=sS4ACwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=deporte&ots=dYuu75N1v4&sig=v0wIorP6stvWqSdhFOSMM7P1gs#v=onepage&q=deporte&f=false>.
- Herrera, S. (2016). Actividad física recreativa y calidad de vida en adultos mayores (*tesis doctoral*), Universidad Argentina de la Empresa.
- Martínez, E. (2018). Ejercicio aeróbico y ejercicio resistido en esclerosis múltiple. Recuperado:https://www.lareferencia.info/vufind/Record/ES_3e146926286090414ca1604f5df25b63.

- Morquecho, A. (2022). Juegos lúdicos de baloncesto en la condición física y técnica de niños de 10 a 12 años de la escuela la Salle (*tesis de pregrado*), Ciudad de Ambato.
- Muñoz, D. (2015). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas.
- Mejía, N. (2020). Fundamentos teóricos del aprendizaje de la coordinación motriz. *Lecturas Educación Física y Deporte*, 24(270), 100-120
- Méndez, A. (2020). Resultados académicos, cognitivos y físicos de dos estrategias para integrar movimientos en el aula: clases activas y descansos activos. *Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 63-74
- Peláez, E. (2021). Incidencia de los juegos predeportivos en el desarrollo de la técnica del lanzamiento en mini baloncesto. *Lectura Educación Física y Deporte*, 1 (26) 275-278.
- Pérez, A. (2015). Las formas del deporte contemporáneo: tipos de deportistas y modelos deportivos en España. *Anduli* 14, 80-90
- Pérez, G. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. E-motion: Revista de educación, Motricidad e Investigación.
- Pinzón. I. (2018). Perfil profesional de fisioterapeuta en actividad física, ejercicio físico y deporte. *Revista colombiana de rehabilitación*, 17(2), 95-112.
- Quilligana, L. (2016). La formación técnica en el desempeño deportivo de los niños de la selección de mini baloncesto de la Unidad Educativa Mario Cobo Barona (Tesis de posgrado), Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/20235>
- Rivera, J., y Orjuela, E. (2021). El mini baloncesto en los centros de iniciación y formación deportiva para niños y niñas (10 a 12 años) de la ciudad de Santiago de Cali. *Actividad física y desarrollo humano*, 12.

- Rodríguez, M. (2016). Aplicación de metodología del deporte con balón en el aprendizaje de la percusión: fútbol sala y percusión (*tesis doctoral*)
- Rodríguez, J., y Anguera, M. (2018). Patrón de juego en balonmano según el jugador que ocupa la posición de central. *Educación Física y Deporte*, 34(132), 100-120.
- Ruiz, L., Manzano, J., y Nieto, M. (2016). Coordinación motriz y rendimiento académico en adolescentes. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(29), 81-85.
- Salazar, C. (2013). El conocimiento de los métodos de enseñanza del mini-básquet y su repercusión en el aprendizaje en las escuelas de las parroquias del Gobierno Autónomo del cantón Rumiñahui de la provincia de Pichincha (tesis de posgrado).
- Salazar, M y Calero, S. (2018). Influencia de la actividad física en la motricidad fina y gruesa del adulto mayor. *Revista Cubana de investigaciones Biomédicas*, 37(3), 1-10
- Seoane, A. (2018). Didáctica del baloncesto. Paidotribo.
- Zambrano, E., y García, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(2), 70-82

ANEXOS

ANEXO 1

Test 3JS

PRUEBA 1. SALTAR CON LOS DOS PIES JUNTOS LAS PICAS SITUADAS A UNA ALTURA		
1 punto	<p>No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.</p> <p>Importante fijarse en que ni se impulsa, ni cae con las dos piernas.</p>	
2 puntos	<p>Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.</p> <p>Esta vez se impulsa con las dos piernas a la vez pero NO cae con las dos al mismo tiempo.</p>	
3 puntos	<p>Se impulsa y cae con las dos pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez pero NO coordina movimiento de brazos y piernas.</p>	
4 puntos	<p>Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez y el movimiento es totalmente coordinado de brazos y piernas.</p>	

Figura 2. Criterios de valoración de la prueba 1

PRUEBA 3. LANZAR DOS PELOTAS AL POSTE DE UNA PORTERÍA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 punto	<p>El tronco no realiza rotación lateral de hombro y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.</p> <p>Brazo delante sin llevar la pelota atrás.</p>	
2 puntos	<p>Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro.</p> <p>Ligero armado del brazo, la pelota sigue sin llegar atrás.</p>	
3 puntos	<p>Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.</p> <p>La pelota se lleva atrás pero el movimiento no es coordinado entre brazos y piernas. (Ejemplo: descoordinación pierna adelantada con el brazo ejecutor)</p>	
4 puntos	<p>Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada.</p> <p>Pelota llevada atrás, coordinación tronco y pierna contraria adelantada.</p>	

Figura 4. Criterios de valoración de la prueba 3

1 pu nto	Realiza un giro entre 1 y 90°. El niño/a salta y NO es capaz de dar más de un cuarto de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el primer cuadrante).	
2 pu ntos	Realiza un giro entre 91 y 180°. El niño/a salta y NO es capaz de hacer un giro de más de media vuelta en el eje longitudinal, pero sí más de un cuarto de giro (cae con las puntas de los pies en el segundo cuadrante).	
3 pu ntos	Realiza un giro entre 181 y 270°. El niño/a salta y NO es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal, pero sí más de media vuelta (cae con las puntas de los pies en el tercer cuadrante).	
4 pu ntos	Realiza un giro entre 271 y 360°. El niño/a salta y SÍ es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el cuarto cuadrante).	

Figura 3. Criterios de valoración de la prueba 2

PRUEBA 4. GOLPEAR DOS BALONES AL POSTE DE UNA PORTERÍA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 pu nto	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea. Pie de apoyo lejano al balón y/o no hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejano al balón.	
2 pu ntos	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie. Sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejano al balón.	
3 pu ntos	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balanea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie. Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados.	
4 pu ntos	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balanea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie. Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados de todo el cuerpo.	

Figura 5. Criterios de valoración de la prueba 4

PRUEBA 5. DESPLAZARSE CORRIENDO HACIENDO EL SLALOM		
1 pu nto	Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida. Apenas levanta los pies del suelo y/o las piernas están rígidas en la carrera.	
2 pu ntos	Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión pero con un movimiento limitado del brazo (no existe flexión del codo). El tren inferior realiza bien el movimiento pero no el brazo (brazos rígidos).	
3 pu ntos	Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos). Braceo y movimiento de piernas que no facilitan la marcha.	
4 pu ntos	Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente. Flexo – extensión de brazos perfectamente coordinada.	

Figura 6. Criterios de valoración de la prueba 5

PRUEBA 7. CONDUCIR IDA Y VUELTA UN BALÓN CON EL PIE SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y		
1 pu nto	Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción. Toca el balón con la mano.	
2 pu ntos	No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo. Golpeos no uniformes.	
3 pu ntos	Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuada a la potencia de los golpeos. Lo hace bien. Sólo usa su pierna dominante.	PERFECTO CON UN PIE
4 pu ntos	Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna. Adecua la potencia de los golpeos y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón). Lo hace bien. Utiliza ambas piernas.	PERFECTO CON AMBOS PIES

Figura 8. Criterios de valoración de la prueba 7






PRUEBA 6. BOTAR UN BALÓN DE BALONCESTO IDA Y VUELTA SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y CAMBIANDO EL SENTIDO RODEANDO UN PIVOTE		
1 punto	<p>Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote.</p> <p>Coge la pelota con las manos sin botar, no hay continuidad, pierde el control del balón...</p>	
2 puntos	<p>No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña al contacto con el balón).</p> <p>Bote no homogéneo o pelota golpeada.</p>	
3 puntos	<p>Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo.</p> <p>Movimiento coordinado y correcto sólo con una mano, aun haciendo uso de las dos.</p>	<p>ACTO DE MANEJO IMPROPIA</p> <p>CO</p> <p>ACTO DE MANEJO CORRECTO</p> 
4 puntos	<p>Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuado para el desplazamiento en el slalom. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos.</p> <p>Movimiento coordinado y correcto utilizando ambas manos.</p>	<p>PERFECTO, CON AMBAS MANOS</p> 

Figura 7. Criterios de valoración de la prueba 6

ANEXO 2

Plan de clase del mini-baloncesto

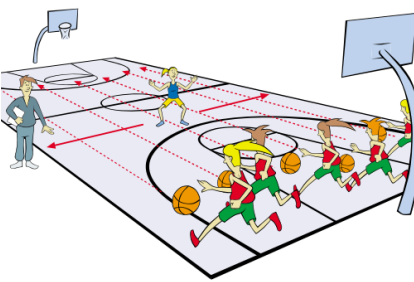
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE			
Plan semanal Guía de ejercicios del mini-baloncesto			
Asignatura :	Dirigido por:	Unidad Educativa: "Fe y Alegría"	
Educación Física	Evelyn Llagua	Clase: # 1	
		Grado: EGB TERCERO A Y B	Hora:
			Fecha:
Objetivo: Iniciar la búsqueda de espacios libres. Ejercicio sin oposición ni colaboración, en el que	Metodología: <ul style="list-style-type: none"> • Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo del aprendizaje. <p>Método de mando directo:</p> <p>1.- Observación.</p> <p>2.- Ejercitación</p>		Materiales -Silbato -Conos -Cancha

se desarrolla libremente el manejo del balón	3.- Práctica. 4.- Aplicación.			
Partes de la clase	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Parte inicial	Calentamiento	<p>Movimiento articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Movimiento del cuello (flexión, extensión) -Movimiento de brazos. Cadera y pies. <p>Ejercicios coordinativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -elevación de talones -Gateo como oso -Equilibrio sobre una pierna izquierda y derecha 	<ul style="list-style-type: none"> -Silbato -Conos -Cancha -balones de pequeños 	10 minutos
Parte principal	Bote con el balón	<p>La mano pegadora:</p> 		20 minutos

		<p>Todos los niños con balón excepto uno, que tendrá colocada una de las manos en el lugar del cuerpo que le indique el entrenador, y será el encargado de ir a tocar a los demás. El niño que sea tocado entregará el balón a su perseguidor y colocará una de sus manos en la parte donde ha sido tocado, pasando en ese momento a ser perseguidor</p> <p>En donde el gato perseguirá al ratón con el objetivo de atrapar al ratón y los que forman el círculo no permitirán que ingrese el gato al círculo</p>		
Parte final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	<p>Estiramiento</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mano derecha al pie izquierdo -Mano izquierda al pie derecho -Cruzamos los pies con la punta de los dedos tomamos los pies -Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha 		10 minutos

		<p>luego cambiamos de pierna y le flexión hacia la izquierda</p> <p>-Tomamos pierna derecha hacia atrás del glúteo mantenemos el equilibrio cambiamos de pierna</p> <p>-Ejercicio de respiración inhalamos y exhalamos</p>		
<p>UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION</p> <p>PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE</p>				
<p>Plan semanal</p> <p>Guía de ejercicios de mini-baloncesto</p>				
Asignatura : Educación Física	Dirigido por: Evelyn LLagua	Unidad Educativa: "Fe y Alegría"		Clase: # 2
		Grado: EGB TERCERO A Y B	Hora:	Fecha:
Objetivo: Iniciar a la búsqueda de espacios libres, con componente de	Metodología: <ul style="list-style-type: none"> Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo del aprendizaje. <p>Método de mando directo:</p>		Materiales: -Silbato -Conos	

anticipación, velocidad y toma de decisiones.	1.- Observación. 2.- Ejercitación 3.- Práctica. 4.- Aplicación.	-Cancha -balones		
Partes de la clase	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Parte inicial	Calentamiento	Movimiento articular: -Movimiento del cuello (flexión, extensión) -Movimiento de brazos. Cadera y pies. Ejercicios coordinativos: -elevación de talones -Gateo como oso -Equilibrio sobre una pierna izquierda y derecha	-Silbato -Conos -Cancha -balones	10 minutos
Parte principal	Búsqueda de espacios libres, con componente de anticipación	El pescador:		20 minutos

	, velocidad y toma de decisiones	 <p>Todos los niños “peces” están dispuestos en fila detrás de la línea de fondo, mientras un jugador está situado a la altura del medio campo (“pescador”). Los “peces”, todos en posesión de balón, a la señal del educador deben intentar avanzar a la otra parte del campo botando, sin ser atrapados por el “pescador”. Quien es capturado se convierte en “pescador”.</p>		
Parte final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	Estiramiento <ul style="list-style-type: none"> -Mano derecha al pie izquierdo -Mano izquierda al pie derecho -Cruzamos los pies con la punta de los dedos tomamos los pies -Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha 		10 minutos

		<p>luego cambiamos de pierna y le flexión hacia la izquierda</p> <p>-Tomamos pierna derecha hacia atrás del glúteo mantenemos el equilibrio cambiamos de pierna</p> <p>-Ejercicio de respiración inhalamos y exhalamos</p>		
<p>UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION</p> <p>PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE</p>				
<p>Plan semanal</p> <p>Guía de ejercicios del mimi-baloncesto</p>				
Asignatura : Educación Física	Dirigido por: Evelyn Llagua	Unidad Educativa: "Fe y Alegría"		Clase: # 3
		Grado: EGB TERCERO A Y B	Hora:	Fecha:
Objetivo: Trabajar de carrera, cambios de dirección y precisión en el	Metodología: <ul style="list-style-type: none"> Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo del aprendizaje. <p>Método de mando directo:</p>		Materiales: -Silbato -Conos	

lanzamiento	1.- Observación. 2.- Ejercitación 3.- Práctica. 4.- Aplicación.	-Cancha -balones		
Partes de la clase	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Parte inicial	Calentamiento	Movimiento articular: -Movimiento del cuello (flexión, extensión) -Movimiento de brazos. Cadera y pies. Ejercicios coordinativos: -elevación de talones - Gateo como oso -Equilibrio sobre una pierna izquierda y derecha	-Silbato -Conos -Cancha -parlante -música -balones	10 minutos
Parte principal	Cambios de dirección y precisión en el lanzamiento	Balón fuera:		20 minutos



Uno de los grupos se coloca debajo de una canasta y el otro ocupando el campo. El juego se inicia cuando un niño lanza con fuerza el balón hacia el campo contrario (debe botar dentro del campo) y sale corriendo para dar la vuelta a un cono situado en el centro de la otra mitad del campo. Los otros niños, mediante pases, y sin desplazarse con el balón, tienen que intentar tocar con el balón al niño que va corriendo; si lo consiguen, queda eliminado, si no se anotará un punto. Cuando hayan corrido todos, cambio de papeles.

Parte final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	Estiramiento -Mano derecha al pie izquierdo -Mano izquierda al pie derecho		10 minutos
--------------------	---	---	--	-------------------

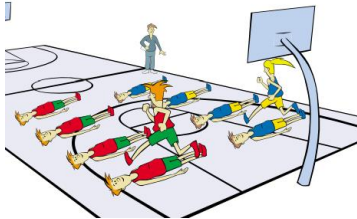
		<p>-Cruzamos los pies con la punta de los dedos tomamos los pies</p> <p>-Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha luego cambiamos de pierna y le flexión hacia la izquierda</p> <p>-Tomamos pierna derecha hacia atrás del glúteo mantenemos el equilibrio cambiamos de pierna</p> <p>-Ejercicio de respiración inhalamos y exhalamos</p>		
--	--	---	--	--

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION
PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

Plan semanal
Guía de juegos de persecución

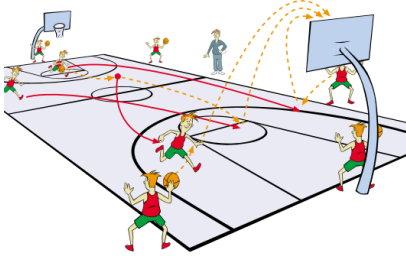
Asignatura : Educación Física	Dirigido por: Evelyn Llagua	Unidad Educativa: "Fe y Alegría"		Clase: # 4
		Grado: EGB TERCERO A Y B	Hora:	Fecha:

Objetivo: Fomentar la coordinación, fuerza y ajuste corporal	Metodología: <ul style="list-style-type: none"> • Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo del aprendizaje. Método de mando directo: <ol style="list-style-type: none"> 1.- Observación. 2.- Ejercitación 3.- Práctica. 4.- Aplicación. 		Materiales: -Silbato -Conos -Cancha -balones	
Partes de la clase	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Parte inicial	Calentamiento	Movimiento articular: -Movimiento del cuello (flexión, extensión) -Movimiento de brazos. Cadera y pies. Ejercicios coordinativos: -elevación de talones -Gateo como oso	-Silbato -Conos -Cancha -balones	10 minutos

		-Equilibrio sobre una pierna izquierda y derecha		
Parte principal	Trabajo de coordinación, fuerza y ajuste corporal	<p>Dormilón:</p>  <p>Dividimos a los niños en dos grupos que competirán entre sí. Los grupos estarán formados por un número de seis a diez niños/as tumbados boca arriba, formando una fila y dejando entre ellos el espacio suficiente para que entre otro compañero. El participante que se encuentre el último de la fila salta a todos los compañeros de uno en uno (cuidado con pisar al que está tumbado) y se coloca el primero. En cuanto éste se tumbe totalmente, saldrá el siguiente y así sucesivamente, hasta que el equipo llegue a la meta que nos habremos marcado</p>		20 minutos

		previamente. El primer equipo en llegar es el que gana.		
Parte final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	Estiramiento -Mano derecha al pie izquierdo -Mano izquierda al pie derecho -Cruzamos los pies con la punta de los dedos tomamos los pies -Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha luego cambiamos de pierna y le flexión hacia la izquierda -Tomamos pierna derecha hacia atrás del glúteo mantenemos el equilibrio cambiamos de pierna -Ejercicio de respiración inhalamos y exhalamos		10 minutos
UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS DE LA EDUCACION PEDAGOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				
Plan semanal				

Guía de ejercicios del mini-baloncesto				
Asignatura : Educación Física	Dirigido por: Evelyn Llagua	Unidad Educativa: "Fe y Alegría"		Clase: # 5
		Grado: EGB TERCERO A Y B	Hora:	Fecha:
Objetivo: Trabajar el pase en carrera, tiro en movimiento tras parada sin oposición	Metodología: <ul style="list-style-type: none"> Se trabajará siguiendo el proceso pedagógico en marcado en el ciclo del aprendizaje. Método de mando directo: 1.- Observación. 2.- Ejercitación 3.- Práctica. 4.- Aplicación.		Materiales: -Silbato -Conos -Cancha -balones	
Partes de la clase	Actividad	Descripción	Recursos	Tiempo
Parte inicial	Calentamiento	Movimiento articular: -Movimiento del cuello (flexión, extensión) -Movimiento de brazos. Cadera y pies.	-Silbato -Conos -Cancha -balones	10 minutos

		<p>Ejercicios coordinativos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -elevación de talones -Gateo como oso -Equilibrio sobre una pierna izquierda y derecha 		
Parte principal	Juego de persecución para el desarrollo de la motricidad gruesa	<p>En Australia:</p>  <p>Tiro en movimiento. Hacemos trenzas u ochos. Cuatro pasadores en las prolongaciones de los tiros libres, más dos niños con balón detrás de cada canasta. El niño que da el primer pase de la trenza recibe de un compañero y tira, el que da el segundo pase, recibe de otro compañero y tira, y el receptor del segundo pase tira (todos en la misma canasta). El niño con balón detrás de la canasta inicia una nueva trenza hacia el lado contrario con sus</p>		20 minutos

		<p>compañeros que se han quedado sin balón</p> <p>Se formarán dos grupos con el mismo número de niños donde un grupo se ubicará un pañuelo en la parte de atrás de su pantalón y el otro grupo tratará de quitar el pañuelo de, el juego termina cuando todos los participantes del otro grupo logren tener todos los pañuelos del grupo</p>		
Parte final	Vuelta a la calma ejercicios de estiramiento	<p>Estiramiento</p> <p>-Mano derecha al pie izquierdo</p> <p>-Mano izquierda al pie derecho</p> <p>-Cruzamos los pies con la punta de los dedos tomamos los pies</p> <p>-Pierna derecha hacia adelante pierna izquierda estirada flexionamos hacia la derecha luego cambiamos de pierna y le flexión hacia la izquierda</p> <p>-Tomamos pierna derecha hacia atrás del glúteo</p>		10 minutos

		<p>mantenemos el equilibrio</p> <p>cambiamos de pierna</p> <p>-Ejercicio de respiración</p> <p>inhalamos y exhalamos</p>		
--	--	--	--	--

Tabla 18

Plan de clases de ejercicios del mini-baloncesto

ANEXO 3

Desarrollo de los ejercicios del mini-baloncesto



