

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO DR. CAMILO GALLEGOS DOMINGUEZ”.

Trabajo de Investigación

Previa a la obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

AUTOR: Lcdo. Edwin Bolívar Lozada Espín

DIRECTORA: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque

Ambato - Ecuador

2014

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato

El Tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: “**LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO DR. CAMILO GALLEGOS DOMINGUEZ**”, presentado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín y conformado por Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Lcda. Silvia Acosta Bones, Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta, Miembros del Tribunal; Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque, Directora del Trabajo de Investigación y presidido por el Dr. Carlos Paladines Escudero, Presidente del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez Director del Posgrado, una vez escuchada la defensa oral el Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

Dr. Carlos Paladines Escudero
Presidente del Tribunal de Defensa

Ing. Mg. Juan Garcés Chávez
Director de Posgrado

Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque
Directora de Trabajo de Investigación

Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta
Miembro del Tribunal

Lcda. Silvia Acosta Bones
Miembro del Tribunal

Lcdo. Mg. Walter Aguilar Chasipanta
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema: **“LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO DR. CAMILO GALLEGOS DOMINGUEZ”**, nos corresponde exclusivamente a Lcdo. Edwin Lozada Espín, Autor y la Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque, Directora del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

Lcdo. Edwin Lozada Espín
AUTOR

Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque
DIRECTORA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lcdo. Edwin Bolívar Lozada Espín

C. C. 0502032550

DEDICATORIA

Este trabajo producto de mi esfuerzo, dedicación y sacrificio dedico con inmenso amor a Dios, a mi esposa e hijos por ser el motor de alimenta la fuerza de mi espíritu y vida, a mis padres por su apoyo incondicional, por su motivación constante por verme triunfar y alcanzar con éxito una etapa más de mi vida profesional.

Edwin Lozada

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, a todos y cada uno de los docentes de la Maestría de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo por su sabias enseñanzas.

Un agradecimiento especial a la Dra. Mg. Marlene Barquin por su acertada dirección en la elaboración del presente trabajo de grado.

Edwin Lozada

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES

Portada	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de Tablas	x
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo	xiv
Abstract	xv
Introducción	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Árbol de problemas	8
1.2.3 Análisis crítico	9
1.2.4 Prognosis.....	10
1.2.5 Formulación del problema	11
1.2.6 Interrogantes.....	11
1.2.7 Delimitación del objeto de la investigación	11
1.3 Justificación	12
1.4 Objetivos	13
1.4.1 Objetivo General	13
1.4.2 Objetivos Específicos.....	13

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	15
2.2 Fundamentación Filosófica	17
2.3 Fundamentación Legal	18
2.4 Categorías Fundamentales	20
2.4.1 Desarrollo Variable Independiente	23
2.4.2 Desarrollo Variable Dependente	37
2.5 Hipótesis.....	50
2.6 Señalamiento De Variables	50

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Modalidad de la Investigación	51
3.1.1 Bibliográfica Documental	51
3.1.2 De Campo	52
3.2 Niveles o Tipos De Investigación	52
3.2.1 Investigación Exploratoria	52
3.2.2 Investigación Descriptiva.....	52
3.3.3 Asociación de Variables.....	52
3.3 Población y Muestra.....	53
3.3.1 Muestra.....	53
3.4 Operacionalización de Variables.....	55
3.5 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Información.....	58
3.5.1 Observación	58
3.5.2 Encuesta	58
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	58
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	59

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuestas aplicadas a los deportistas.....	60
4.2 Verificación de la Hipótesis.....	91

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	95
5.2 Recomendaciones.....	96

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 Tema.....	99
6.2 Datos Informativos.....	99
6.3 Antecedentes	100
6.4 Justificación.....	100
6.5 Objetivos	102
6.5.1 Objetivo General	102
6.5.2 Objetivos Específicos.....	102
6.6 Análisis De Factibilidad.....	102
6.7 Fundamentación Científico – Técnica	106
6.8 Metodología. Modelo Operativo.....	111
6.8 Administración de la Propuesta	163
6.9 Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	164
BIBLIOGRAFÍA.....	165
ANEXOS	169

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Tamaño de la muestra	53
Tabla 2: Tamaño de la muestra	54
Tabla 3: Operacionalización Variable Independiente: Práctica de baloncesto ...	56
Tabla 4: Operacionalización Variable Dependiente: Hábitos de vida saludable	57
Tabla 5: Plan de recolección de la información	58
Tabla 6: Factores que afectan la práctica de baloncesto	60
Tabla 7: Trabajo grupal.....	62
Tabla 8: Existencia de líderes	63
Tabla 9: Fundamentos técnicos importantes	64
Tabla 10: Frecuencia de la práctica de baloncesto.....	65
Tabla 11: Distribución del tiempo libre	66
Tabla 12: Actitudes importantes de la práctica deportiva.....	67
Tabla 13: Valores deportivos en la vida diaria.....	68
Tabla 14: Control de actividades diarias.....	69
Tabla 15: Dónde inició la práctica de baloncesto	70
Tabla 16: Factores que afectan la práctica de baloncesto	71
Tabla 17: Trabajo grupal.....	72
Tabla 18: Existencia de líderes	73
Tabla 19: Fundamentos técnicos que practican	74
Tabla 20: Frecuencia de practica de baloncesto.....	75
Tabla 21: Distribución del tiempo libre	76
Tabla 22: Actitudes importantes en la práctica deportiva.....	77
Tabla 23: Practica de valores deportivos	78
Tabla 24: Control de actividades diarias.....	79
Tabla 25: Dónde nició la práctica de baloncesto	80
Tabla 26: Factores que afectan practica de baloncesto	81
Tabla 27: Existencia de trabajo grupal.....	82
Tabla 28: Existencia de líderes en equipos	83
Tabla 29: Fundamentos técnicos importantes	84
Tabla 30: Frecuencia de la práctica de baloncesto.....	85

Tabla 31: Desarrollo hábitos de vida saludable	86
Tabla 32: Actitudes importantes en la práctica deportiva	87
Tabla 33: Estudiantes ponen en práctica valores deportivos	88
Tabla 34: Control de actividades diarias	89
Tabla 35: Iniciación de práctica de baloncesto	90
Tabla 36: Respuestas observadas	93
Tabla 37: Respuestas esperadas	94
Tabla 38: Cálculo del Chi-Cuadrado.....	95
Tabla 39: Modelo Operativo	111
Tabla 40: FODA.....	113
Tabla 41: Objetivos y tareas de los diferentes tipos de preparación.....	119
Tabla 42: Programa y Control de los Test Pedagógicos	123
Tabla 43: Programa Y Control de la Competencia Preparatoria.....	123
Tabla 44: Programa y Control de los Topes de Control.	123
Tabla 45: Programa y Control de los Topes de Control.	124
Tabla 46: Nómina deportistas seleccionados	162
Tabla 47: Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta	164

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas.....	8
Gráfico 2: Categorías fundamentales	20
Gráfico 3: Constelación Variable Independiente	21
Gráfico 4: Constelación Variable Dependiente.....	22
Gráfico 5: Factores que afecta la práctica de baloncesto	60
Gráfico 6: Trabajo grupal.....	62
Gráfico 7: Existencia de líderes	63
Gráfico 8: Fundamentos técnicos importantes	64
Gráfico 9: Frecuencia de la práctica de baloncesto.....	65
Gráfico 10: Distribución del tiempo libre	66
Gráfico 11: Actitudes importantes de la práctica deportiva.....	67
Gráfico 12: Valores deportivos en la vida diaria	68
Gráfico 13: Control de actividades diarias.....	69
Gráfico 14: Dónde inicio la práctica de baloncesto	70
Gráfico 15: Factores que afectan la práctica de baloncesto	71
Gráfico 16: Trabajo grupal.....	72
Gráfico 17: Existencia de líderes	73
Gráfico 18: Fundamentos técnicos que practican	74
Gráfico 19: Frecuencia de practica de baloncesto.....	75
Gráfico 20: Distribución del tiempo libre	76
Gráfico 21: Actitudes importantes en la práctica deportiva.....	77
Gráfico 22: Practica de valores deportivos	78
Gráfico 23: Control de actividades diarias.....	79
Gráfico 24: Dónde nació la práctica de baloncesto	80
Gráfico 25: Factores que afectan practica de baloncesto	81
Gráfico 26: Existencia de trabajo grupal.....	82
Gráfico 27: Existencia de líderes en equipos	83
Gráfico 28: Fundamentos técnicos importantes	84
Gráfico 29: Frecuencia de la práctica de baloncesto.....	85
Gráfico 30: Desarrollo hábitos de vida saludable	86

Gráfico 31: Actitudes importantes en la práctica deportiva.....	87
Gráfico 32: Estudiantes ponen en práctica valores deportivos	88
Gráfico 33: Control de actividades diarias.....	89
Gráfico 34: Iniciación de práctica de baloncesto	90
Gráfico 36: Campana de Gauss.....	96

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ”.

Autor: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Directora: Dra. Mg. Marlene Barquín Yuque

Fecha: Septiembre 10 del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

Los estudiantes han dejado de practicar el baloncesto como un buen hábito para su tiempo debido al avance tecnológico y a la falta de incentivo en los hogares y en las instituciones educativas donde poco o nada se hace por incentivar la práctica de este deporte tan olímpico para el que se necesita desarrollar habilidades y destrezas para el trabajo en equipo, cohesión y dinámica importantes para la obtención de buenos resultados. El objetivo general del presente trabajo fue determinar la incidencia de la práctica de baloncesto en los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” de la ciudad de Latacunga: para lo cual se utilizó como técnica de investigación la encuesta la misma que fue aplicada a estudiantes que conforman los equipos de baloncesto de los diferentes paralelos, concluyendo que las causas que afectan la práctica de baloncesto son la falta de fomento al deporte principalmente en un 48%; la misma planificación curricular limita al docente a dar seguimiento a la formación deportiva en las diferentes disciplinas debido a que debe cumplir lo planificado por el Ministerio de Educación en cuanto a la asignatura de Cultura Física. Otra de las causas es el exceso de deberes de las diferentes materias. Entre hacer deberes individuales y grupales y, estudiar, los deportistas terminan muy tarde sus tareas escolares, razón por la cual no disponen de tiempo para realizar actividad física peor aún deportiva, por esta razón practican el baloncesto ocasionalmente y no existe la formación de líderes en cada uno de los equipos al que pertenecen. De esta manera se propone como una alternativa de solución al problema de la insuficiente práctica de baloncesto un Manual de Planificación de Baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable. Una vez implementado el presente manual se tuvo enorme satisfacción puesto que se incrementó la práctica deportiva y se obtuvo un seleccionado de baloncesto que representará a la institución de mejor manera puesto que son deportistas producto de una planificación estructurada.

Descriptor: Baloncesto, cohesión, deporte, destrezas, disciplinas, formación, hábitos, habilidades, líderes, planificación.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
POSTDEGREE STUDY CENTER
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
MASTER IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING**

**THEME: "BASKETBALL PRACTICE IN HEALTHY HABITS OF
TECHNICAL COLLEGE STUDENTS DR. CAMILO GALLEGOS
DOMINGUEZ".**

Author: Lcdo. Edwin Lozada Espín
Directed by: Dra. Mg. Marlene Barquin Yuque
Date: September 10th, 2013

ABSTRACT

Students no longer play basketball as a good habit for your time due to technological progress and the lack of incentive in homes and in educational institutions where little or nothing is done to encourage the practice of this sport as Olympic for which is needed to develop skills in teamwork, cohesion and dynamics important for obtaining good results. The overall objective of this study was to determine the incidence of basketball practice healthy living habits of students Technical College " Dr. Gallegos Camilo Dominguez " in the city of Latacunga : for which was used as the survey research technique was applied to students that make up the basketball teams of different parallels , concluding that the causes that affect basketball practice are lack of promotion of sports mainly by 48 % , this a limit that each curriculum planning to follow up sports training in various disciplines because it must meet planned by the Ministry of Education regarding the subject of Physical Culture . Another cause is excess duties of different subjects. Between individual and group doing homework and studying , athletes send late homework, why not have time for physical activity sports worse , therefore occasionally play basketball and there is no leadership training each of the teams to which they belong . This way is proposed as an alternative solution to the problem of insufficient basketball practice a Manual for Planning Basketball motivate and encourage healthy sports and healthy lifestyles . Once implemented this manual is enormous satisfaction had in created since the sport and earned a basketball selected to represent the institution in a better way because they are athletes structured product planning .

Descriptors: Basketball, cohesion, sport, skills, disciplines, training, habits, skills, leadership, planning.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo del Baloncesto en la adolescencia, ya sea en sus manifestaciones educativas, recreativas o competitivas se manifiesta como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud y valores entre sus máximos objetivos.

La Práctica del baloncesto en los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Dominguez” de la Ciudad de Latacunga es muy importante ya que motiva a los estudiantes a la mejor distribución del tiempo libre, en un momento en el que se ha tornado muy difícil la conducción de estudiantes por los múltiples problemas de disciplina existentes en las instituciones educativas, por lo tanto la aplicación de un Manual de Planificación de Baloncesto fomentará el interés por la práctica deportiva y permitirá a los docentes una mejor conducción de los grupos de estudiantes durante la actividad física.

El presente trabajo de investigación se encuentra distribuido en seis capítulos desarrollados de la siguiente manera:

Capítulo I, El problema: Se describe el problema de estudio, se lo contextualiza y delimita; realizando un análisis crítico en base a un árbol de problemas, se formulan las interrogantes de investigación, se trazan los objetivos: general y específicos y se justifica las razones que nos llevan a la elaboración de la investigación.

Capítulo II, Marco Teórico: Comprobado la existencia o no de antecedentes investigativos relacionados al tema de investigación, se fundamenta filosófica y legalmente el estudio como respaldo a las normas legales vigentes en el país. Por medio de las categorías fundamentales se sustenta científicamente las variables de estudio.

Capítulo III, Metodología: De acuerdo a un enfoque cuali-cuantitativo acorde al paradigma crítico propositivo, se determinan las estrategias, técnicas e

instrumentos que se utilizaron para ejecutar la investigación así como se determinó la población de estudio a la cual se aplicó una encuesta para la recolección de datos.

Capítulo IV, Análisis e Interpretación de Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes integrantes de los diferentes equipos de baloncesto de los paralelos del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”.

Capítulo V, Conclusiones y Recomendaciones acorde a los objetivos general y específicos que han guiado el presente estudio.

Capítulo VI, Propuesta como una alternativa de solución al problema detectado se recomienda un Manual de Planificación de Baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable; finalmente se presentan los materiales de referencia en los que consta Bibliografía y Anexos utilizados.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“LA PRÁCTICA DEL BALONCESTO EN LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO DR. CAMILO GALLEGOS DOMINGUEZ”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

A nivel mundial, el baloncesto es un deporte de equipo, debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

El baloncesto se caracteriza por establecer una actividad a realizar, por estar regido por un sistema de reglas que marcan su dinámica interna como actividad física organizada y por hacer efectiva la posibilidad de utilizar estrategias de actuación en lo que refiere al valor de la responsabilidad en el estudiantey donde las acciones son muy dinámicas, variables que requieren de una acertada orientación a nivel individual y colectivo, con la finalidad de incrementar de forma cualitativa el perfeccionamiento y el nivel de juego.

En los equipos de baloncesto escolar, las valoraciones, la toma de decisiones, las discusiones a nivel grupal, deben ser puntos de partidas para orientar el intercambio mutuo de ideas, pensamientos y sentimientos de pertenencia grupal, aspectos que son significativos para lograr un clima psicosocial favorable, debe precisarse como en los equipos deportivos se aprecia por la complejidad en el proceso de integración y compenetración, incongruencias en base a los estilos de dirección, discusiones entre los miembros del equipo, inadecuada política de estímulos y sanciones, aspectos que deben ser tenidos en cuenta para lograr una efectiva orientación de los objetivos planteados, elementos que en ocasiones quedan ocultos de la vista del docente en Educación Física; repercutiendo en un adecuado tratamiento y regulación del clima psicosocial en el equipo deportivo.

El baloncesto ecuatoriano es un deporte muy atractivo, existen ligas profesionales deportivas que se encuentran en actividad y que basan su participación en las universidades, lamentablemente la falta de recursos públicos y la ausencia de iniciativa privada no les permite organizar de mejor manera torneos locales y nacionales; además existen demasiadas Asociaciones Provinciales de Baloncesto que no aportan al desarrollo de esta disciplina.

La enseñanza de este deporte en el nivel escolar es parcial y asistemático, el proceso educativo se desarrolla con escaso sustento teórico, técnico y metodológico, existen bajos niveles de exigencia.

La asignatura de Educación Física en escuelas y colegios, no promueve el baloncesto, además, la falta de valores, responsabilidad, compromiso, respeto, organización, disciplina, planificación han sido factores detectados que no contribuyen al crecimiento integral del jugador.

La actividad física y la práctica deportiva es un determinante de la calidad de vida de los jóvenes estudiantes de la Provincia de Cotopaxi, misma que está influenciada por un sinnúmero de factores que se clasifican en diversas categorías, desde lo general: medio natural en el cuál se desenvuelve la persona, el medio

construido artificialmente, el ambiente social, cultura, ingresos, equidad y soporte social, hasta los más específicos, como son los de nivel personal: el género, la edad, las habilidades específicas y la motivación. (Organización Mundial de la Salud. Promoción de la actividad física y activa que viven en entornos urbanos. El Rol de los Gobiernos Locales 2006).

El baloncesto como deporte escolar colectivo ha decrecido en los últimos años debido a la falta de interés por parte de los estudiantes, apoyo de los padres de familia y docentes para la práctica deportiva; a pesar de que es conocido que el deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses de los estudiantes, puede convertirse en un hábito muy favorable para ellos. Los padres deben ser conscientes de que los estudiantes que no practiquen deporte durante la infancia probablemente tampoco lo harán durante la vida adulta.

Tradicionalmente los padres y los mismos docentes han considerado que la actividad física y el deporte generan pérdida de tiempo y no permiten alcanzar logros escolares, dando una mayor importancia al aprendizaje académico que al desarrollo de otras habilidades y destrezas (como el baloncesto, actividades recreativas, tocar instrumentos, baile, entre otras), además los sistemas educativos han tenido una tradición intelectualista que le confiere mayor prestigio pedagógico a las habilidades académicas, dada la lógica del mercado y competencia laboral que debe ser desarrollado por la escuela. (Gómez R. La enseñanza de la educación física en el nivel inicial y en el primer ciclo de la EGB: una didáctica de la disponibilidad corporal. Buenos Aires. Editorial Stadium. 2002)

En nuestro medio se reconoce fácilmente la importancia y necesidad de que el estudiante lleve una vida activa, ni de los beneficios físicos, psicológicos y emocionales, que puede generar un estilo de vida saludable, además del desconocimiento y falta de información sobre cómo los padres pueden orientar a los hijos sobre prácticas activas y saludables. La Provincia de Cotopaxi tiene un alto índice de población indígena que continúa con sus tradiciones y costumbres al

no facilitar la práctica de deporte alguno en sus hijos; a temprana edad son obligados a labores agrícolas como una obligación de colaborar con la economía del hogar.

En el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”, existe un promedio de 480 estudiantes provenientes de parroquias rurales del Cantón Latacunga como Lasso, Pastocalle, Río Blanco entre otras.

Cuenta con 45 docentes de ellos 2 son en Cultura Física. Los problemas que se han detectado entre el estudiantado en relación a la práctica deportiva es la notoria desmotivación hacia el deporte. Los estudiantes provienen de hogares pobres y desorganizados en su mayoría, afectados por la migración de sus padres a otras ciudades para buscar el sustento familiar; por lo tanto los estudiantes, durante su tiempo libre trabajan en el campo unos, otros se dedican al cuidado de sus hermanos menores, otros han formado pandillas y a temprana edad se dedican al alcoholismo y a probar sustancias ilícitas como medio para ser acogido dentro de un determinado grupo social, los hay también quienes se han iniciado en el hábito de fumar como un estatus de madurez temprana.

Los estudiantes que integran la selección de baloncesto del paralelo tienen una deficiente comunicación con sus compañeros de equipo, se evidencia un notable egoísmo hacia los otros deportistas porque uno domina mejor la técnica de baloncesto que el otro, por lo tanto se da la individualidad. Existe desinterés por jugar y participar en el Campeonato Interno de Baloncesto debido a la falta de motivación; además, la tecnología y las nuevas formas de comunicación han influido negativamente en los deportista que se han vuelto introvertidos y han formado a través del internet su grupo virtual de amigos con quienes comparten sus vivencias y a quienes piden consejo en caso de dificultades.

La falta de políticas educativas a nivel nacional, despreocupación de las autoridades educativas y el desconocimiento de los procesos de enseñanza aprendizaje en la formación deportiva, ha traído como consecuencia el

desconocimiento, bajo rendimiento y desmotivación hacia la práctica del baloncesto a nivel colegial, en sus aspectos: formativo, recreativo y competitivo, por lo tanto el enfoque de la problemática se concreta en lo siguiente: La enseñanza se genera como práctica parcial y asistemático. El proceso educativo se desarrolla con escaso sustento teórico, técnico y metodológico. Falta de motivación, liderazgo y trabajo en equipo.

El Docente en Educación Física no cuenta con elemento idóneo para formar grupos y poder participar en eventos deportivos colegiales. Existen bajos niveles de exigencia, la asignatura en Educación Física en escuelas y colegios, no promueve el aprendizaje de baloncesto, siendo éste deporte muy necesario para cumplir la participación interna y externa que el Ministerio del Deporte exige. La falta de valores, responsabilidad, compromiso, respeto, organización, disciplina, planificación han sido factores detectados que no contribuyen al crecimiento integral del estudiante y deportista.

La práctica de baloncesto juega un papel fundamental en el desarrollo integral del estudiante debido a que el equipo constituye una sociedad en pequeño donde todos sus componentes se conocen y establecen sólidas relaciones interpersonales, persiguen un mismo fin en base al trabajo en equipo.

1.2.2 Árbol de Problemas

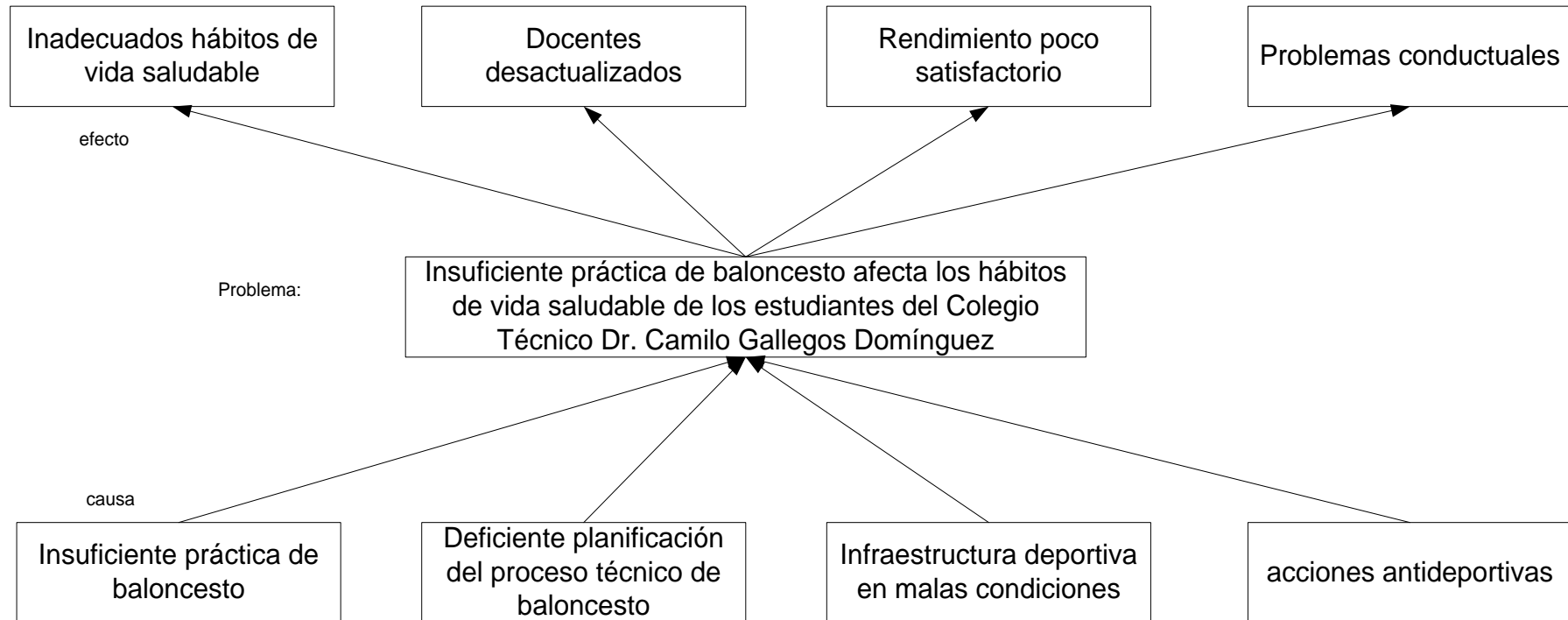


Gráfico 1:Árbol de problemas

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

1.2.3 Análisis Crítico

La insuficiente práctica de baloncesto afecta los hábitos de vida de los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez, al coincidir con su etapa de crecimiento, esta insuficiente práctica ocasiona una demanda energética que si no es descargada a través de la actividad física, los jóvenes no desarrollan su psicomotricidad.

Existe una deficiente planificación de la técnica de baloncesto debido a la desactualización del docente en Cultura Física lo que ocasiona desmotivación por la práctica de baloncesto debido la existencia de pocas horas de Cultura Física dedicadas a la enseñanza-aprendizaje de deporte, limitando la organización y planificación de este deporte. La técnica de baloncesto es un proceso pedagógico para el dominio de los movimientos ofensivos y defensivos, y su correcta aplicación en el juego del baloncesto. Muchos estudiantes a quienes les gusta el baloncesto se sienten desmotivados por continuar su práctica y mejoramiento de su técnica al no tener entrenamiento con la técnica adecuada por el docente.

En el Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez existe infraestructura deportiva en malas condiciones por esta razón no se utiliza las canchas para entrenar y practicar baloncesto en horas libres, situación que afecta el rendimiento deportivo de los estudiantes.

Los resultados son producto del tiempo y entrenamiento que se dedique a practicar y mejorar las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos, que conduzcan a la formación de líderes de equipo que incentiven el acciones positivas y de liderazgo; pero si no existencanchas dónde entrenar, el rendimiento y resultados serán pobres, ocasionando lógicamente desmotivación y apatía del grupo.

Durante los campeonatos internos y sobre todo externos se dan acciones antideportivas de los integrantes de los equipos de baloncesto, teniendo como

consecuencia problemas conductuales que dista mucho de la nobleza y demostración de valores de quien practica el baloncesto.

1.2.4 Prognosis

De no darse solución al problema a la Insuficiente práctica de baloncesto que afecta los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” se tendrá poca participación de equipos en el Campeonato Interno de Baloncesto; además de un alto índice de estudiantes con problemas conductuales que generarán incidentes disciplinarios más graves de los que ya se tiene, se formarán pandillas, aumentará el inicio del consumo de alcohol y cigarrillo como un mal medio de integración social.

Los estudiantes en el ambiente escolar se encuentran en plena interacción por lo tanto es necesario que por medio de las actividades físicas se les oriente hacia una mejor distribución de sus energía para que adopten hábitos de vida saludable y mejoren su entorno familiar, social y escolar.

La práctica de actividades predeportivas en los estudiantes es muy beneficioso en su desarrollo integral; todos estamos conscientes de la necesidad de la actividad física en la formación psicomotriz, cognitiva y más que nada saludable del estudiante para que se forme con buenos hábitos. Además, el ejercicio evita el sedentarismo y obesidad comunes en la juventud actual.

La vida moderna y tecnológica ha generado problemas de salud mental agudos en la sociedad actual. Una gran parte de los trastornos y de los síntomas se relacionan con el estrés, como la ansiedad y la depresión, recomendando como medios alternativos la práctica continua y permanente del ejercicio y deporte.

1.2.5 Formulación del Problema

¿Cómo afecta la insuficiente práctica de baloncesto en los hábitos de vida saludable de los estudiantes de noveno y décimo año educación básica general en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”?

1.2.6 Interrogantes

¿Qué causas ocasiona la escasa práctica de baloncesto en los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

¿Cuáles son los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

¿Cuál es la solución al problema detectado?

1.2.7 Delimitación del Objeto de la Investigación

Delimitación Espacial

El presente estudio se realizó a los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” del Cantón Latacunga, Provincia de Cotopaxi y a los docentes en Educación Física de la institución

Delimitación Temporal

Primer quimestre año lectivo 2012-2013.

Unidades de Observación

Estudiantes

Deportistas del plantel

Padres de familia

Docentes en Cultura Física

Autoridades del plantel

1.3 JUSTIFICACIÓN

No cabe duda de que uno de los mayores problemas a los que se enfrenta un docente en Cultura Física es aquel en el que influyen, no sólo los componentes epistemológicos de toda educación sino además, y sobre todo, aquellos elementos referidos a una educación en actitudes.

El desarrollo del Baloncesto en la adolescencia, ya sea en sus manifestaciones educativas, recreativas, o competitivas debe manifestarse como una forma de cultura, de educación y de promoción de salud y valores, en sus máximos objetivos.

Bajo este concepto podemos decir que el Baloncesto es un deporte que educa al estudiante a través del movimiento, desde y en lo psico-motor, hacia lo cognitivo-socio afectivo en función de diseñar futuros ciudadanos y ciudadanas con miras a construir un país mejor.

El presente trabajo de investigación **es importante** para los estudiantes del Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Latacunga porque mediante la práctica de baloncesto se crean hábitos de vida saludable que motiva a los estudiantes a la mejor distribución del tiempo libre, en un momento en el que se ha tornado muy difícil la conducción de estudiantes tanto para los padres de familia como para los docentes por los múltiples problemas de disciplina existentes en las instituciones educativas, por lo tanto la aplicación de estas técnicas en la práctica de baloncesto es de interés para todos los docente en Educación Física porque permitirá una mejor conducción de los grupos de estudiantes durante la actividad física.

Es factible de realización porque se cuenta con el apoyo de las autoridades educativas del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” ante la

necesidad de brindar a los estudiantes alternativas de espacios donde los estudiantes se integren, mejoren sus relaciones interpersonales, se cree grupos afines para el desarrollo integral del joven que debido a la globalización y modernismo en el que vivimos constantemente se encuentra acosado por influencias externas que han modificado nuestras formas de vida y, por la edad en la que se encuentran, todo estímulo les llama la atención; de no tener una guía adecuada puede modificar su forma de vida.

Los beneficiarios directos del presente estudio serán los estudiantes que, a través de la creación de un club de baloncesto podrán ser motivados para el trabajo en equipo, incentivados para ser líderes, mejorar sus relaciones internas y externas, elevar el comportamiento afectivo y los factores que favorecen la cohesión para mejorar su rendimiento deportivo y académico.

El impacto que se pretende alcanzar con esta propuesta es alcanzar la participación activa de la comunidad educativa, desarrollando el sentido de la comunicación entre sus miembros, incentivando la participación espontánea y creativa consensuando las decisiones dentro del grupo democráticamente, especialmente el establecimiento de normas de conducta y disciplina pero también autocráticamente, especialmente en lo que respecta al establecimiento de objetivos claros y accesibles, para conformar grupos encaminados hacia los objetivos propuestos.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar la incidencia de la práctica de baloncesto en los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” de la ciudad de Latacunga.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar las causas que facilitan o afectan la práctica de baloncesto.
- Analizar los hábitos de vida saludable de los estudiantes del Colegio Dr. Camilo gallegos Domínguez.
- Diseñar una planificación de baloncesto para incentivar hábitos de estilos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se realizó una exhaustiva investigación en el Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato para comprobar si existen estudios relacionados a la presente investigación y se determinó que no existen temas similares o relacionados al tema propuesto por lo que el presente tema de investigación es único, original y de mi autoría.

Sin embargo, se revisó en el internet investigaciones realizadas en otras universidades dentro y fuera del Ecuador encontrando las siguientes:

Castillo Viera, Estefanía. (2012). Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva. Id.: 55095862.

La práctica de actividad física es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Por otra parte, el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por tanto, en este estudio pretendemos conocer y analizar los hábitos de práctica deportiva y relacionarlos con los estilos de vida del alumnado de la Universidad de Huelva. Para obtener datos de esta población de estudio hemos diseñado un cuestionario que recoge aspectos como: datos identificativos, gestión deportiva universitaria, práctica de actividad física, aspectos psicosociales de la práctica de actividad físico-deportiva, influencia de la educación física escolar, tiempo libre, y hábitos saludables.

Para el diseño de este instrumento hemos utilizado una técnica de consulta a expertos denominada método Delphi. Antes de administrarlo en toda la Universidad, con objeto de asegurar su validez, realizamos un estudio piloto en la Facultad de Ciencias de la Educación. Una vez corregido se aplicó a la muestra representativa de los universitarios. Posteriormente, con el fin de profundizar sobre estos datos, se diseñaron y aplicaron unas entrevistas en forma de historias de vida a cuatro alumnas con diferentes perfiles, para ampliar información acerca de sus hábitos de práctica de actividad física. Seguidamente se compararon los datos obtenidos con ambos instrumentos.

Entre los resultados obtenidos del cuestionario podemos destacar que, el 41,9% del alumnado practica actividad física, aunque con una frecuencia de al menos tres días a la semana se reduce al 23,7%, siendo los hombres más activos que las mujeres. Los que practican actividad física tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y acompañados, principalmente de los amigos. Los alumnos que trabajan y que tiene más dinero son más activos.

El abandono de la práctica de actividad física coincide con la entrada en la Universidad. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo. Por otro lado, la razón más importante por la que realizan actividad física es por hacer ejercicio. Las alumnas entrevistadas coinciden en los resultados obtenidos del cuestionario, pero permiten profundizar en las circunstancias que han rodeado su vida en los momentos claves en los que han practicado o no actividad física. A modo de ejemplo podemos destacar la influencia que la familia ha tenido sobre ellas para que practiquen o no practiquen actividad física.

El Lcdo. Jorge Manuel Galdona Fabregat en su investigación: Sistema de acciones de la Educación Física, para ocupar el tiempo libre de los habitantes de la comunidad rural La Sabana. Realizado en el año 2011 en Cuba concluye que:

El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre y la realización de actividades de la Educación Física, en los pobladores del Consejo Popular “La Sabana”, arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de las actividades recreativas, las cuales eran muy escasas y carecían de variedad, sistematicidad y calidad, se determinó que el tiempo libre se ocupaba mayormente en actividades pasivas no deportivas.

El sistema elaborado cumple con las propiedades de los sistemas, y se distingue por las acciones de carácter sistémico que aporta, las que permiten ocupar el tiempo libre del que disponen los habitantes del Consejo Popular “La Sabana”.

El sistema de acciones propuesto demostró ser útil para la ocupación del tiempo libre de los habitantes del Consejo Popular “La Sabana”, demostrado en el impacto social significativo que se logró con su aplicación, estableciéndose avances importantes en indicadores de salud y de relaciones sociales.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La presente investigación se realizará bajo el paradigma crítico propositivo, puesto que es una alternativa para la investigación social debido a que privilegia la interpretación, comprensión y explicación de los fenómenos sociales: Crítico porque cuestiona los esquemas que actualmente se están llevando a cabo en la participación deportiva estudiantil en cuanto a la disciplina de baloncesto y propositivo debido a que plantea alternativas de solución construidas en un clima sinergia y proactividad.

Según Thomas Kuhn (1.962) el paradigma es un esquema básico de interpretación de la realidad, comprende supuestos generales, leyes, modelos, métodos y técnicas que adoptan la comunidad científica.

En el ámbito social es un modo de ver, analizar e interpretar los procesos sociales por parte de una comunidad científica, la misma que comparte un conjunto de valores, fines y normas.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La investigación sobre “La práctica de baloncesto para crear hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” de la ciudad de Latacunga durante el año lectivo 2012-2013”, se fundamenta legalmente en:

Constitución de la República del Ecuador

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

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

Ley del Deporte del Ecuador

Art. 6.- La práctica de la educación física, la Educación Física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles preprimario, medio y superior. La educación física, deportes y recreación será coordinada entre la Secretaría Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas CONESUP.

Título V

DE LA PROTECCIÓN Y ESTÍMULO A LOS DEPORTISTAS

Art. 55.- En cumplimiento a lo establecido en el artículo 82 de la Constitución Política de la República, se establece el programa ECUADEPORTES, que servirá para el desarrollo del deporte de alta competencia, en base a una planificación científica y técnica según exigencias y necesidades legítimas. El Estado asumirá el financiamiento del mismo, a través de la Secretaría Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación, y su ejecución estará a cargo del Comité Olímpico Ecuatoriano, con la supervisión de la SENADER.

El Estado financiará el desarrollo de los deportistas con discapacidad de alta competencia, conforme los programas que para el efecto se creen. Todos los deportistas a nivel estudiantil primario, secundario y superior, y de alto rendimiento, que participen en actividades deportivas de competencia y/o recreación obtendrán de la Secretaría Nacional de Educación Física, Deportes y Recreación, a través de las federaciones deportivas provinciales, un seguro de vida y de atención médica con cobertura permanente durante la realización de eventos deportivos.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

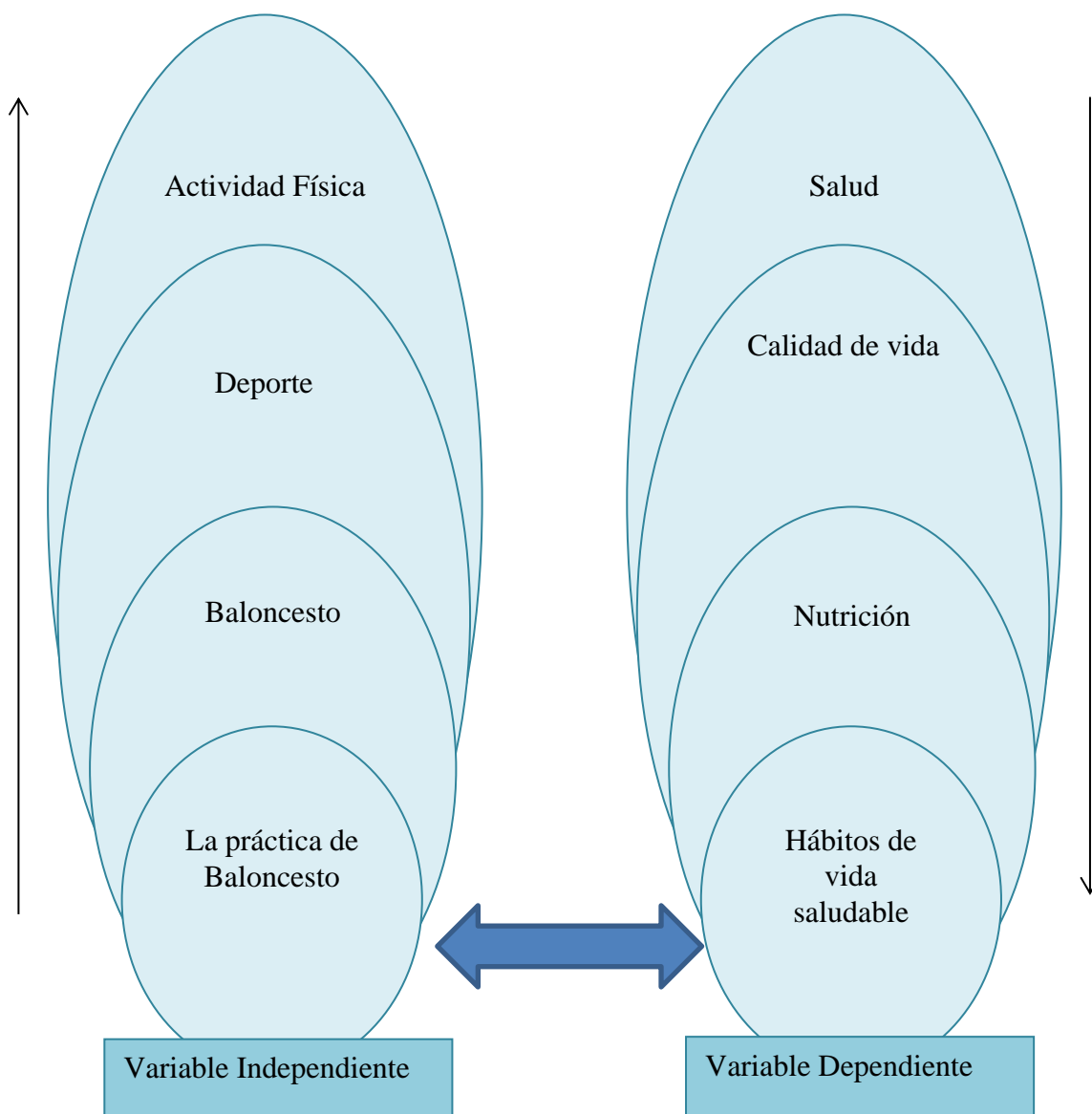


Gráfico 2: Categorías fundamentales
Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Constelación de Ideas de la Variable Independiente

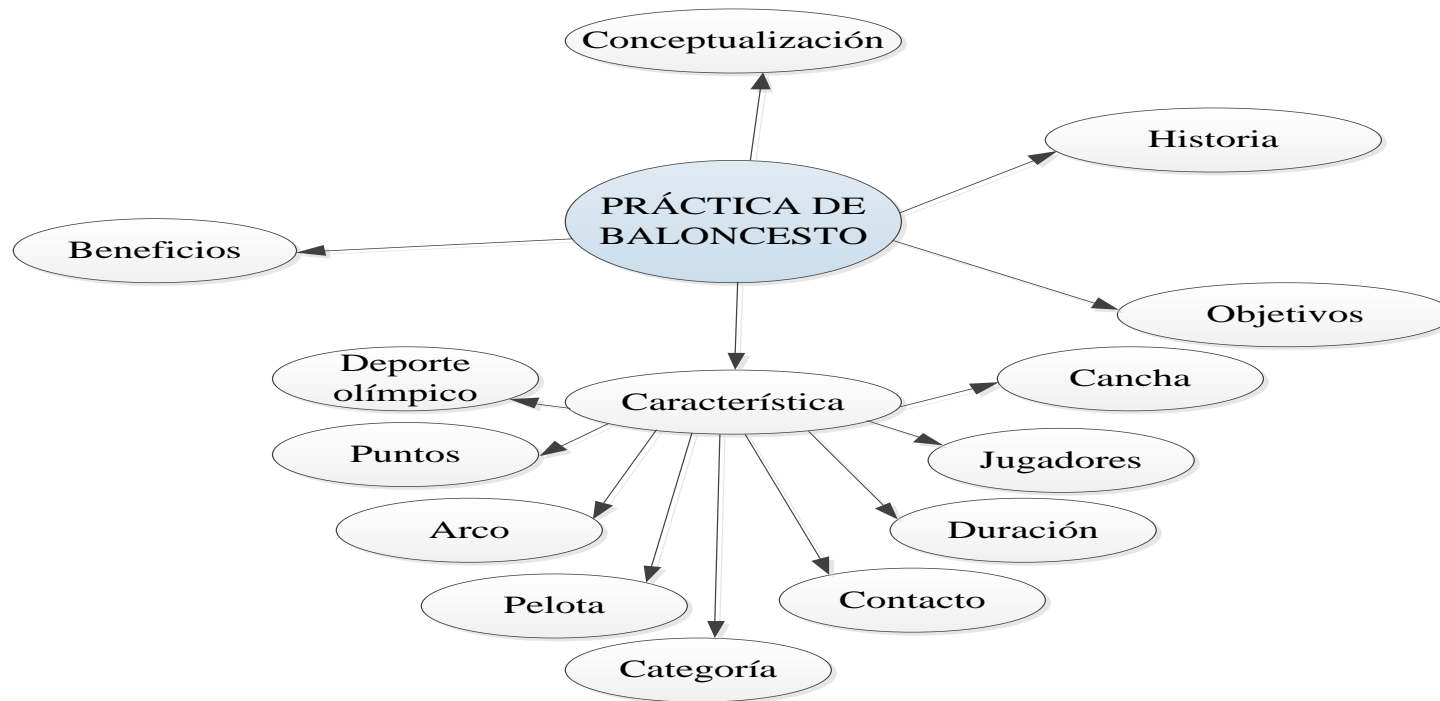


Gráfico 3: Constelación Variable Independiente

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Constelación de ideas de la Variable Dependiente



Gráfico 4: Constelación Variable Dependiente

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

DESARROLLO VARIABLE INDEPENDIENTE

PRÁCTICA DE BALONCESTO

Conceptualización

Se entiende como práctica deportiva aquellas actividades que sujetas a una programación, proporcionan al estudiante una secuenciación de aprendizajes organizados mediante los cuales se lleguen a dominar técnica y tácticamente el baloncesto. El estudiante tendrá que conocer y asimilar, por tanto, un programa desarrollado por un entrenador.

La practica de balonceto en edades escolares es un excelente medio de educación como posibilidad de desarrollo personal, psicomotriz, deportivo y lúdica como posibilidad de adaptarse a una sociedad rica en formación de valores.

La condición lúdica de la practica de baloncesto es la esencia de lo humano, porque es un deporte que refleja la forma en que el indivio actúa, comprende y se relaciona con el mundo que le rodea y lo prepara para la vida.

Historia

El baloncesto nació como una respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de YMCA en Massachusetts. Al profesor de la Universidad de Illinois (Massachusetts), James Naismith, (un profesor de Educación Física) le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues los inviernos en esa zona dificultaban la realización de alguna actividad al aire libre.

Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico. El canadiense recordó un antiguo juego de su infancia

denominado "duckon a rock" (El pato sobre una roca), que consistía en intentar alcanzar un objeto colocado sobre una roca lanzándole una piedra. Naismith pidió al encargado del colegio unas cajas de 50 cm. de longitud pero lo único que le consiguió fueron unas canastas de melocotones, que mandó colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una altura determinada.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta evolucionar a la malla actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.(<http://www.todobasketball.com/jugar-basketball/historia-del-basketball.php>)

Objetivos

Los objetivos de la práctica de baloncesto son:

- Aprendizaje y respeto de las reglas del juego.
- Cooperación en equipo, consecución de un objetivo con la ayuda de todos.
- Respeto a los compañeros, siempre animamos, nunca criticamos.
- Respeto al contrario. Saber ganar y aprender a aceptar la derrota.
- Intensidad en los entrenamientos. Si entrenamos bien, mejoramos en los partidos.
- Fomentar la progresión individual y grupal.
- Participación total en los entrenamientos, implicando a los niños de forma divertida en los ejercicios.

Características

1. Cancha Internacional: Rectangular, 28 x 15 metros (aprox. 92 x 49 pies)

NBA: Rectangular, 29 x 15 metros (aprox. 94 x 50 pies)

2. Jugadores por equipo

5 por equipo en la cancha (12 a 15 por equipo, intercambiables)

3. Duración de un juego

Internacional: 4 cuartos de 10 minutos.

NBA: 4 cuartos de 12 minutos.

4. Contacto

Deporte de contacto físico

5. Categoría

Al aire libre o en espacios cerrados

6. Pelota con forma esférica

7. Aro o meta

Aro de 45,7 cm de circunferencia, ubicado a 3,05 metros de altura

8. Formato de puntos

Tiro libre: 1 punto.

Tiro de campo: 2 puntos.

Tiro triple: 3 puntos.

9. Deporte olímpico

Desde 1936

Beneficios

El baloncesto es un ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, lo que aporta beneficios como buena circulación sanguínea, agilidad muscular y reflejos precisos que proyectan excelente estado de salud.

Los beneficios directos al organismo para quienes practican este deporte se observan desde la infancia, y entre ellos se cuentan el mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad.

En adultos favorece la buena circulación sanguínea, capacidad pulmonar y limpieza de las vías respiratorias; asimismo, el continuo movimiento del juego permite mejor sincronización del ritmo cardíaco. En cuanto al trabajo mental, favorece el desarrollo de agilidad y lógica al analizar aspectos tácticos, además de que mejore el estado de alerta para prevenir cualquier tipo de ataque físico.

Aumento de la vitalidad y mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio.

Auxilia en el combate a estrés, ansiedad y depresión, de modo que facilita la relajación y disminuye tensión, además de que ayuda a conciliar el sueño.

Al ser un ejercicio aeróbico (que moviliza gran parte de los grupos musculares y obliga la movilización de aire), fortalece a los pulmones, mejora la circulación de oxígeno en la sangre y quema importante número de calorías, ayudando a mantener el peso ideal.

Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente. También incrementa autoestima y autoimagen.

Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas, y reduce la violencia en personas temperamentales.

Disminuye los niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial.

Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”.

Para la práctica del baloncesto, se debe tener especial cuidado en:

las manos (sobre todo dedos) con que se controla el balón están expuestas a las lesiones por el tamaño y peso del esférico piernas rodillas pies, los cuales pueden sufrir diversos tipos de lesiones: como desgarre, contractura, esguinces y hasta fractura (ruptura de un hueso).

Los efectos fisiológicos del ejercicio físico son bastante bien conocidos y constatados. El sistema cardiovascular aporta al músculo, para su metabolismo energético, sangre rica en oxígeno y nutrientes. En este nivel, el ejercicio físico aeróbico fortalece el corazón y la función cardíaca y vascular. Esto significa un importante aumento de la calidad y de la potencia del funcionamiento cardíaco y una mejor distribución periférica de la sangre (mediante el ajuste de los procesos de vasoconstricción y vasodilatación que aseguran un aumento de la cantidad de sangre que llega la musculatura). En reposo aparece una disminución de la tasa cardíaca y de la presión arterial.

BALONCESTO

Conceptualización

El baloncesto es un juego en el que participan dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es introducir el balón dentro de la canasta del equipo contrario e impedir que el adversario se apodere del balón o enceste.

La canasta en la que ataca un equipo es la canasta del adversario y la que defiende es su canasta, cada equipo, posee una canasta en el extremo central de la cancha. Por ende, cada equipo sabe donde encestar el balón. Estas canastas, se colocan a mediana altura, para dificultar las encestadadas en las mismas.

Con respecto a la historia del baloncesto, esta se remonta, a antiguas civilizaciones, las cuales practicaban ejercicios, muy parecidos, a la concepción actual que se tiene del baloncesto. Principalmente los mayas, civilización mexicana, prehispánica.

Pero el deporte moderno, se basa en la creación del educador físico, James Naismith, quien trabajaba en el estado de Massachussets, de los Estados Unidos. La fecha de creación, fue en 1891, donde este educador , trató de inventar un tipo de ejercicio, para que fuera practicado por sus jóvenes alumnos. De hecho, de esta misma asociación, otro educador, cuatro años más tarde, inventaría el voleibol. Principalmente, el baloncesto se ideó, debido a que Naismith, deseaba crear un ejercicio, que se pudiera practicar en el invierno. Ya que de otra manera, sus pupilos, se quedarían, sin realizar alguna actividad física, en aquella temporada.

Al principio, el juego tenía nueve jugadores por lado, más tarde, se llegaría a los actuales cinco, cuando en 1898, se le diera un reglamento más estructurado al baloncesto. Otra característica anecdótica, es que en un principio, la pelota que se utilizaba, era la misma que se empleaba para el fútbol.

Fundamentos

El baloncesto es un juego colectivo de no contacto, en el que se debe pasar, botar y lanzar con las manos una pelota dentro de una cancha de 28 x 5m.

- El partido lo disputan dos equipos de cinco jugadores y hasta siete suplentes. Para ganar el encuentro hay que conseguir más puntos que el rival.
- Estos puntos pueden ser anotados desde la línea de tiros libres, como consecuencia de una falta técnica o personal, con valor de 1 punto; si se consigue una canasta dentro del área de 6,25m con respecto a la cesta, tendrá un valor de 2 puntos; por último, si se introduce la pelota en la canasta tras un lanzamiento desde más allá de la línea de 6,25m, tendrá un valor de 3 puntos.
- Duración. Cada partido consta de 4 cuartos de 12 y 8-10 minutos, en función de si se rige por las normas de la NBA (Estados Unidos) o de la FIBA, o si se disputa en categorías de formación

- **Lanzamiento**

Este fundamento cumple con una de las finalidades del juego, que es la de pasar el balón a través del aro para obtener los puntos. Existen diferentes técnicas para la realización de esta destreza, en este grado practicarás el lanzamiento con una mano.

- **Manejo del Balón**

La mejor presa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos

de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio esta casi libre.

- **Desplazamiento**

Esta es la forma correcta de caminar o correr por toda la cancha. Es importante no cruzar los pies, y mantener siempre las piernas separadas sin dar saltos, evitando la interrupción de los desplazamientos de otros jugadores. Por supuesto, es necesario obstaculizar algún jugador para impedir que éste logre su cometido, encestar la pelota.

- **Pivote**

El pivote se realiza sobre la parte delantera del pie, manteniendo en todo momento la flexión de piernas y la separación de pies. Si el pivote implica giro, será todo el cuerpo, a la vez, el que rote, fundamentalmente por la acción conjunta de caderas y tronco. El pie libre se desplaza dentro del conjunto del cuerpo después de separarse del suelo.

Se utilizan generalmente, en ataque para ganar la posición o como protección, y en defensa para conseguir buenas posiciones para obtener el rebote.

- **Pase**

Es la acción de rotar sobre una pierna de apoyo como si esta fuera un eje se puede realizar con o sin el balón con el objeto de evitar que te quiten el balón y eludir o esquivar al contrario.

- **Drible**

Es el fundamento técnico que puedes utilizar para desplazarte libremente por toda la cancha, estando en posesión del balón. Para ello debes empujar el balón con la yema de los dedos, rebotándolo contra el piso

- **Rebote**

El rebote es la acción mediante la cual un jugador, durante un salto, toma posesión del balón que rebota del aro y/o tablero después de un lanzamiento no convertido. La esencia del juego de baloncesto es una permanente lucha por obtener el balón o sencillamente no perderlo, para ello es necesario que cada jugador esté atento y preparado en todo momento para actuar eficientemente en cada situación.

- **Defensa**

En el baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual.

- **Defensa Individual:** Consiste en marcar directamente al contrario, siendo por lo general la posición más adecuada, aquella en que el jugador mantiene las piernas flexionadas y los pies preparados para desplazarse. Una de las manos se encontrará adelantada y más alta que la cabeza, tratando de interceptar los pases por alto o lanzamientos, y la otra más baja, en posición adecuada para rechazar el balón y bloquear los pases bajos.
- **Defensa en Zona:** El equipo organiza un sistema defensivo en el que cada jugador ocupa un puesto fijo, al que se repliega ante el ataque adversario, sin luchar por la posesión del balón lejos del cesto, limitando las posibilidades de imponer su juego.

DEPORTE

Según el Consejo de Europa en el Libro Blanco de la Comisión (2007) define al Deporte como “Cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejoría de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”, mientras que Pierre de Coubertin (1863–1937), pedagogo e historiador francés, fundador de los Juegos Olímpicos modernos

señala que “el deporte es parte de la herencia de cada hombre y cada mujer y su ausencia no puede ser compensada”.

El deporte es un fenómeno social y económico en expansión que contribuye en gran medida a los objetivos estratégicos de solidaridad y prosperidad. El ideal olímpico de impulsar el deporte para promover la paz y el entendimiento entre las naciones y culturas.

El deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza. De aquí podrían derivarse deportes como la jabalina, el tiro al arco, nadar, la lucha cuerpo a cuerpo, entre tantos otros más. Las cuevas de Europa que contienen pinturas hechas por el hombre del paleolítico muestra esto, por el ejemplo la flecha y el arco.

Optimización del papel del deporte en la educación y la formación

La educación ha superado las concepciones tradicionalistas de antaño, concibiéndose al deporte como una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultura actual mediante la transmisión y disfrute de los bienes que la constituyen y, sin duda, uno de los elementos que conforman esta cultura es el deporte (Vázquez, 2001 p. 115). Pero

este deporte ha de ser educativo, y para que lo sea, ha de permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad del individuo, como afirmara Le Boulch (1991).

En este mismo sentido se expresan Contreras, de la Torre y Velázquez (2001) indicando que el enorme auge que ha tenido en las últimas décadas el deporte centrado en la competición y el rendimiento, su gran difusión a través de los cada vez más omnipresentes medios de comunicación, y su poderosa capacidad de influencia en otras vertientes de la práctica deportiva, constituyen algunos de los factores que han propiciado la transposición crítica de su significado, formas, métodos y valores al ámbito escolar, lo que ha supuesto frecuentemente una desvirtuación del significado y sentido que deben tener tales aspectos en el contexto educativo.

Por eso, reconociendo la trascendencia de la socialización infantil y juvenil del deporte a través del papel que desempeña tanto en la educación formal como en la no formal, refuerza el capital humano de la sociedad. Los valores transmitidos a través del deporte contribuyen a desarrollar el conocimiento, la motivación, las capacidades y la disposición para el esfuerzo personal. El tiempo invertido en actividades deportivas tanto en el colegio como en la universidad aporta beneficios en materia de salud y educación que han de ser optimizados.

Existen dos elementos que merecen ser destacados para una mejor comprensión:

- El deporte como formador de personas
- El deporte como herramienta social

El deporte como herramienta social

El deporte en nuestra sociedad cumple con varias necesidades que como siempre son necesarias para el crecimiento del ser. A través del mismo podemos lograr la adaptación del estudiante a un grupo humano distinto de su familia (primer grupo

al que pertenece), de tal modo se debe adaptar a nuevas reglas de convivencia y nuevos tratos, consiguiendo de este modo su relación con sus iguales y los docentes.

De este modo el estudiante consigue un nuevo grupo social con intereses similares, en un ambiente alejado de vicios y malos hábitos.

El deporte como formador de personas:

El deporte pone varias pautas en cuanto a la formación de cada persona. Como primera instancia uno debe elegir qué deporte desea realizar, paso siguiente se toma la decisión del compromiso, para lo cual es necesario aclarar y separar entre dos distintos tipos de deporte. Martinelli(2009).

Los deportes grupales, con una gran importancia en la generación de lazos entre compañeros, enseña a trabajar en equipo, aprendiendo a relacionarse dentro del grupo con los distintos individuos y a su vez con distintos grupos.

El objetivo de estos deportes es la superación de otros grupos.

Por otro lado el *deporte individual*, se forma de manera diferente la personalidad del individuo, el mismo deberá tomar distintos tipos de compromiso. En este tipo de deportes se comparte la prueba con otros competidores, pero se compite contra uno mismo, siempre se trata de la superación personal. En este deporte siempre esta desafiándose uno mismo, los logros personales dependen del sudor y el esfuerzo de cada uno.

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar,

nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

El ejercicio es un tipo de actividad física que es planificado y estructurado. Levantar pesas, tomar una clase de aeróbicos y practicar un deporte de equipo son ejemplos de ejercicio.

La actividad física produce efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Este artículo se concentra en los beneficios que la actividad física representa para el corazón y los pulmones. También contiene consejos para iniciar y mantener un programa de actividad física, y habla de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable para el corazón.

Tipos de Actividad Física:

Existen dos clases de ejercicio: isotónico e isométrico.

El ejercicio isotónico implica la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja a lo largo de un recorrido largo, como al correr, nadar o hacer gimnasia. El ejercicio isotónico es más beneficioso para el sistema cardiovascular: aumenta la cantidad de sangre que bombea el corazón y favorece la proliferación de pequeños vasos que transportan el oxígeno a los músculos, todos estos cambios permiten una actividad física sostenida. Un ejemplo de este tipo de ejercicio es el aeróbico, sistema de ejercicio diseñado para mejorar las condiciones cardiovasculares. Para lograr el máximo rendimiento, los ejercicios aeróbicos deben realizarse de tres a cinco veces por semana, en periodos de 15 minutos mínimo a la hora.

El ejercicio isométrico los músculos se mueven contra una resistencia elevada a lo largo de un recorrido corto, como al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es mejor para desarrollar los músculos largos, aumenta el grosor de las fibras musculares y su capacidad de almacenar glucógeno, el

combustible de las células musculares. Este tipo de ejercicio tiene como finalidad el aumento de la fuerza muscular, un ejemplo de este es el trabajo realizado con las máquinas y el levantamiento de pesas.

Beneficios de la Actividad Física

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

- a) **Orgánicos:** - Aumento de la elasticidad y movilidad articular.

- b) **Psicológicos y afectivos:** La actividad física regular al producir una mejoría en las funciones orgánicas, parece producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento ante las tareas cotidianas.

- c) **Sociales:** El deporte permite que las personas como entes individuales tengan la vitalidad, el vigor, la fuerza, la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelven. En las competencias se produce un proceso de enseñanza-aprendizaje en equipo, de la necesidad de ayuda, del cumplimiento de las reglas y el respeto por el contrario, de la subordinación de los triunfos y galardones individuales por el buen nombre y el triunfo del equipo. Quien practica un deporte en forma organizada es una persona optimista, persistente en la lucha por el logro de sus metas, que muestra respeto mutuo, honradez y sentido de responsabilidad

DESARROLLO VARIABLE DEPENDENTE

SALUD

Conceptualización

Con el fin de comprender el concepto de salud nos basaremos en las definiciones de diferentes autores. Entre las muchas definiciones de salud que existen, vamos a destacar las siguientes:

La OMS (Organización Mundial de la Salud): En su carta Magna en 1946, definió la salud: “Es el estado de completo bienestar físico, social y mental y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades”.

TERRIS (1980): No está de acuerdo con la Conceptualización de la OMS. Él propone: “Es un estado de bienestar físico, social y mental, con capacidad de funcionamiento y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Diccionario de la Real Academia Española: Por último, el Diccionario de la Real Academia Española, define la salud como: “Es el estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente sus funciones”.

Salud y Cultura Física

Según Mike Sleaf (1990), existen cuatro grandes razones que indican la conveniencia, de un enfoque dirigido hacia la salud en la Cultura Física en la etapa de la educación básica.

1. Contribuye al Crecimiento y Desarrollo.

La EF contribuye a un crecimiento y desarrollo en los niños/as. Desde adquirir un desarrollo más armónico del cuerpo, a corregir malos hábitos posturales, conocer normas de seguridad etc.

2.Contribuye a adquirir nuevas Experiencias.

Se aprenden gestos nuevos, socialización entre compañeros, conoce normas y reglas, se conoce el funcionamiento de su cuerpo, etc. Aspectos importantes para un desarrollo personal.

3.Es para toda la vida.

El ejercicio físico es para toda la vida y estos hábitos se potencian desde la infancia. Desde la Cultura Física creamos actividades que al alumno le gustan y fomentamos el ejercicio en el ocio y tiempo libre, lo cual hace que sea para toda la vida.

4.Actúa como Medio Preventivo.

El ejercicio físico actúa como medio preventivo de accidentes cardiovasculares. Además, favorece que aspectos como el sedentarismo, obesidad o tabaquismos se reduzcan o eliminen con la práctica de ejercicio.

CALIDAD DE VIDA

La calidad de vida es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación o de funcionar en un momento dado de la vida. Es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura, las escalas de valores...

Según la OMS, la calidad de vida es: “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de

independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno”.

El concepto de calidad de vida en términos subjetivos, surge cuando las necesidades primarias básicas han quedado satisfechas con un mínimo de recursos. El nivel de vida son aquellas condiciones de vida que tienen una fácil traducción cuantitativa o incluso monetaria como la renta per cápita, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, es decir, aspectos considerados como categorías separadas y sin traducción individual de las condiciones de vida que reflejan como la salud, consumo de alimentos, seguridad social, ropa, tiempo libre, derechos humanos. Parece como si el concepto de calidad de vida apareciera cuando esta establecido un bienestar social como ocurre en los países desarrollados.

Dimensiones de la calidad de vida

La calidad de vida tiene su máxima expresión en la calidad de vida relacionada con la salud. Las tres dimensiones que global e integralmente comprenden la calidad de vida son:

Dimensión física: Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.

Dimensión psicológica: Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.

Dimensión social: Es la percepción del individuo de la relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente, el desempeño laboral.

Casi podríamos hacer un paralelismo entre el concepto clásico de la felicidad, como dice la canción: "Tres cosas hay en la vida: salud (dimensión física), dinero (dimensión social) y amor (dimensión psicológica).

Características de la calidad de vida

Concepto subjetivo: Cada ser humano tiene su concepto propio sobre la vida y sobre la calidad de vida, la felicidad.

Concepto universal: Las dimensiones de la calidad de vida son valores comunes en las diversas culturas.

Concepto holístico: La calidad de vida incluye todos los aspectos de la vida, repartidos en las tres dimensiones de la calidad de vida, según explica el modelo biopsicosocial. El ser humano es un todo.

Concepto dinámico: Dentro de cada persona, la calidad de vida cambia en periodos cortos de tiempo: unas veces somos más felices y otras menos.

Interdependencia: Los aspectos o dimensiones de la vida están interrelacionados, de tal manera que cuando una persona se encuentra mal físicamente o está enferma, le repercute en los aspectos afectivos o psicológicos y sociales.

La calidad de vida y la práctica de baloncesto

El baloncesto sin duda invita a una de las máximas del deporte escolar: divertirse jugando. Algo que hay que tener siempre presente sobre todo en las edades más tempranas teniendo en cuenta que no deja de ser un deporte de competición. Por ello es clave el papel que desarrollan entrenadores, directivos y padres.

Todo ello en la línea, como dice la Organización Mundial de la Salud (OMS), de entender el deporte como verdadero motor de la salud física, mental y social con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Muchos estudiantes inician su práctica con el mini-basket a partir de los cinco o seis años, edad en la que hay tener en cuenta sus características y posibilidades individuales, desarrollar su talento e iniciativa y, ante todo, hacer que se diviertan para que no abandonen el juego.

Conforme van creciendo se profundiza más en la técnica, hasta llegar a la adolescencia, una edad complicada, en la que la autoconfianza es clave. Poco a poco gana terreno la técnica individual sin perder de vista el juego en equipo, siendo más perceptivo el cambio en la categoría junior.

Valores para la vida

Nunca hay que olvidar que nos encontramos ante niños que se están formando y el deporte contribuirá en el desarrollo de valores personales y sociales. De la buena práctica y ambiente creado por los entrenadores dependerá en gran medida la consecución de muchos de ellos.

También de los padres en la medida que entiendan que es un juego y que no se puede extrapolar el ámbito competitivo adulto al infantil y juvenil, y que son ellos siempre un ejemplo a seguir, con el respeto, apoyo y actitudes alejadas de una presión en la cancha u otras que contradigan los valores fundamentales de la práctica deportiva. Y es que el deporte debe crecer junto al niño y no a la inversa, porque el niño no es un adulto en miniatura

Tanto la actividad realizada en Mini-Basket como en Baloncesto, canalizada de forma positiva, se puede convertir en una gran oportunidad de formación de valores para la vida.

La disciplina y el compromiso que se adquiere en cada partido, con el equipo y con el club, es uno de ellos, según destaca el especialista José María Buceta. En este sentido, señala también la asunción de responsabilidades personales o individuales y lo que supone un aprendizaje muy importante de cara el futuro:

trabajar en equipo. También aprenden a respetar a los demás, con todas sus individualidades (etnias, nacionalidades, etc) y diferentes posiciones alrededor de la cancha (árbitros, rivales, etc)

La perseverancia y la valoración del esfuerzo, aspectos que los que nuestra sociedad actual debe hacer más hincapié, sobre todo en los jóvenes que tienen patrones de éxito rápido y fácil a través de la televisión, son otras de las ventajas de la práctica positiva del baloncesto.

Y por supuesto no hay que olvidar que estamos hablando de un deporte de competición, con lo que aprender a competir de forma saludable, será un gran valor muy útil a lo largo de su vida.

NUTRICIÓN

La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes,1 manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macrosistémico.

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

Los procesos macrosistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias. Lo que también implica el estudio sobre el efecto de los nutrientes sobre la salud y enfermedad de las personas.

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud.

El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición está profundizando en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos nucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra).

Una alimentación adecuada es la que cubre:

- Los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.
- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.
- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.
- La ingesta suficiente de fibra dietética.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Conceptualización

Los hábitos de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Los hábitos de vida saludable, relacionados con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables. Para contrarrestar este efecto, numerosos gobiernos se han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y el deporte en sus programas de promoción de la salud. En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportiva es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida, valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de nuestra sociedad: la mejora funcional de la imagen corporal y la salud, y el uso constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas.

Historia

Desde hace mucho tiempo atrás, Iverson (1985) afirmaban que la escuela representa un escenario ideal para influir en la práctica de la actividad física en niños y jóvenes y que unos buenos programas de actividad física en los colegios podrían aportar el conocimiento y las destrezas necesarias para los hábitos de práctica física a lo largo de la vida.

El desarrollo temprano de prácticas saludables parece ser primordial tanto para la salud infantil como para la calidad de vida de los adultos. Numerosos investigadores han indicado que los patrones de conducta de actividad física se

establecer tempranamente en la vida de los jóvenes. Es del todo importante que los jóvenes se impliquen en programas de práctica física porque la vida sedentaria muy pronto fijará en ellos los esquemas para adoptar una vida también inactiva en su etapa adulta, argumento poderoso por el que deben promocionarse tanto el deporte como la educación física en las escuelas (Corbin, Dale y Pangrazy, 1999).

Decía Greendorfer (1992) que los patrones de ejercicio grabados en la adolescencia permanecen, sin lugar a dudas, como el mejor «predictor» de los niveles de actividad adulta. Kelder y cols. (1994) indicaron que los hábitos adquiridos en edades.

Hay una frase muy conocida que dice: “el hábito hace al monje“, y viene como anillo al dedo para tratar de explicar el poder que tienen los hábitos en el día a día y cómo se puede crear hábitos saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida en todos los aspectos que se propongan.

Factores

Entre los factores personales, la autora incluye la salud, el ocio, las relaciones sociales, las habilidades funcionales y la satisfacción de necesidades. Entre los segundos las condiciones económicas, servicios de salud y sociales, calidad del ambiente, factores culturales y apoyo social. Unos y otros, por su naturaleza física, social o ideológica, determinan estilos de vida individuales y colectivos.

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Bibeau y col 1985).

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como Estilos de Vida Saludables.

Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

La estrategia para desarrollar estos estilos de vida saludables es en un solo término el compromiso individual y social convencido de que sólo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano en términos de la dignidad de la persona.

La persona es un ser de necesidades múltiples e interdependientes, que conforman un sistema que se interrelaciona e interactúa, complementándose y compensándose simultáneamente para lograr dinamismo en el proceso de satisfacción.

Las necesidades humanas

Las necesidades humanas universales, son iguales en todas las culturas y momentos históricos, su variación la determina el mecanismo o medio utilizado para satisfacerlas.

La satisfacción de las necesidades humanas debe darse en tres contextos, también interrelacionados:

- En relación con uno mismo.
- En relación con el grupo social.
- En relación con el medio ambiente.

Como muchos otros autores; Manfred Max Neef, estudioso del Desarrollo a Escala Humana, clasifica las necesidades humanas según categorías existenciales y categóricas axiológicas. En las primeras define las necesidades de SER, TENER, HACER y ESTAR y las axiológicas en necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. La complementariedad e interrelación entre estas categorías permite determinar los satisfactores o formas de satisfacer una o varias necesidades. Una necesidad puede tener varios satisfactores y son estos los que determinan el grado de desarrollo en diferentes culturas y regiones.

Erróneamente se ha equiparado necesidad con carencia, sin considerar que simultáneamente las necesidades pueden ser también potencialidades humanas. Cuando se asume la necesidad solo como carencia, se restringe su campo sólo a lo fisiológico que es precisamente el campo donde una necesidad se asume con

mayor fuerza como “la falta de algo” pero cuando las necesidades comprometen, motivan y movilizan a las personas, son potencialidades. Por ejemplo:

- Necesidad de participar potencial de participación.
- Necesidad de libertad potencial de autonomía.

La satisfacción de las necesidades humanas

La satisfacción de las necesidades humanas significa entonces autodependencia y participación a nivel personal y colectivo, que conlleva a mejorar la calidad de vida y por ende a generar desarrollo humano.

El desarrollo debe entenderse como un proceso de transformación que persigue el mejoramiento de las condiciones de vida para lograr mejor calidad de vida y alcanzar mantener la dignidad de la persona humana en la sociedad. Esta transformación exige la participación de la población.

El desarrollo se inicia con la identificación de las necesidades humanas y su objetivo final será humanizar y dignificar al ser humano a través de la satisfacción de sus necesidades de expresión, creatividad, participación, igualdad de condiciones de convivencia, y autodeterminación entre otras. En esta forma el desarrollo está íntimamente ligado con las oportunidades de autorrealización de las personas como individuos o como grupos.

Como el desarrollo implica satisfacción de necesidades, muchos investigadores del área biológica, psicológica y social, se han preocupado por el estudio de éstas. En el artículo Calidad de Vida y Desarrollo de la Vejez (PsZemiarower, N.P. y otro. 1992), los autores, psicólogo y médico, exponen que los tres componentes del desarrollo humano siguen siendo la longevidad (esperanza de vida), el conocimiento (la educación) y los niveles de vida decentes (ingresos). El desarrollo humano, según estos autores, no se puede realizar si no hay vida y salud. Las personas no solo desean vivir y poder desarrollarse, también anhelan

tener conocimientos y una vida decente, la cual no esté permanentemente sujeta a situación de pobreza extrema y de preocupaciones constantes en relación con la subsistencia. Los investigadores sociales, han establecido otras categorías de necesidades, definiéndolas como: de existencia, de relacionamiento, de crecimiento, físicas, sociales, culturales, políticas, de subsistencia y de formación humana. Es así como el desarrollo a escala humana implica compromiso generalizado de todos los sectores: político, económico, religioso, social, cultural, individual, colectivo, etc.

Beneficios

Al ir creciendo, el estudiante adquiere nuevas habilidades y perfecciona las que ya tiene. Trepar, correr, saltar, brincar, son actividades que, entre muchas otras, desarrollan y fortalecen su cuerpo. Y el proceso de socialización le ayuda a dominar las habilidades de índole más formal.

La práctica juegos basados en reglas y el trabajo formal en equipo desempeñan un papel crucial en el desarrollo de las habilidades físicas, el sentido de la colaboración, la empatía y el pensamiento lógico del pequeño, que aprende a observar las reglas, a compartir, a respetar a sus compañeros y a esperar su turno; actividades que los llevará a la práctica como un hábito de vida saludable.

Estas actividades recreativas mejoran la calidad de la educación porque favorecen el desarrollo integral y no solo las capacidades intelectuales del estudiante. Además, estimulan el aprendizaje y mejoran la asistencia y el rendimiento. Durante las clases de cultura física, los docentes dan información sobre hábitos saludables y maneras de evitar las enfermedades. Los estudiantes transmiten luego esa información a sus familiares.

Los programas recreativos extracurriculares, tanto dentro de la escuela como fuera de ella, son una excelente manera de proporcionar a los estudiantes la oportunidad de continuar aprendiendo más allá del aula escolar en un ambiente seguro. La

ayuda que brindan estos programas para la realización de las tareas escolares, la educación en temas de nutrición, salud e higiene, el desarrollo de habilidades necesarias para la vida y la capacitación en diferentes oficios contribuye a que los estudiantes desarrollen todo su potencial.

2.5 HIPÓTESIS

La práctica de baloncesto incide en la formación de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

Practica de Baloncesto

Variable Dependiente

Hábitos de Vida Saludable

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

El presente estudio se desarrollará bajo los lineamientos del paradigma crítico propositivo; crítico porque diagnostica y analiza la situación actual de la problemática detectada es decir la desorganización en la práctica de baloncesto y propositivo porque propone una alternativa de solución al problema yendo más allá del diagnóstico y del análisis, busca la comprensión de fenómenos sociales con un enfoque contextualizado, asumiendo una realidad dinámica. Es de corte cuanti-cualitativo porque luego de la recolección de la información se ejecuta un análisis. Herrera y otros (2008).

3.1 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación responde a dos modalidades: la bibliográfica-documental y la de campo.

3.1.1 Bibliográfica Documental

Tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y diversos criterios de autores sobre: La práctica de baloncesto y los hábitos de vida saludable, basándose en documentos (fuentes primarias), en libros, revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias). Herrera y otros (2008: p 95)

3.1.2 De Campo

Es el estudio sistemático de los hechos en el lugar donde se producen. En esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para mantener información de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo en nuestro caso la investigación de campo se lo realizará en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” de la Ciudad de Latacunga Durante el Año Lectivo 2012-2013”.

3.2 NIVELES O TIPOS DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Investigación Exploratoria

Tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión, genera hipótesis y reconoce variables de interés investigativo, sondea un problema de la insuficiente práctica de baloncesto en los hábitos de vida saludable en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”, a veces desconocido en un contexto particular.

3.2.2 Investigación Descriptiva

Permite predicciones rudimentarias es de medición precisa, tiene interés de acción social compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasifica elementos, modelos de comportamientos según determinados criterios; es decir cómo crear hábitos de vida saludable a través de la práctica del baloncesto.

3.3.3 Asociación de Variables

Es un análisis de correlación o sistemas de variables, mide relaciones entre variables Práctica de Baloncesto en los hábitos de vida saludable. Evalúa las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable, mide el grado de relación entre variables en los mismos sujetos y, determina tendencias o modelos de comportamiento mayoritarios.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es el conjunto de elementos con características comunes, en un espacio y tiempo determinados, en los que se desea estudiar un hecho o fenómeno. Díaz Fausto (2010 p.48).

Tabla 1: Tamaño de la muestra

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
Estudiantes	480
Padres de Familia	480
Consejo Técnico	5
Docentes Cultura Física	2
Total	967

Fuente: Secretaría Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

La población del presente estudio está conformada por 480 estudiantes matriculados en el presente año lectivo en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez, 480 padres de familia, 5 miembros del Consejo técnico y 2 docentes en Cultura Física; es decir la población de estudio lo conforman 967 personas. Por ser una población muy grande se procede a determinar el tamaño de la muestra.

3.3.1 Muestra

Muestra es una parte o subconjunto representativo de la población. La población objeto del presente estudio, está conformada por los estudiantes de cada paralelo que conforman los equipos de baloncesto para la participación del Campeonato Interno desde el noveno año de educación básica general hasta el tercer año de bachillerato: Es decir por cada paralelo participan 8 jugadores.

Determinación del tamaño de la muestra

$$n = \frac{PQ.N}{(N-1)\frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{0.25 * 967}{(967-1)\frac{(0.05)^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{241.75}{(0.60375) + 0.25}$$

$$n = \frac{241.75}{0.85375}$$

$$n = 283.86$$

$$n = 284$$

Simbología:

n = Tamaño de la muestra

PQ = Constante de la varianza población (0.25)

N = Tamaño de la población

E = Error máximo admisible

K = Coeficiente de corrección del error (2)

Establecida la formula se determina que la muestra elegida será de 284 personas

Tabla 2: Tamaño de la muestra

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
Estudiantes	139
Padres de Familia	138
Consejo Técnico	5
Docentes Cultura Física	2
Total	284

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Operacionalizar una variable es el procedimiento por medio del cual se pasa del plano abstracto de la investigación a un plano concreto, transformando las variables a categorías, las categorías a indicadores, los indicadores a ítems; para facilitar la recolección de la información por medio de un proceso de deducción lógica. Todo esto para verificar o comprobar la hipótesis. Para la operacionalización de las variables se aplica el siguiente procedimiento.

Tabla 3:Operacionalización Variable Independiente: Práctica de baloncesto

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La práctica del baloncesto es la acción que se desarrolla en el campo de juego con la aplicación de conocimientos, reglas, técnicas y tácticas bajo la dirección de un maestro o profesor para que pueda mejorar su desempeño deportivo, con la finalidad de conseguir puntos</p>	<p>Acción</p> <p>Conocimientos técnicos y tácticas</p> <p>Desempeño deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Dinamica grupal •Formación de grupos de trabajo •Liderazgo •Lanzamiento •Manejo balón •Desplazamiento •Pivote •Pase •Drible •Rebote •Defensa •Rendimiento •Proceso •Metodología 	<p>¿Existe un trabajo grupal dentro de su equipo de baloncesto?</p> <p>¿En su equipo de baloncesto, existen líderes?</p> <p>¿En la práctica de baloncesto, qué conocimientos técnicos son importantes?</p> <p>¿Con que frecuencia practica usted baloncesto?</p> <p>¿Con la practica del baloncesto considera usted que se puede alcanzar un desempeño optimo a través de procesos y metodologías adecuadas?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Observación directa</p> <p>Cuestionario</p> <p>Ficha de observación directa</p>

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Tabla 4:Operacionalización Variable Dependiente: Hábitos de vida saludable

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar una optima calidad de vida</p>	<p>Conjunto de actitudes y comportamiento</p> <p>Desarrollo personal</p>	<p>Actitudes personales Actitudes sociales expresión de sentimientos compañerismo habilidad y forma física</p> <p>Niño Joven Adulto</p>	<p>¿Qué actitudes son importantes en la práctica deportiva?</p> <p>¿Pone en práctica los valores deportivos en su vida diaria?</p> <p>¿La práctica frecuente de baloncesto le ha permitido tener un mejor control de sus actividades diarias?</p> <p>¿Dónde inició la práctica deportiva?</p> <p>Considera usted que la práctica de baloncesto en todas sus etapas de formación desarrolla hábitos de vida saludable?</p>	<p>Encuesta</p> <p>Observación directa</p> <p>Cuestionario</p> <p>Ficha de observación directa</p>

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

3.5.1 Observación

Es una técnica cuyo instrumento es la ficha de la observación consiste en poner atención a través de los sentidos a un aspecto de la realidad desarrollo cognitivo y en recoger datos para su posterior análisis e interpretación sobre la base del marco teórico que permita llegar a conclusiones y a la toma de decisiones

3.5.2 Encuesta

Es una técnica de recolección de información cuyo instrumento es el cuestionario estructurado en la que los informantes responden por escrito a preguntas cerradas entregadas por escrito. El cuestionario sirve de enlace entre los objetivos de la investigación y la realidad estudiada de manera sistemática, la información se obtiene de la población sobre las variables motivo de estudio.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Tabla 5: Plan de recolección de la información

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Para qué?	Para determinar cómo la desmotivación en la práctica de baloncesto influye en los hábitos de vida saludable
¿De qué personas u objetos?	Estudiantes Deportistas
¿Sobre qué aspectos?	Práctica de baloncesto Hábitos de vida saludable
¿Quién o quiénes?	Lcdo. Edwin Lozada Espín- Investigador
¿A quiénes?	Deportistas integrantes de equipos de baloncesto
¿Cuándo?	Octubre 2012
¿Dónde?	Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”
¿Cuántas veces?	Una vez
¿Qué técnicas de recolección	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario Ficha de observación

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín Espín

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos.

- Revisión crítica de la información recogida
- Repetición de la recolección en ciertos casos individuales
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis
- Manejo de información
- Estudio estadístico para presentación de resultados

Análisis e Interpretación de Resultados

- Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis
- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico
- Comprobación de hipótesis
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Encuestas aplicadas a los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”.

1. Qué factores considera usted, afectan la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

Tabla 6: Factores que afectan la práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Canchas en mal estado	43	31%
Exceso de deberes	24	17%
No se fomenta el deporte	72	52%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

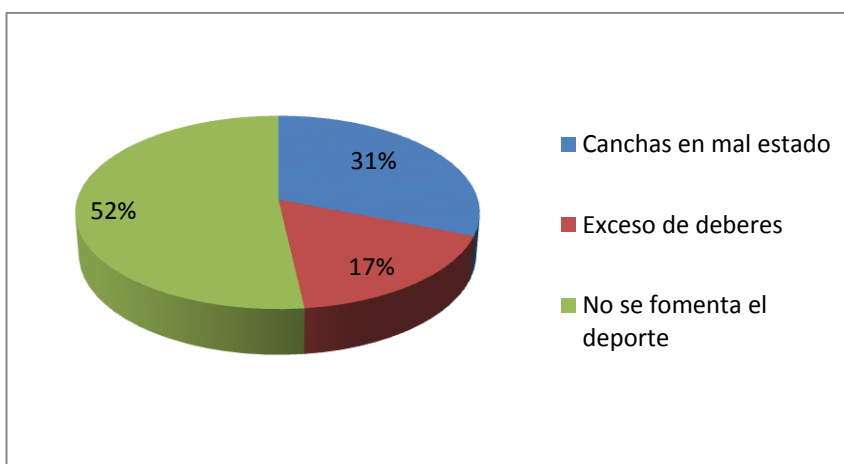


Gráfico 5: Factores que afectan la práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

Del total de estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 52% considera que el factor que afecta la práctica de baloncesto es que no se fomenta el deporte, 31% canchas en mal estado mientras que el 17% señala es el exceso de deberes.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de deportistas manifiestan que no se fomenta el deporte en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” porque la falta de tiempo del docente en Cultura Física limita realizar actividades extras a la planificación curricular diaria.

2. ¿Existe un trabajo grupal dentro de su equipo de baloncesto?

Tabla 7: Trabajo grupal

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	50	36%
No	89	64%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

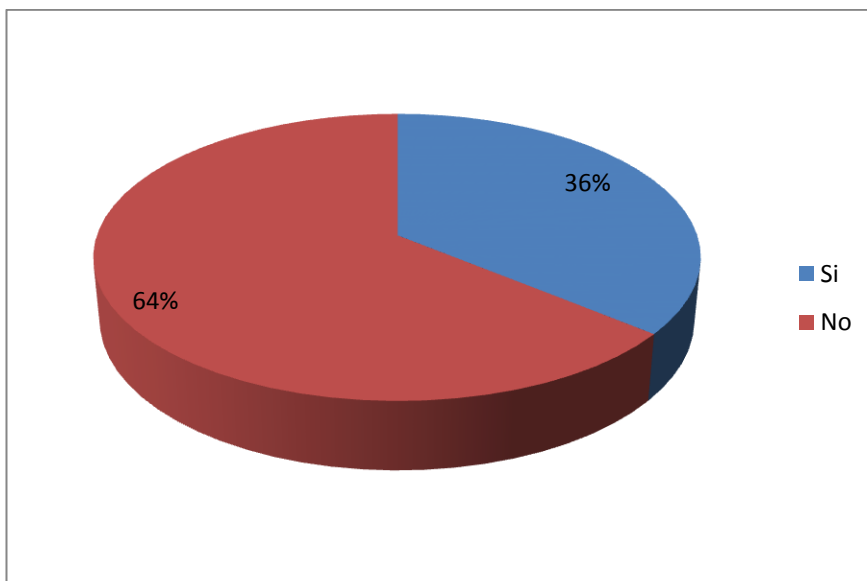


Gráfico 6: Trabajo grupal

Análisis e Interpretación de Resultados

Del grupo de estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 64% manifiesta que no existe un trabajo grupal dentro de su equipo de baloncesto mientras que el 36% si.

La mayoría de deportistas consideran que no existe trabajo grupal en los equipos de baloncesto porque no entrenan con frecuencia para mantener una comunicación que permita una mejor interrelación.

3. ¿En su equipo de baloncesto, existen líderes?

Tabla 8: Existencia de líderes

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	45	32%
No	94	68%
TOTAL	128	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

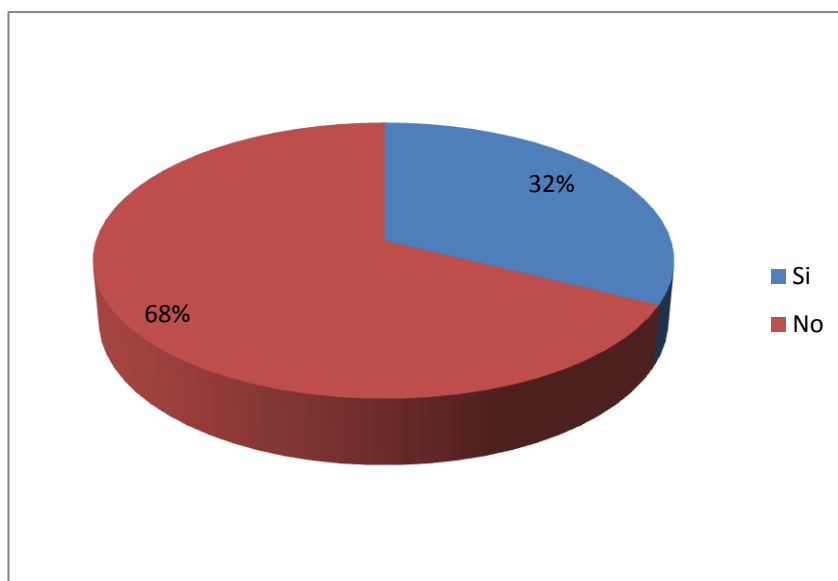


Gráfico 7: Existencia de líderes

Análisis e Interpretación de Resultados

Estos resultados indican que los estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” que constituyen el 100%, el 68% manifiesta que no existen líderes mientras que el 32% si.

En los equipos de baloncesto es necesario que un líder guíe al grupo como armador de la jugada planificada, al no existir un líder, todos los integrantes del equipo trabajan para si mismo y no para el equipo teniendo resultados negativos que desmotivan la práctica de baloncesto.

4. ¿En la práctica del baloncesto que fundamentos técnicos son importantes?

Tabla 9: Fundamentos técnicos importantes

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Dribling	22	16%
Pases	64	54%
Lanzamiento	42	30%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

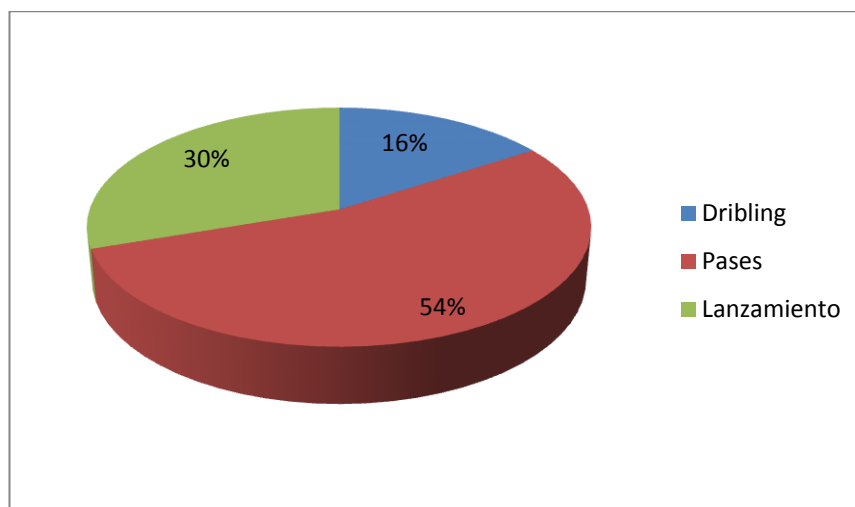


Gráfico 8: Fundamentos técnicos importantes

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 139 estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 54% considera que en la práctica de baloncesto, los pases son los más importantes, el 30% el lanzamiento mientras que el 16% el dribling.

El dribling es el fundamento más importante que deben dominar desde el inicio de la práctica deportiva para que de ahí nazcan pases y lanzamientos enfocados hacia el objetivo; los resultados obtenidos demuestran claramente que los deportistas no tienen suficientes fundamentos técnicos de baloncesto.

5. ¿Con qué frecuencia practica usted baloncesto?

Tabla 10: Frecuencia de la práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	18	13%
Semanalmente	12	9%
Fines de semana	35	25%
Ocasionalmente	74	53%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

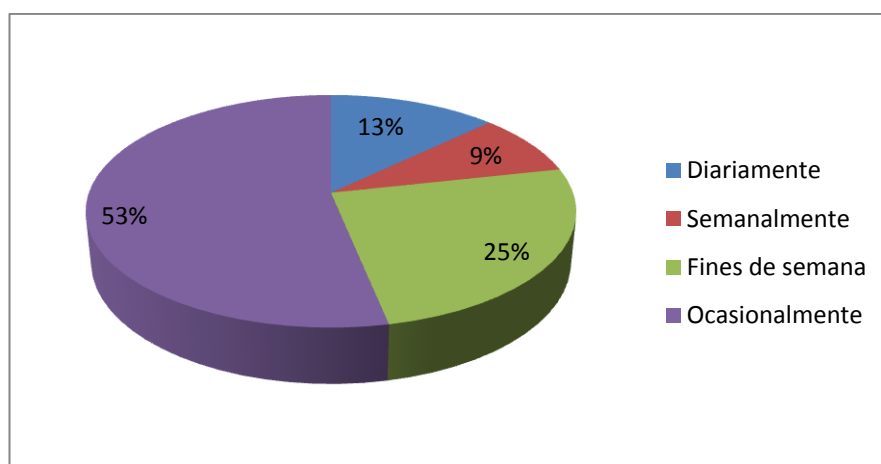


Gráfico 9: Frecuencia de la práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

La información presentada en el gráfico de los 139 estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 53% manifiesta que la frecuencia con que practica baloncesto es ocasionalmente, el 25% los fines de semana, el 13% diariamente mientras que apenas un 9% lo hace semanalmente.

La mayoría de deportistas practican el baloncesto ocasionalmente, es decir cuando se encuentran en el campeonato interno por esta razón no tienen un dominio de fundamentos técnicos que motiven su práctica deportiva.

6. ¿Cómo distribuye usted su tiempo libre?

Tabla 11: Distribución del tiempo libre

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Estudio	24	17%
Deporte	34	25%
Amigos	29	21%
N'tics	52	37%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

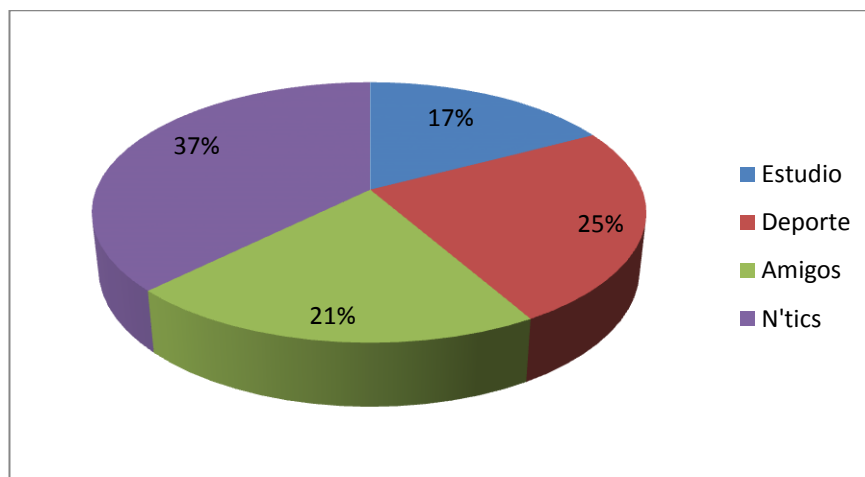


Gráfico 10: Distribución del tiempo libre

Análisis e Interpretación de Resultados

En el siguiente gráfico se muestran los datos de 139 estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 37% manifiesta que distribuye su tiempo libre en las N'tics, el 25% deporte, 21% amigos y un 17% estudio.

El deporte como siempre ha sido desplazado por el avance de la tecnología en todos los campos de la actividad humana y constituye la principal actividad en la que ocupan su tiempo no solamente de ocio sino el que deben darle a los estudios, al deporte y al fomento de la amistad y el compañerismo.

7. ¿Qué actitudes son importantes en la práctica deportiva?

Tabla 12: Actitudes importantes de la práctica deportiva

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
actitudes personales	70	50%
actitudes sociales	49	35%
actitudes culturales	20	15%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

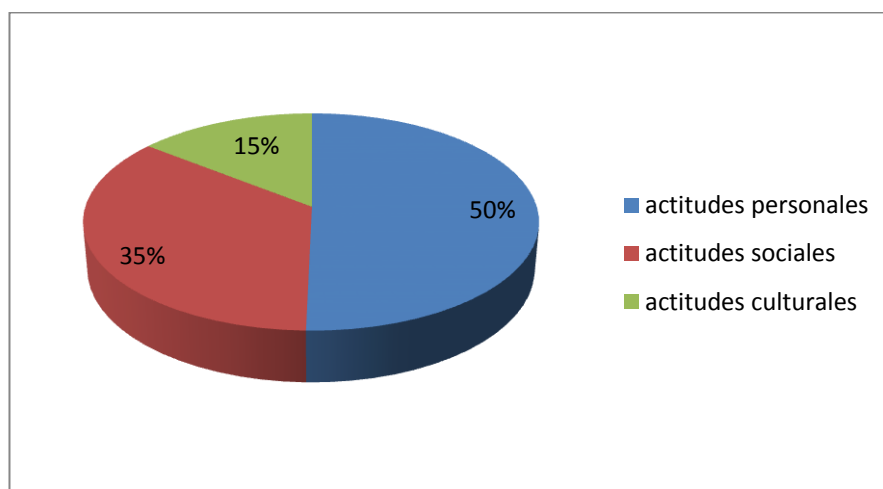


Gráfico 11: Actitudes importantes de la práctica deportiva

Análisis e Interpretación de Resultados

Como se observa en el grupo de estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 50% señala que las actitudes más importantes en la práctica deportiva son las personales, el 35% las sociales mientras que el 15% manifiesta que son las culturales.

En la práctica deportiva las actitudes más importantes son las actitudes sociales porque mediante ellas se puede tener una mejor comunicación e interrelación personal para abrir paso al trabajo en equipo y se fomente la cohesión de grupo. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de jugadores manifiestan que las actitudes que ponen en práctica son las personales evidenciadas en el trabajo individualizado, falta de líderes y de entrenamientos frecuentes.

8. ¿Pone en práctica los valores deportivos en su vida diaria?

Tabla 13: Valores deportivos en la vida diaria

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	122	88%
No	17	12%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

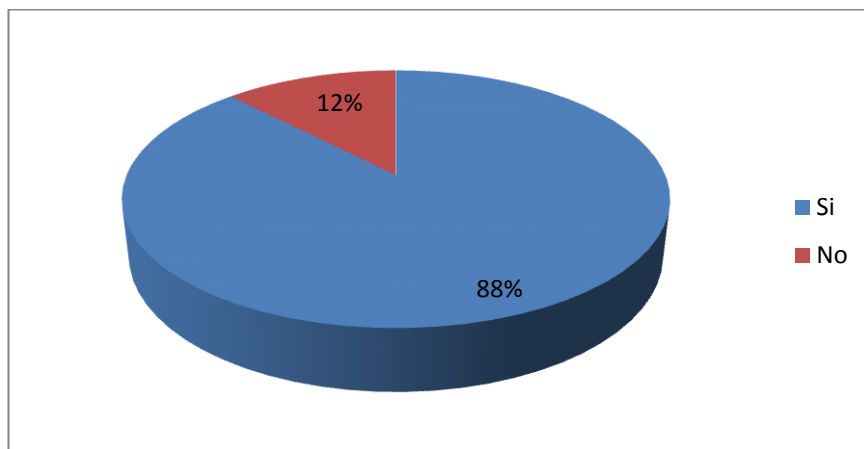


Gráfico 12: Valores deportivos en la vida diaria

Análisis e Interpretación de Resultados

Se evidencia en este gráfico que los 139 estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 88% de los encuestados manifiesta que si ponen en práctica los valores deportivos en su vida diaria mientras que un 12% no.

La práctica de valores deportivos en la vida diaria fomenta mantener orden, disciplina en la distribución de su tiempo libre para realizar sus tareas escolares y practicar el deporte que más les gusta; de acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de deportistas manifiestan que si ponen en práctica los valores deportivos que nacen de la misma práctica deportiva pero esta situación no se relaciona con los resultados obtenidos debido que son jugadores que no distribuyen bien su tiempo libre puesto que dan mayor importancia a la tecnología que al estudio.

9. ¿La práctica frecuente de baloncesto le ha permitido tener un mejor control de sus actividades diarias ?

Tabla 14: Control de actividades diarias

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	79	57%
No	60	43%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

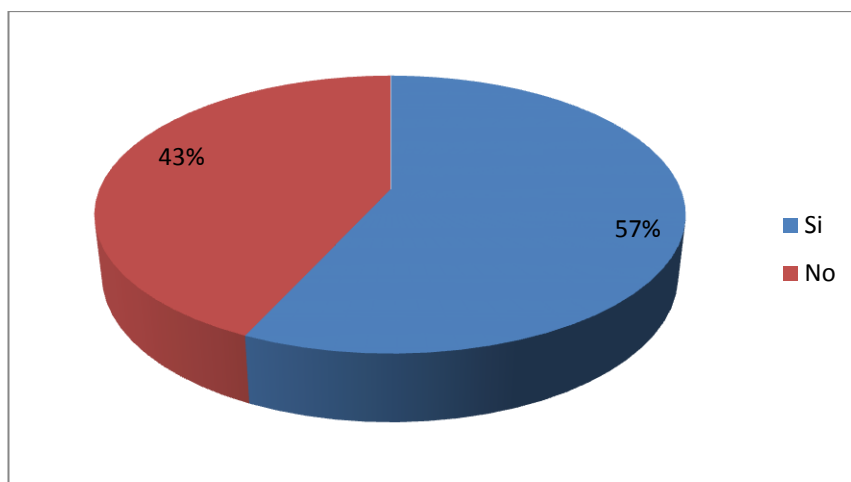


Gráfico 13: Control de actividades diarias

Análisis e Interpretación de Resultados

La información presentada por los 139 estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 57% señalan que la práctica frecuente de baloncesto si le ha permitido tener un mejor control de sus actividades diarias mientras que el 43% no.

Si bien es cierto que la mayoría de deportistas si mantienen un mejor control de sus actividades diarias es preocupante la cantidad de deportistas que no lo hacen por esta razón no pueden distribuir bien su tiempo libre, no entrenan, no se dan tiempo para estudiar ni para fomentar técnicamente la práctica de baloncesto.

10. ¿Dónde inició la práctica de baloncesto?

Tabla 15: Dónde inició la práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Escuela	95	68%
Colegio	25	18%
Barrio	19	14%
TOTAL	139	100%

Fuente: Encuestas estudiantes

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

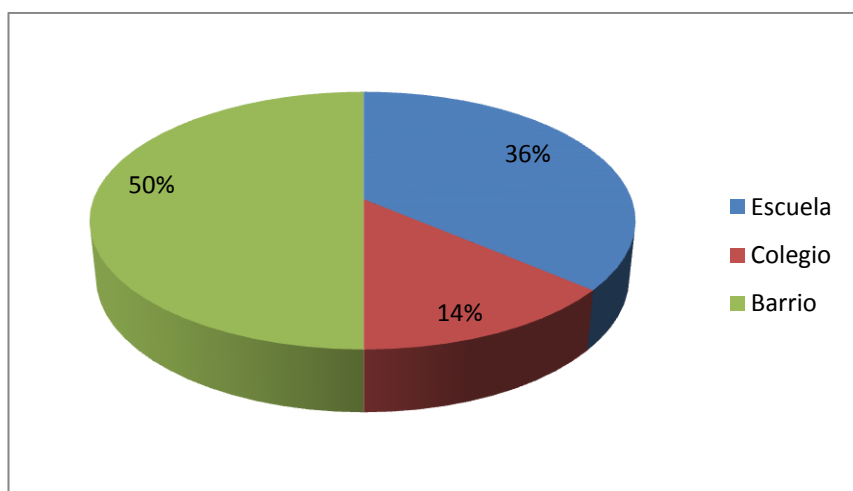


Gráfico 14: Dónde inicio la práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

Tal y como se evidencia en la información del cuadro de los 139 estudiantes encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”y que constituyen el 100%, el 68% señala que inició la práctica de baloncesto en la escuela, el 18% en el colegio mientras que un 14% en el barrio.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de deportistas se iniciaron en la escuela evidenciado de esta manera que el deporte se lo fomenta en las etapas iniciales del desarrollo humano y es justamente en esta etapa donde se puede fomentar bases sólidas de valores, liderazgo, cohesión, trabajo en equipo y fundamentos técnicos todo ello orientado hacia el mejor control de sus actividades diarias para distribuir su tiempo libre y la practica deportiva.

4.2 Encuesta aplicada a los padres de familia del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

1. Qué factores considera usted, afectan la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

Tabla 16: Factores que afectan la práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Canchas en mal estado	25	33%
Exceso de deberes	42	19%
No se fomenta el deporte	71	48%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

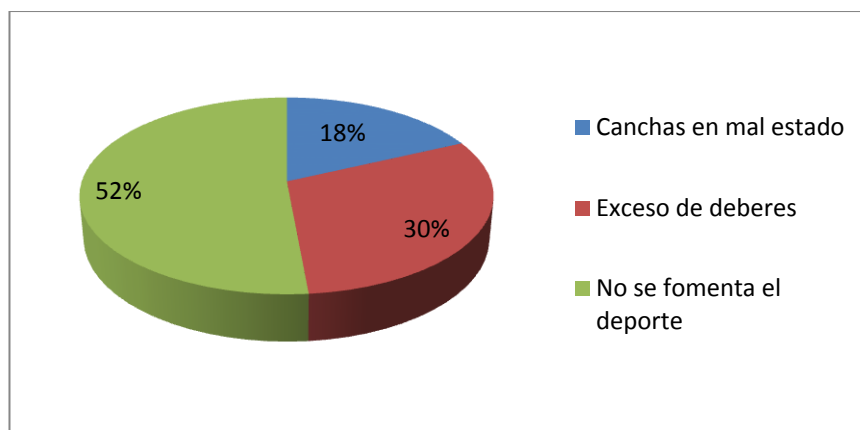


Gráfico 15: Factores que afectan la práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

Del total de padres de familia, encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”, el 48% considera que el factor que afecta la práctica de baloncesto es que no se fomenta el deporte, 33% canchas en mal estado mientras que el 18% señala el exceso de deberes.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de padres de familia manifiestan que no se fomenta el deporte en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” porque la falta de tiempo del docente en Cultura Física limita realizar actividades extras a la planificación curricular diaria.

2. ¿Considera usted que existe un trabajo grupal dentro de los equipos de baloncesto?

Tabla 17: Trabajo grupal

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	59	43%
No	79	57%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

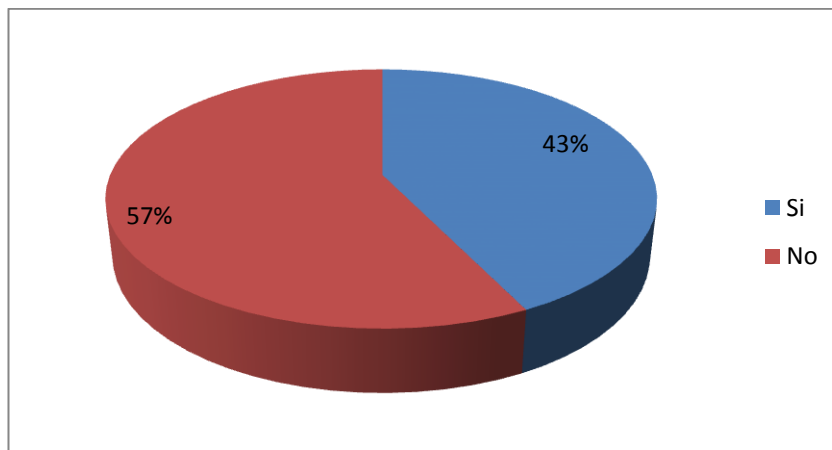


Gráfico 16: Trabajo grupal

Análisis e Interpretación de Resultados

Siendo los padres de familia encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” el 57% manifiesta que no existe un trabajo grupal dentro de su equipo de baloncesto mientras que el 43% si.

La mayoría de padres de familia consideran que no existe trabajo grupal en los equipos de baloncesto porque no entrenan con reiteración para mantener una comunicación que permita una mejor interrelación.

3. ¿En los equipos de baloncesto, existen líderes?

Tabla 18: Existencia de líderes

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	55	35%
No	83	65%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

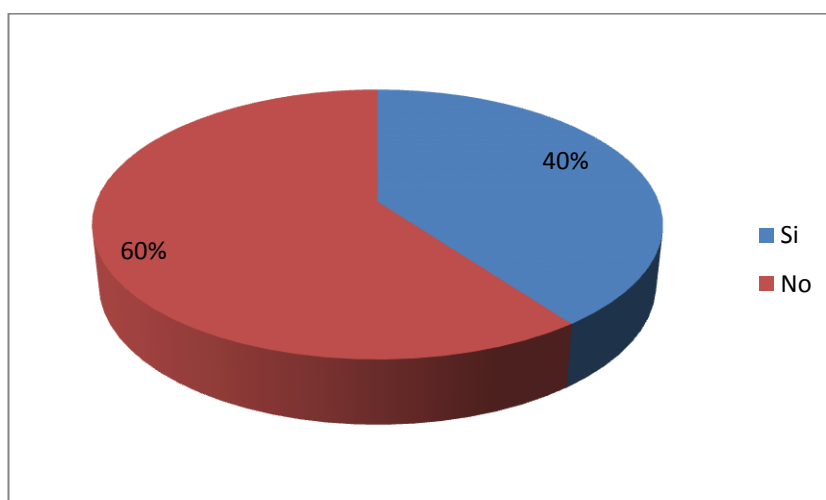


Gráfico 17: Existencia de líderes

Análisis e Interpretación de Resultados

En el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” los padres de familia encuestados, el 65% manifiesta que no existen líderes mientras que el 35% si.

En los equipos de baloncesto es necesario que un líder guíe al grupo , al no existir un líder, todos los integrantes del equipo trabajan para si mismo y no para el equipo teniendo resultados negativos que desmotivan al grupo.

4. ¿En la práctica del baloncesto que fundamentos técnicos practica su hijo?

Tabla 19: Fundamentos técnicos que practican

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Dribling	17	12%
Pases	63	46%
Lanzamiento	58	42%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

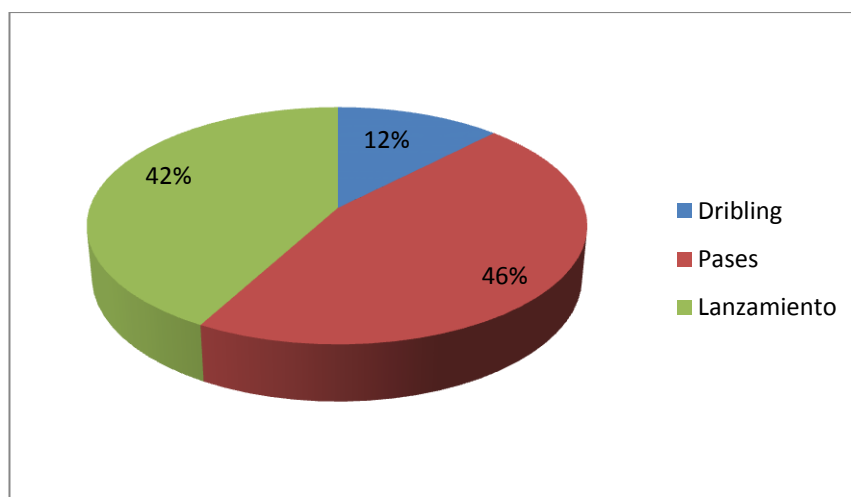


Gráfico 18: Fundamentos técnicos que practican

Análisis e Interpretación de Resultados

Las encuestas realizadas a los padres de familia del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” en la utilización de los fundamentos técnicos, el 46% considera que en la práctica de baloncesto, los pases son los más importantes, el 42% el lanzamiento mientras que el 12% el dribling.

El dribling es el fundamento más importante que deben dominar desde el inicio de la práctica deportiva para que de ahí nazcan pases y lanzamientos enfocados hacia el objetivo; los resultados obtenidos demuestran claramente que los deportistas no tienen suficientes fundamentos técnicos y poca practica de baloncesto.

5. ¿Con qué frecuencia practica su hijo baloncesto?

Tabla 20: Frecuencia de practica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	2	2%
Semanalmente	14	10%
Fines de semana	28	20%
Ocasionalmente	94	68%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

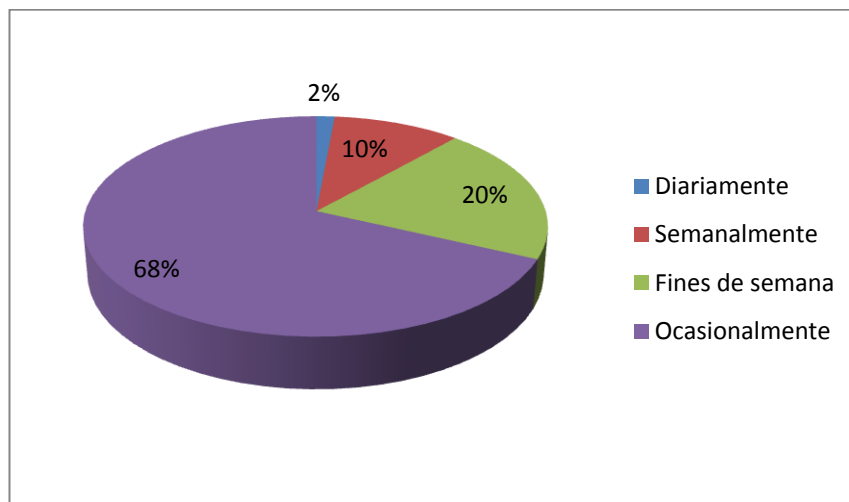


Gráfico 19: Frecuencia de practica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

De los 138 padres de familia encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 68% manifiesta que la frecuencia con que practica baloncesto es ocasionalmente, el 20% los fines de semana, el 10% lo hace semanalmente mientras que apenas un 2% lo hace diariamente.

La mayoría de deportistas practican el baloncesto ocasionalmente, es decir cuando se encuentran en el campeonato interno por esta razón no tienen un dominio de fundamentos técnicos que encausen su práctica deportiva.

6. ¿Cómo distribuye su hijo su tiempo libre?

Tabla 21: Distribución del tiempo libre

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Estudio	19	14%
Deporte	12	9%
Amigos	42	30%
N'tics	65	47%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

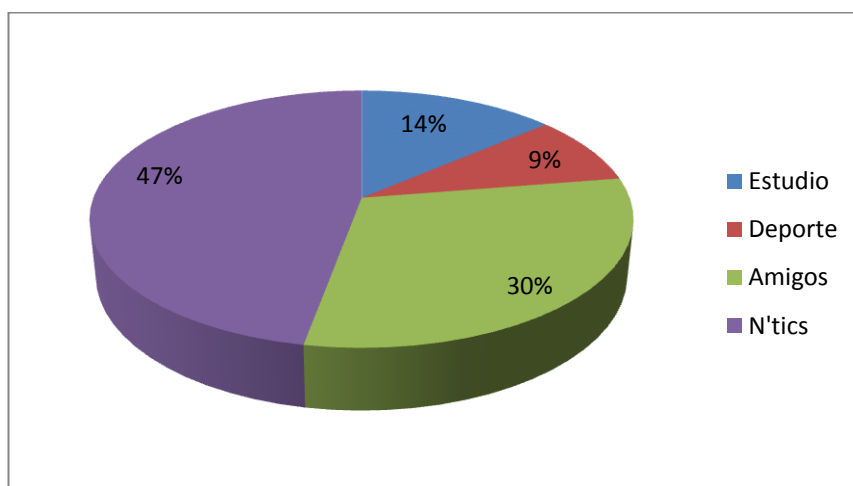


Gráfico 20: Distribución del tiempo libre

Análisis e Interpretación de Resultados

En este gráfico se muestra que los padres de familia encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”, el 47% manifiesta que distribuye su tiempo libre en las N'tics, el 30% amigos, 14% estudio y un 9% deporte.

El deporte se ha apartado de la vida diaria del estudiante a causa del avance de la tecnología en todos los campos de la actividad humana y constituye la principal actividad en la que ocupan su tiempo no solamente de ocio sino el que deben darle a los estudios, al deporte y al fomento de la amistad y el compañerismo.

7. ¿Qué actitudes considera usted son importantes en la práctica deportiva?

Tabla 22: Actitudes importantes en la práctica deportiva

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
actitudes personales	78	57%
actitudes sociales	32	23%
actitudes culturales	28	20%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

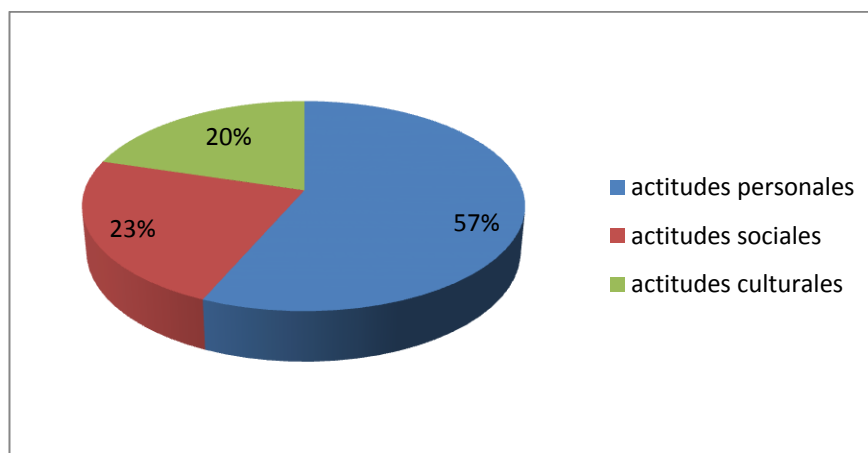


Gráfico 21: Actitudes importantes en la práctica deportiva

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados obtenidos de los 138 padres de familia encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” que constituyen el 100%, el 57% señala que las actitudes más importantes en la práctica deportiva son las personales, el 23% las sociales mientras que el 20% manifiesta que son las culturales.

En la práctica deportiva las actitudes más importantes son las actitudes sociales porque mediante ellas se puede tener una mejor comunicación e interrelación personal para abrir paso al trabajo en equipo y se fomente la afinidad de grupo. De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de padres de familia manifiestan que las actitudes que ponen en práctica son las personales evidenciadas en el trabajo individualizado, falta de líderes y de entrenamientos frecuentes.

8. ¿Su hijo pone en práctica los valores deportivos en su vida diaria?

Tabla 23: Practica de valores deportivos

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	106	77%
No	32	23%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

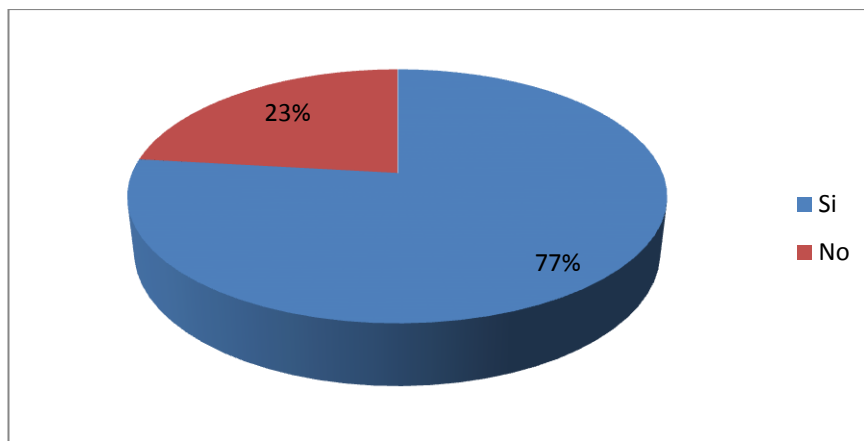


Gráfico 22: Practica de valores deportivos

Análisis e Interpretación de Resultados

Según el gráfico de la encuesta realizada a padres de familia del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” el 77% de los encuestados manifiesta que si ponen en práctica los valores deportivos en su vida diaria mientras que un 23% no.

La practica de valores deportivos en la vida diaria fomenta mantener orden, disciplina en la distribución de su tiempo libre para realizar sus tareas escolares y practicar el deporte que más les gusta; de acuerdo a los resultados obtendios la mayoría de padres de familia manifiestan que si ponen en práctica los valores deportivos que nacen de la misma práctica deportiva pero esta situación no se relaciona con los resultados obtenidos debido que que son jugadores que no distribuyen bien su tiempo libre puesto que dan mayor importancia a la tecnología que al estudio.

9. ¿La práctica de baloncesto le ha permitido a su hijo tener un mejor control de sus actividades diarias ?

Tabla 24: Control de actividades diarias

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	53	38%
No	85	62%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

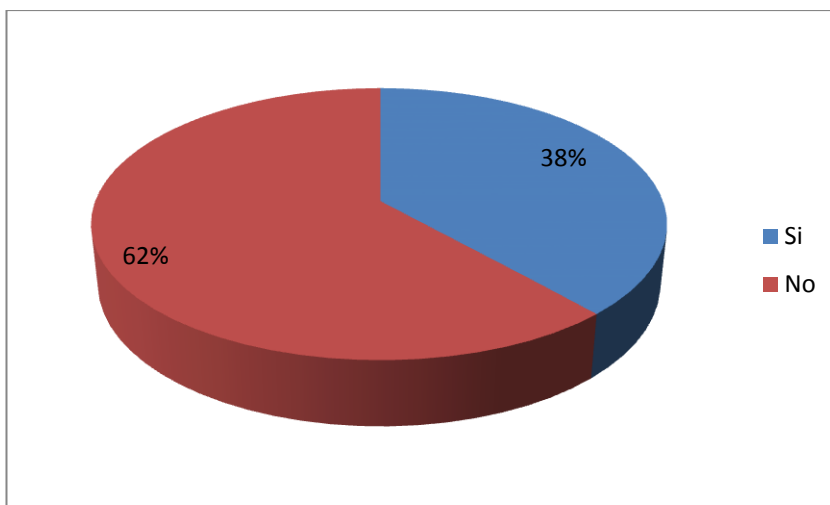


Gráfico 23: Control de actividades diarias

Análisis e Interpretación de Resultados

Los resultados obtenidos de la encuesta a los 138 padres de familia del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” y que constituyen el 100%, el 38% señalan que la práctica frecuente de baloncesto si le ha permitido tener un mejor control de sus actividades diarias mientras que el 62% no.

Si bien es cierto que la mayoría de deportistas si mantienen un mejor control de sus actividades diarias es preocupante la cantidad de deportistas que no lo hacen por esta razón no pueden distribuir bien su tiempo libre, no entrenan, no se dan tiempo para estudiar ni para fomentar técnicamente la práctica de baloncesto.

10. ¿Dónde inició su hijo la práctica de baloncesto?

Tabla 25: Dónde inició la práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Escuela	50	36%
Colegio	19	14%
Barrio	69	50%
TOTAL	138	100%

Fuente: Encuesta PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

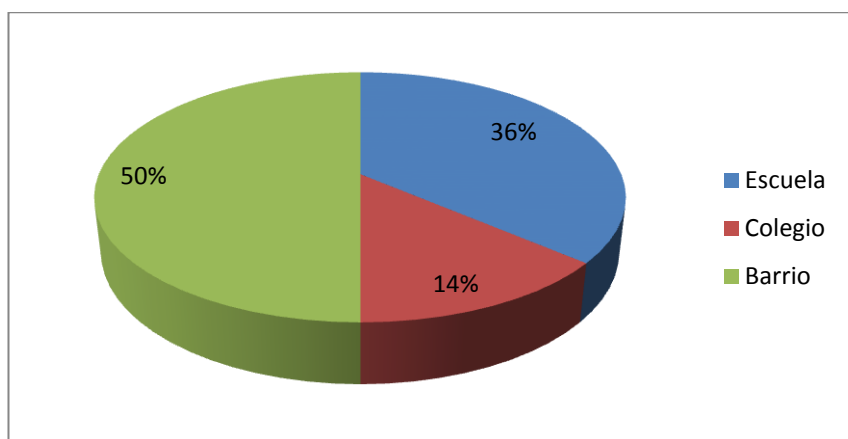


Gráfico 24: Dónde inició la práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

Se observa en el cuadro de resultados que los padres de familia encuestados en el Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”, el 50% señala que inició la práctica de baloncesto en el barrio, el 36% en la escuela mientras que un 14% en el colegio.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de deportistas se iniciaron en el barrio evidenciado de esta manera que el deporte se fomenta de forma improvisada en las etapas iniciales del desarrollo humano y es justamente en esta etapa donde se puede fomentar bases sólidas de valores, liderazgo, unión, trabajo en equipo y fundamentos técnicos todo ello orientado hacia el mejor control de sus actividades diarias para distribuir su tiempo libre y la práctica deportiva.

4.3 Encuesta aplicada al Consejo Técnico y Docentes de Cultura Física

1. Qué factores considera usted, afectan la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

Tabla 26: Factores que afectan practica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Canchas en mal estado	2	29%
Exceso de deberes	0	0%
No se fomenta el deporte	5	71%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

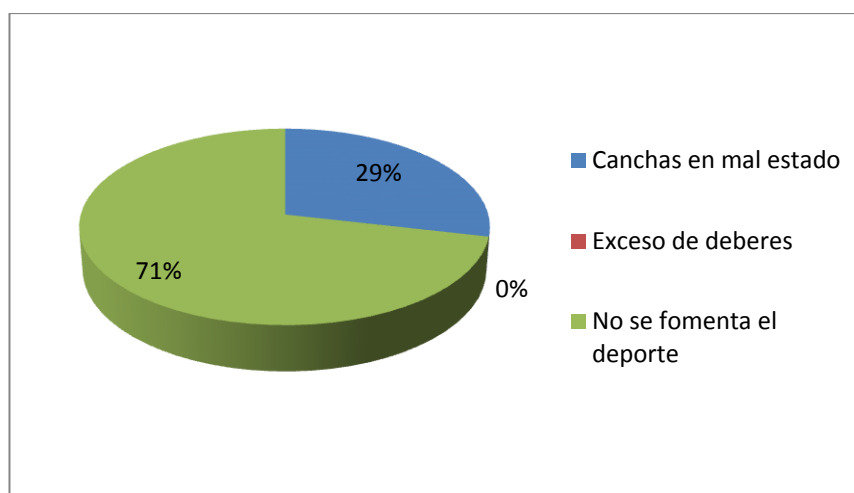


Gráfico 25: Factores que afectan practica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

El Consejo Técnico y Docentes encuestados, el 71% manifiestan que los factores que afectan la práctica de baloncesto es que no se fomenta el deporte, el 29% señala canchas en mal estado

De acuerdo a los resultados obtenidos el principal factor que afecta la practica de baloncesto es que en el Colegio Camilo Gallegos Domínguez no se fomenta el deporte.

2. ¿Existe un trabajo grupal dentro de los equipos de baloncesto?

Tabla 27: Existencia de trabajo grupal

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	1	14%
No	6	86%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

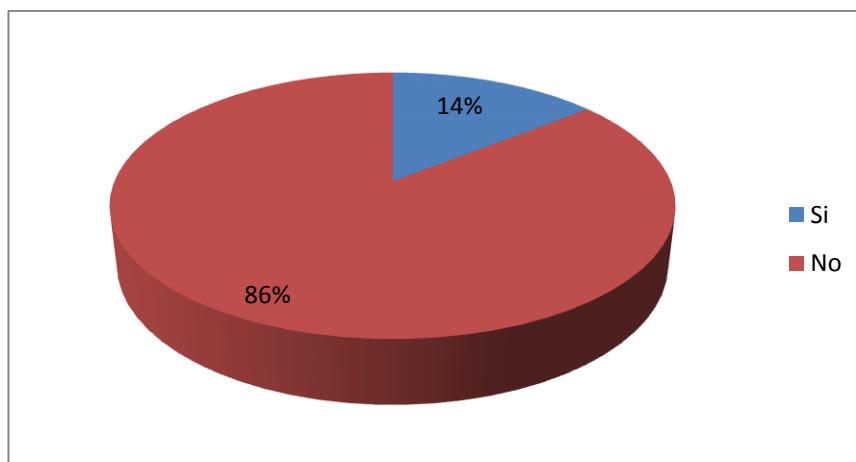


Gráfico 26: Existencia de trabajo grupal

Análisis e Interpretación de Resultados

El gráfico muestra que el Consejo Técnico y Docentes encuestados, el 86% manifiesta que no existe un trabajo grupal dentro de los equipos de baloncesto mientras que un 14% señala que si existe.

Los resultados evidencian la falta de trabajo grupal entre los integrantes de los equipos de baloncesto debido a la falta de práctica diaria por las canchas en mal estado.

3. ¿En los equipo de baloncesto, existen líderes?

Tabla 28: Existencia de líderes en equipos

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	3	43%
No	4	57%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

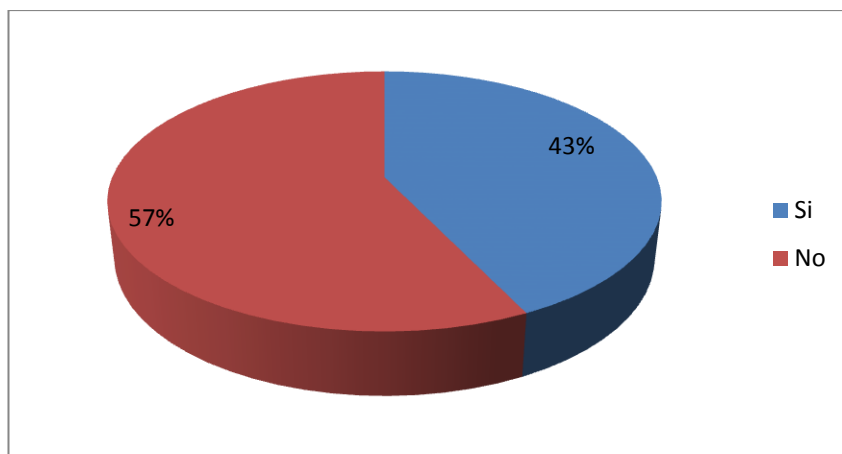


Gráfico 27: Existencia de líderes en equipos

Análisis e Interpretación de Resultados

Se evidencia en el gráfico que el Consejo Técnico y Docentes encuestados, el 57% considera que en los equipos de baloncesto no existen líderes mientras que un 43% señala que si.

La mayoría de encuestados señalan que en los equipos de baloncesto no existen líderes porque no demuestran trabajo en equipo durante los entrenamientos ni en los encuentros deportivos.

4. ¿En la práctica del baloncesto qué fundamentos técnicos son importantes?

Tabla 29: Fundamentos técnicos importantes

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Dribling	2	28%
Pases	2	29%
Lanzamiento	3	43%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

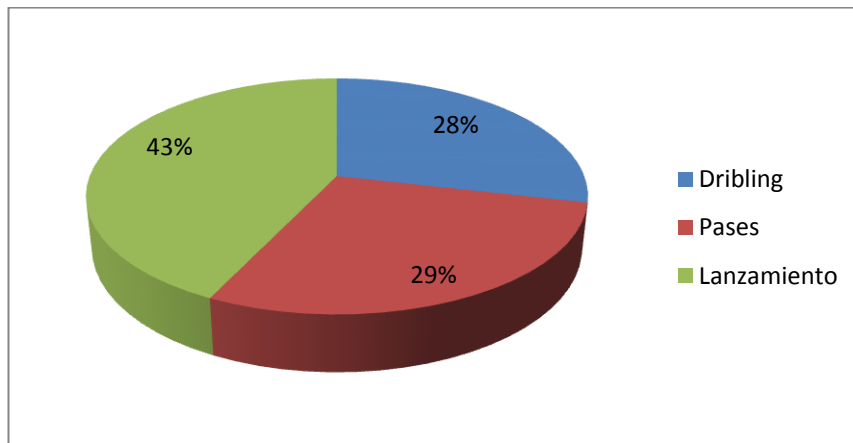


Gráfico 28: Fundamentos técnicos importantes

Análisis e Interpretación de Resultados

Las encuestas realizadas al Honorable Consejo Técnico y Docentes, el 43% señala que en la práctica de baloncesto los fundamentos técnicos importantes son los lanzamientos, el 29% pases mientras que el 28% manifiesta que es el dribling.

Los encuestados consideran que el lanzamiento es el principal fundamento técnico que deben desarrollar los estudiantes puesto que es un factor para ganar o perder un encuentro deportivo.

5. ¿Con qué frecuencia practican los estudiantes baloncesto?

Tabla 30: Frecuencia de la práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Diariamente	0	0%
Semanalmente	1	14%
Fines de semana	2	29%
Ocasionalmente	4	57%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

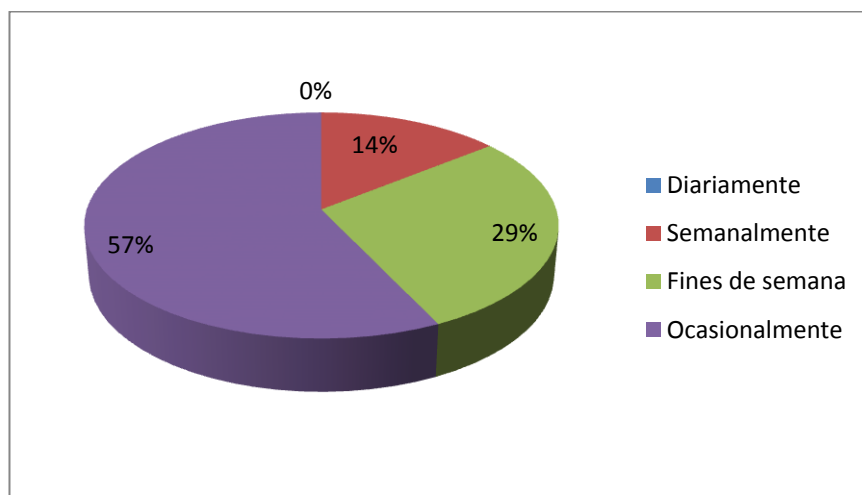


Gráfico 29: Frecuencia de la práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

Este resultado de la encuesta realizada al Consejo Técnico y Docentes, el 57% manifiesta que la frecuencia con que practican los estudiantes baloncesto es ocasionalmente, el 29% los fines de semana mientras que el 14% semanalmente, la opción diariamente obtuvo el 0% de respuestas.

De acuerdo a los resultados obtenidos, la mayoría de estudiantes practican baloncesto ocasionalmente, debido a que en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez, no se fomenta el deporte ya que las canchas se encuentran en mal estado.

6. ¿Cómo distribuyen los estudiantes el tiempo libre?

Tabla 31: Desarrollo hábitos de vida saludable

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Estudio	2	28%
Deporte	1	14%
Amigos	2	29%
N'tics	2	29%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

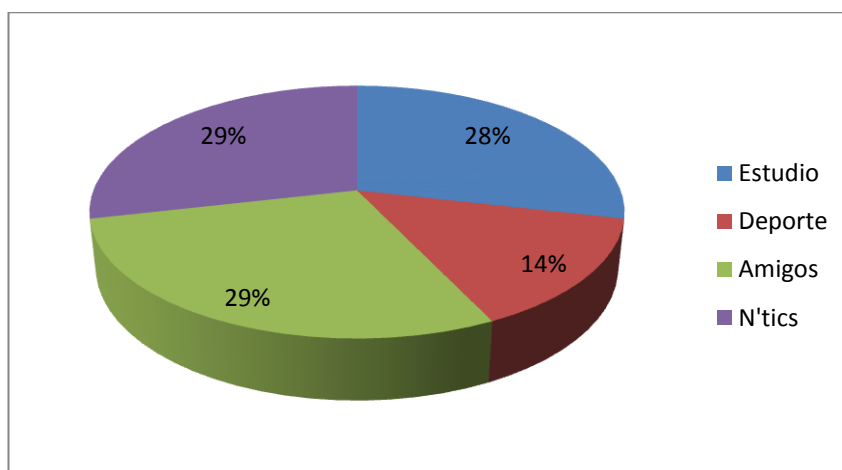


Gráfico 30: Desarrollo hábitos de vida saludable

Análisis e Interpretación de Resultados

El 100% del Consejo Técnico y Docentes encuestados, consideran que estudiantes distribuyen su tiempo libre con sus amigos y otro igual porcentaje en las N'tics, un 28% señala en el estudio mientras que un 14% en el deporte.

El baloncesto es un deporte muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, lamentablemente muy pocos estudiantes lo practican.

7. ¿Qué actitudes son importantes en la práctica deportiva?

Tabla 32: Actitudes importantes en la práctica deportiva

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
actitudes personales	5	72%
actitudes sociales	1	14%
actitudes culturales	1	14%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

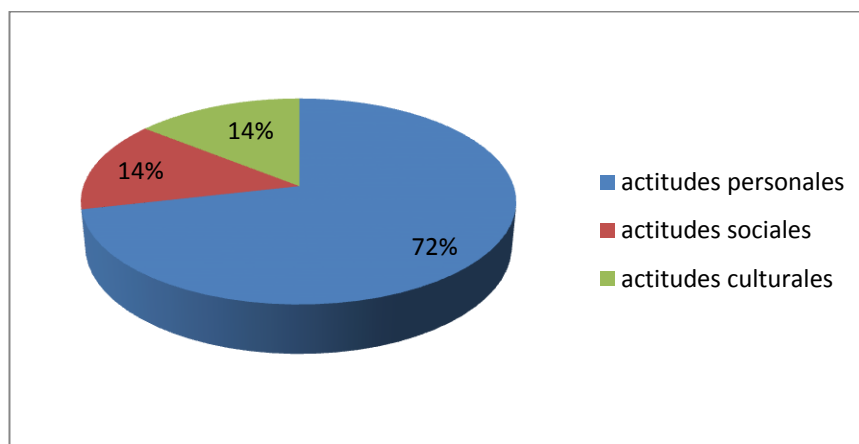


Gráfico 31: Actitudes importantes en la práctica deportiva

Análisis e Interpretación de Resultados

El gráfico nos indica que el Consejo Técnico y Docentes encuestados, el 72% señalan que las actitudes personales son importantes en la práctica deportiva, el 14% considera que son las actitudes sociales mientras que otro porcentaje igual manifiesta que son las actitudes culturales.

Para la mayoría de encuestados, las actitudes personales son muy importantes puesto que el deporte es un fenómeno social que sirve como un excelente medio de comunicación, interacción e integración personal y social, transmite y potencia valores como la cooperación, el respeto, la superación y además, ofrece una ocupación activa del tiempo libre.

8. ¿Los estudiantes ponen en práctica los valores deportivos en su vida diaria?

Tabla 33: Estudiantes ponen en práctica valores deportivos

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	3	43%
No	4	57%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

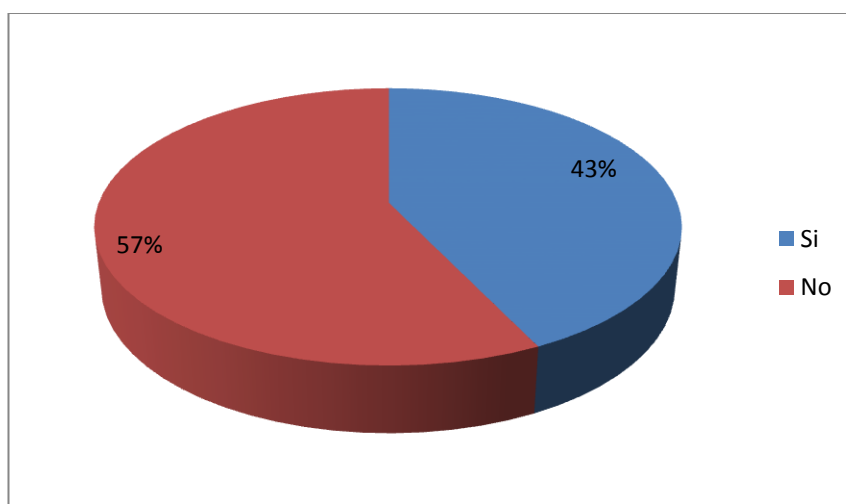


Gráfico 32: Estudiantes ponen en práctica valores deportivos

Análisis e Interpretación de Resultados

Siendo el Consejo Técnico y Docentes encuestados, el 57% considera que los estudiantes no ponen en práctica los valores deportivos en su vida diaria mientras que el 43% si lo hacen.

El valor del deporte radica principalmente en que a través de éstos, los estudiantes interactúan con los demás compañeros dentro de un marco de respeto de saber ganar y perder, de aceptar resultados con dignidad y altura; felicitando al adversario y sintiéndose humilde ante el triunfo .

9. ¿La práctica frecuente de baloncesto les ha permitido a los estudiantes tener un mejor control de sus actividades diarias ?

Tabla 34: Control de actividades diarias

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Si	7	53%
No	0	47%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

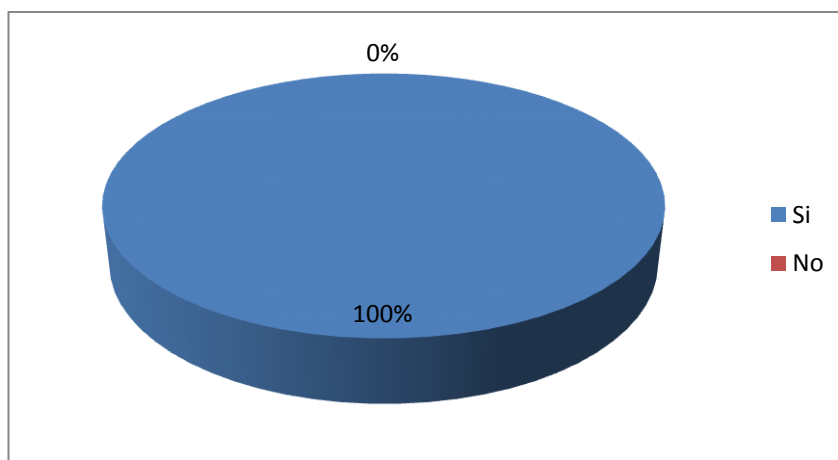


Gráfico 33: Control de actividades diarias

Análisis e Interpretación de Resultados

El 100% de las personas encuestadas si consideran que la práctica frecuente de baloncesto les ha permitido a los estudiantes tener un mejor control de sus actividades diarias.

Los estudiantes que practican y juegan baloncesto desarrollan habilidades para distribuir su tiempo libre y realizar todas sus tareas de manera que pueden cumplir sin dificultad con todas sus responsabilidades académicas, deportivas y personales.

10. ¿Dónde iniciaron los estudiantes la práctica de baloncesto?

Tabla 35: Iniciación de práctica de baloncesto

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Escuela	2	29%
Colegio	1	14%
Barrio	4	57%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuestas PP.FF

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

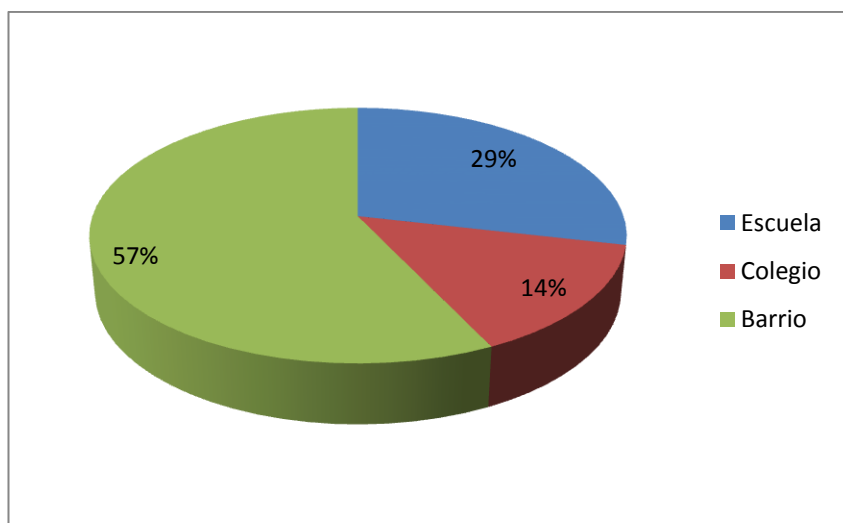


Gráfico 34: Iniciación de práctica de baloncesto

Análisis e Interpretación de Resultados

El Consejo Técnico y Docentes encuestados, el 57% manifiesta que se inició la práctica de baloncesto en el barrio, el 29% en la escuela mientras que un 14% lo inició en el colegio.

4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Planteamiento de Hipótesis

a) Modelo Lógico

H0=La práctica de baloncesto **NO** incide en la formación de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez

H1=La práctica de baloncesto **SI** incide en la formación de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez

b) Modelo Matemático

Hipótesis nula H0= Respuestas observadas = Respuestas Esperadas

Hipótesis alternativa H1= Respuestas observadas \neq Respuestas esperadas.

Nivel de significación

La probabilidad de rechazar la hipótesis nula cuando es falsa es de 5%, es decir, el nivel de confianza es del 95%.

Estadístico de prueba

Para la verificación de la hipótesis se toma la fórmula del Chi cuadrado, se utilizó la encuesta como técnica de investigación, escogiendo dos preguntas de cada una de las encuestas aplicadas a estudiantes, padres de familia y a los Consejo Técnico y Docentes.

Pregunta 5 estudiantes: ¿Con qué frecuencia practica usted baloncesto?

ALTERNATIVA	Cantidad	Porcentaje
Diariamente	18	13%
Semanalmente	12	9%
Fines de semana	35	25%
Ocasionalmente	74	53%
TOTAL:	139	100%

Fuente: Encuesta estudiantes

Pregunta 6 estudiantes: ¿Cómo distribuye usted su tiempo libre?

ALTERNATIVA	Cantidad	Porcentaje
Estudio	24	17%
Deporte	34	25%
Amigos	29	21%
N´Tics	52	37%
TOTAL:	139	100%

Fuente: Encuesta estudiantes

Pregunta 5 padres de familia: ¿Con qué frecuencia practica usted baloncesto?

ALTERNATIVA	Cantidad	Porcentaje
Diariamente	2	2%
Semanalmente	14	10%
Fines de semana	28	20%
Ocasionalmente	94	68%
TOTAL:	138	100%

Fuente: Encuesta padres de familia

Pregunta 6 padres de familia: ¿Cómo distribuye usted su tiempo libre?

ALTERNATIVA	Cantidad	Porcentaje
Estudio	19	14%
Deporte	12	9%
Amigos	42	30%
N´Tics	65	47%
TOTAL:	138	100%

Fuente: Encuesta padres de familia

Pregunta 5 Consejo Técnico y Docentes:

¿Con qué frecuencia practica usted baloncesto?

ALTERNATIVA	Cantidad	Porcentaje
Diariamente	0	0%
Semanalmente	1	14%
Fines de semana	2	29%
Ocasionalmente	4	57%
TOTAL:	7	100%

Fuente: Encuesta Consejo Técnico y Docentes

Pregunta 6 Consejo Técnico y Docentes:

¿Cómo distribuye usted su tiempo libre?

ALTERNATIVA	CANTIDAD	PORCENTAJE
Estudio	2	28%
Deporte	1	14%
Amigos	2	29%
N'tics	2	29%
TOTAL	7	100%

Fuente: Encuesta Consejo Técnico y Docentes

De las seis preguntas se obtuvo la siguiente tabla:

Tabla 36: Respuestas observadas

PREGUNTAS	Diario/ Estudio	Semanal/ Deporte	Fin semana/ Amigos	Ocasional/ N'Tics	TOTAL
Pregunta 5: Estudiantes	18	12	35	74	139
Pregunta 6: Estudiantes	24	34	29	52	139
Pregunta 5: PP.FF	2	14	28	94	138
Pregunta 6: PP.FF	19	12	42	65	138
Pregunta 5: Docentes	0	1	2	4	7
Pregunta 6: Docentes	2	1	2	2	7
TOTAL:	65	74	138	291	568

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Lcdo. Napoleón Fernández

Tabla 37: Respuestas esperadas

PREGUNTAS	Diario/ Estudio	Semanal/ Deporte	Fin semana/ Amigos	Ocasional/ N'Tics	TOTAL
Pregunta 5: Estudiantes	15,91	18,11	33,77	71,21	139,00
Pregunta 6: Estudiantes	15,91	18,11	33,77	71,21	139,00
Pregunta 5: PP.FF	15,79	17,98	33,53	70,70	138,00
Pregunta 6: PP.FF	15,79	17,98	33,53	70,70	138,00
Pregunta 5: Docentes	0,80	0,91	1,70	3,59	7,00
Pregunta 6: Docentes	0,80	0,91	1,70	3,59	7,00
TOTAL:	65,00	74,00	138,00	291,00	568,00

Fuente: respuestas observadas

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Fórmula

$$X^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

X² = Valor a calcularse de Chi-cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Respuestas observadas de la investigación

E = Respuestas esperadas o calculadas

Resolución de la fórmula

Tabla 38: Cálculo del Chi-Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
18	15,91	2,09	4,38	0,28
12	18,11	(6,11)	37,32	2,06
35	33,77	1,23	1,51	0,04
74	71,21	2,79	7,77	0,11
24	15,91	8,09	65,50	4,12
34	18,11	15,89	252,52	13,94
29	33,77	(4,77)	22,76	0,67
52	71,21	(19,21)	369,14	5,18
2	15,79	(13,79)	190,23	12,05
14	17,98	(3,98)	15,83	0,88
28	33,53	(5,53)	30,56	0,91
94	70,70	23,30	542,86	7,68
19	15,79	3,21	10,29	0,65
12	17,98	(5,98)	35,75	1,99
42	33,53	8,47	71,77	2,14
65	70,70	(5,70)	32,50	0,46
0	0,80	(0,80)	0,64	0,80
1	0,91	0,09	0,01	0,01
2	1,70	0,30	0,09	0,05
4	3,59	0,41	0,17	0,05
2	0,80	1,20	1,44	1,79
1	0,91	0,09	0,01	0,01
2	1,70	0,30	0,09	0,05
2	3,59	(1,59)	2,52	0,70
χ^2_c				56,63

Elaborado por: Edwin Lozada

Regla de decisión

Si $X^2_c > X^2_t$ rechazo H_0 y acepto H_1

Grados de libertad

$$gl = (c-1)(h-1)$$

gl = grados de libertad

c = Columnas de la tabla

h = Filas o hileras de la tabla

$$gl = (4-1) (6-1)$$

$$gl = 3*5$$

$$gl = 15$$

Con un nivel de significación de 5% y 15 grado de libertad $X^2_t = 24,996$

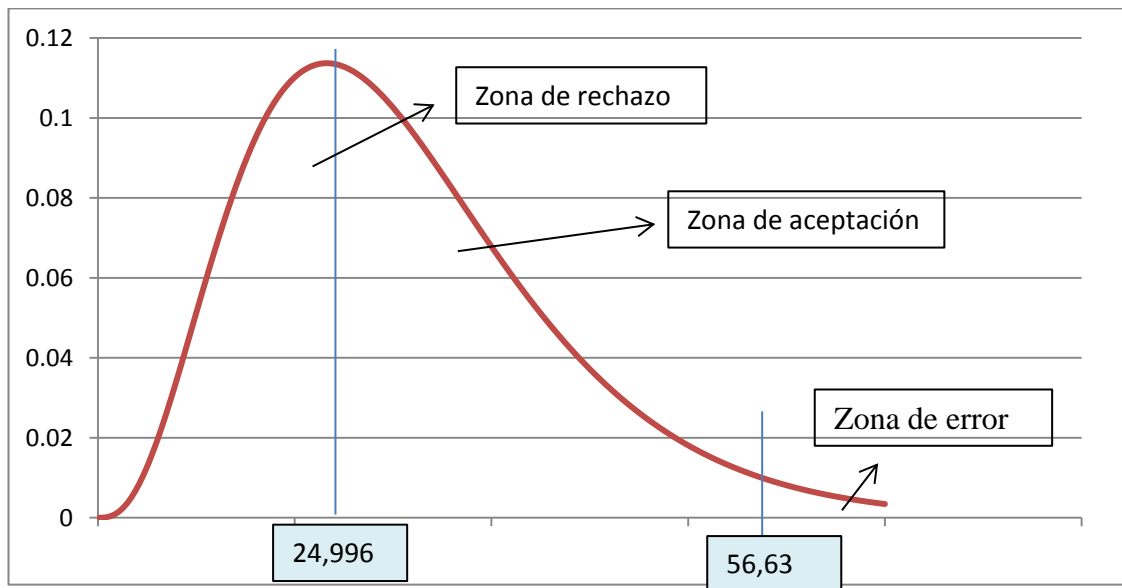


Gráfico 35: Campana de Gauss

Fuente: Cálculo chi cuadrado

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Conclusión de la Hipótesis

El valor de $X^2_c = 56,63 > X^2_t = 24,996$ y de conformidad a lo establecido en la regla de decisión, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, es decir, se confirma la práctica de baloncesto **SI** incide en la formación de los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Las causas que afectan la práctica de baloncesto son la falta de fomento al deporte principalmente en un 48%. En el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez; la misma planificación curricular limita al docente a dar seguimiento a la formación deportiva en las diferentes disciplinas debido a que debe cumplir lo planificado por el Ministerio de Educación en cuanto a la asignatura de Cultura Física.

Otra de las causas que limita la práctica de baloncesto es el exceso de deberes de las diferentes materias. Entre hacer deberes individuales y grupales y, estudiar, los deportistas terminan muy tarde sus tareas escolares, razón por la cual no disponen de tiempo para realizar actividad física peor aún deportiva, por esta razón practican el baloncesto ocasionalmente y no existe la formación de líderes en cada uno de los equipos al que pertenecen.

Los deportistas distribuyen su tiempo libre entre las Ntic's o nuevas tecnologías de la información con la que realizan sus deberes escolares en segundo lugar está el deporte y los amigos.

De los deportista encuestados, el 87% si ponen en práctica los valores deportivos en su vida diaria por esta razón en primer lugar realizan sus obligaciones escolares para luego practicar el baloncesto.

Los deportistas que practican el baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos iniciaron su practica desde la primaria, apenas un 19% se inició en la secundaria, lo cual quiere decir que los hábitos hacia la práctica deportiva se lo fomenta en los primeros años de educación básica.

5.2 RECOMENDACIONES

Incrementar docentes en Cultura Física para fomentar y dar seguimiento a la práctica del baloncesto para que el deportista del Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez puede mejorar su nivel deportivo sin restar la importancia que debe darle al cumplimiento de tareas escolares.

Coordinar con los docentes de las diferentes asignaturas la realización de tareas dentro de la institución como lo establece el Ministerio de Educación actualmente, de esta manera, los deportistas tendrán tiempo para realizar actividad física planificada y secuencialmente.

Inculcar en los deportistas la utilización de las N'tics para mejorar el gesto técnico y de esta manera compaginar tecnología y el deporte.

Fomentar los deportistas la practica constante de los valores deportivos para fortalecer su desarrollo personal y el convivir deportivo.

Fortalecer la masificación deportiva en las escuelas, como una de los semilleros de talentos deportivos futuros.

Diseñar una planificación deportiva en baloncesto para fomentar hábitos de vida saludable en los deportistas del Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 TEMA

MANUAL DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BALONCESTO Y PLANIFICACIÓN DEPORTIVA PARA LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO “DR. CAMILO GALLEGOS DOMÍNGUEZ”.

6.2 DATOS INFORMATIVOS

Institución: Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

Provincia: Cotopaxi

Cantón: Latacunga

Dirección: Panamericana Norte Km1

Teléfono: 032809552

Beneficiarios: Estudiantes del Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez

Equipo Técnico responsable: Lcdo. Edwin Lozada Espín – Investigador

Dra. Mg. Marlene Barquin Yuque – Directora

6.3 ANTECEDENTES

Una vez detectado las causas que afectan la práctica de baloncesto que inciden en los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez se determinó que no existe fomento deportivo así como una adecuada planificación deportiva puesto que los integrantes de los diferentes equipos de baloncesto no realizan el entrenamiento mínimo indispensable para un buen rendimiento para aprovechar la formación de valores, hábitos y estilos de vida saludable que fomente una práctica deportiva continua.

Actualmente los estudiantes no disponen de tiempo para la práctica deportiva debido a que las tareas y trabajos escolares les llevan casi todo el resto de la tarde para cumplir con sus obligaciones, quedando relegado a un secundario plano la práctica de baloncesto, desconociendo totalmente sus múltiples beneficios en una edad en la que, los estudiantes adquieren coordinación motora, hábitos de estudios y deportivos, que prevalecerán en su estilo de vida por siempre.

Según Mendoza citado por (Bañuelos, 1996)), el Estilo de Vida puede definirse como: “un conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo”.

El baloncesto es un fenómeno social que sirve de vehículo para la práctica del ejercicio físico. Sin duda, es un excelente medio de comunicación, interacción e integración personal y social, transmite y potencia valores como la cooperación, el respeto, la superación y además, ofrece una ocupación activa del tiempo libre.

En general, la actividad físico-deportiva mejora las relaciones interpersonales contribuyendo a la integración de los sujetos en su comunidad y sociedad.

6.4 JUSTIFICACIÓN

El Manual de Planificación de baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del Colegio

Técnico Dr. Camillo Gallegos Domínguez se justifica ante la escasa integración deportiva en la participación dentro del campeonato internos donde se observa la falta de técnica, táctica, fundamentos, fomento de valores deportivos que trascienden en conductas antideportivas que han ocasionado la ausencia del Colegio en campeonatos intercolegiales.

La adquisición de hábitos y estilos de vida salubre es uno de los objetivos de la Cultura Física en los años de educación general básica, por lo tanto; el docente debe motivar la práctica deportiva en todos los ámbitos en que se pueda desarrollar el estudiante, de manera planificada y estructurada para crear el interés en el estudiante hacia la práctica del baloncesto.

Es de interés para la comunidad educativa puesto que con la planificación de baloncesto se logrará estudiantes creativos, dispuestos a aprender y potenciar los aprendizajes cognitivos y físicos así como practicarán de manera asertiva valores deportivos, cohesión y dinámica de equipo; hábitos que los realizarán durante su vida diaria.

Es importante que los estudiantes aprendan a asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo; y el baloncesto es una excelente escuela para desarrollar esta cualidad.

El impacto de la presente propuesta será motivar el fomento a la práctica de baloncesto para formar equipos organizados, estructurados, con conocimientos de fundamentos técnicos, tácticos de baloncesto; desarrollo de habilidades y destrezas, mismos que se alcanzan mediante la planificación oportuna y constante orientado hacia los fines de la planificación deportiva.

6.5 OBJETIVOS

6.5.1 Objetivo General

Elaborar un manual de fundamentos técnicos del baloncesto y planificación deportiva para los estudiantes del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Latacunga, Provincia de Cotopaxi.

6.5.2 Objetivos Específicos

- Determinar la realidad del fomento de la práctica de baloncesto en e Colegio Dr. Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la ciudad de Latacunga.
- Fomentar y consolidar la práctica de baloncesto a través de una planificación deportiva.
- Consolidar la práctica de baloncesto como una herramienta de formación y socialización de los estudiantes.
- Competir con los equipos de los diferentes cursos y paralelos fomentando la amistad, compañerismos en cada uno de los encuentros.
- Seleccionar el equipo que representará a la institución en el campeonato intercolegial.

6.6 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad Política

El Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez se encuentra promoviendo actividades que fomenten los hábitos y estilos de vida saludable a través de la práctica deportiva en diferentes disciplinas durante el tiempo libre con la orientación de los docentes en Cultura Física que motivan la práctica de baloncesto, partiendo de una lógica participativa y democrática, donde influyan las experiencias y vivencias propias del proceso educativo, respetando los espacios legales, los deberes, derechos, acuerdos y compromisos implementados voluntariamente que faciliten la convivencia armónica de todos los actores de la

comunidad educativa, para crear un ambiente propicio para la participación dinámica y propositiva de la trilogía educativa.

Factibilidad socio-cultural

El baloncesto favorece el trabajo en equipo, el compañerismo, la dinámica y cohesión de equipo, expresados en la solidaridad y el sentido de pertenencia al grupo que manifiestan los integrantes de los equipos. Cuanto más cohesión existe, más probable es que el grupo comparta valores, actitudes y normas de conducta comunes.

El trabajar en equipo resulta provechoso no solo para una persona sino para todo el equipo involucrado. Traerá más satisfacción y hará más sociables a todos los integrantes, también nos enseñará a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros si es que necesitan ayuda; además, la familia, amigos y allegados de los integrantes del equipo son los asiduos acompañantes en todo encuentro deportivo, además de motivar y aplaudir a la actuación del equipo.

Factibilidad técnica

Las características del baloncesto y el tipo de acciones que en este deporte se realizan hacen que la organización sea una cualidad fundamental. El baloncesto es un deporte explosivo en el que se realizan acciones acíclicas que requieren por parte del jugador una gran capacidad de reacción y velocidad de ejecución, destacando las manifestaciones reactivas de la fuerza en estas acciones que se las puede perfeccionar a través de la tecnología de la informática y las comunicaciones con ejercicios específicos de fundamentos técnicos-tácticos de baloncesto donde se puede utilizar el computador para que los deportistas mejoren el gesto técnico y aprendan a través de conferencias, videos debates, demostraciones, técnicas específicas que luego lo llevarán a la práctica en el entrenamiento deportivo.

Factibilidad equidad de género

El deporte en la actualidad involucra la participación voluntaria tanto de hombres como de mujeres en todas sus categorías, el baloncesto no está exento; por lo que goza de la preferencia de los estudiantes de ambos sexos. Por la planificación de baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable se lo realizará sin distinción de género, raza ni condición social.

En la planificación deportiva de baloncesto, la igualdad de oportunidades entre ambos sexos es una preocupación constante del docente, procurando plantear actividades que la contemplen. Así, se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- Formar equipos mixtos sin discriminación en base al sexo, y que permitan un mayor conocimiento y aceptación de sus diferencias individuales y colectivas.
- Comportarse y expresarse con un lenguaje no sexista respetando a cualquiera de los sexos.
- Valorar la igualdad de oportunidades a la hora del trabajar, jugar o competir.

Factibilidad ambiental

Con la práctica del baloncesto se deben fomentar actitudes positivas de respeto y consideración hacia la naturaleza y el entorno. Para ello se fomenta actitudes de respeto hacia el medioambiente como:

- Respetar la limpieza de las instalaciones o terrenos donde se practique este deporte.
- Tomar conciencia de hábitos sociales perjudiciales para la salud y el medio ambiente deportivo como fumar, consumir bebidas alcohólicas y sustancias psicotrópicas en instalaciones y locales cerrados donde se practica el baloncesto.
- Potenciar el uso del baloncesto en lugares públicos, no produciendo daños en el entorno cercano, estableciendo sistemas de protección adecuados.

- Defender y valorar un medio ambiente saludable y limpio.

Factibilidad legal

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

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

Art. 14.- Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

- a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;
- b) Auspiciar la masificación, detección, selección, formación, perfeccionamiento, de las y los deportistas, prioritariamente a escolares y colegiales del país, además de la preparación y participación de las y los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar a técnicos, entrenadores, dirigentes y todos los recursos humanos de las diferentes disciplinas deportivas.

Art. 26.- Deporte formativo- El deporte formativo comprenderá las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

6.7 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA

Orientaciones Generales para la Elaboración de Planes de Entrenamiento

1. Ubicación de la Competencia Fundamental.
2. Conociendo el tiempo con que contamos, determinamos la planificación simple o múltiple.

Duración de un macrociclo en los diferentes grupos de Deportes

Según Gimenez Fuentes-Guerra, Fco. Javier autor del libro Formación del Entrenador en la Iniciación al Baloncesto EDITORIAL WANCEULEN, 2003 existen diferentes tipos de macrociclos

- Deportes de Fuerza Rápida De 4 a 6 meses
- Deportes de Resistencia De 8 a 12 meses
- Deportes de Juegos con Pelota De 6 a 8 meses
- Deportes de Combate De 6 a 9 meses
- Deportes de Coordinación y Arte Competitivo De 6 a 10 meses

3. Duración de cada período, en cantidad de Mesociclos y a su vez Microciclos, partiendo de los siguientes criterios:
 - Categoría de edad o calidad de los atletas.
 - Nivel de preparación previo de los atletas

Duración del Período Preparatorio recomendada para los diferentes grupos de baloncesto:

- Deportes de Fuerza Rápida De 2,5 a 6 meses
- Deportes de Resistencia De 6 a 9 meses
- Deportes de Juegos con Pelota De 3 a 5 meses
- Deportes de Combate De 4 a 6 meses
- Deportes de Coordinación y Arte Competitivo De 4 a 7 meses

La duración del período competitivo es de 8 a 10 microciclos para todos los grupos de deportes, con excepción de los deportes de Juegos con Pelota, que acorde con el calendario competitivo puede contar con una extensión superior.

Tanto en la planificación simple como en la múltiple, se planifica solamente un período de tránsito después de la competencia fundamental y su duración nunca debe exceder de 4 microciclos (Un mes).

4. En el Plan Gráfico de Entrenamiento deben aparecer los meses como una guía cronológica para conocer las fechas en que se desarrollan las diferentes tareas fundamentales.
5. Después de contar con la división de los macrociclos en los períodos determinamos los mesociclos que integran los diferentes períodos acorde con los diferentes tipos que de ellos existen.
6. Los Microciclos en el Plan Gráfico se deben reflejar por su número consecutivo y por su tipo de acuerdo con su clasificación más actualizada que es:
 - Ordinario.
 - Choque Intensivo.
 - Competitivos.
 - Aproximación.
 - Recuperatorio.
7. Deben planificarse el número de sesiones que se trabajará en cada microciclo. En el entrenamiento moderno generalmente se entrena varias sesiones en un día:
 - Sesión Matutina.
 - Sesión Complementaria.
 - Sesión Principal.

8. En cada microciclo se cuenta con una tarea fundamenta! que se presenta así:

- C. F.: Competencia Fundamental.
- C. P.: Competencia Preparatoria.
- T. P.: Test Pedagógicos.
- P. P.,: Pruebas Psicológicas.
- P.M.: Pruebas Médicas.

Microciclos y mesociclos como forma de planificación

Microcíclos: Son formas de organización del entrenamiento que permiten realizar un gran trabajo de entrenamiento al contener unidades de entrenamiento con diferentes tareas principales, es decir, concentrando grandes cargas de entrenamiento de diferentes cualidades de forma óptima acelerando los procesos de recuperación sobre la base, no de días libres, sino alternación racional y la combinación de los diferentes trabajos de entrenamiento. Su duración en la práctica coincide con la semana.

Tipos de microciclos

Ordinario .- Se caracteriza por un aumento uniforme en las cargas con un volumen considerable y un nivel limitado de intensidad. Es propio de los mesociclos de preparación general y algunos de preparación especial.

Choque Intensivo.- Conjuntamente con el Aumento del Volumen, cuenta con una alta intensidad, es característico de la preparación especial.

Competitivo.- Se determina por un régimen fundamental de las competencias. Las cargas mayores deben producirse los días de la semana en que se tendrá la competencia o el encuentro más fuerte.

Aproximación .- Se organizan según las reglas del acercamiento directo a las competencias, en ellas se modelan varios elementos del régimen y del programa de competencias (Distribución de las sobrecargas y descanso en coincidencia con el orden de alternación de días de actuación).

Recuperación.- Siguen habitualmente a las competencias altamente tensas o se introducen al final de las series de microciclos propiamente de entrenamiento, con frecuencia después de los choques se aumenta la cantidad de días de descanso activo, cambia en la composición de los ejercicios, presenta un nivel relativamente bajo de intensidad.

Mesociclos: Son formas de organización del entrenamiento para asegurar un alto ritmo de desarrollo del grado de preparación y prevenir las desviaciones de los procesos de adaptación. Están constituidos en la práctica de 3 a 7 microciclos de distintos tipos. Ahora bien, su número está determinado por los objetivos y tareas a cumplir.

Tipos de mesociclos

Entrante.- Con este se inicia el período preparatorio del ciclo grande de entrenamiento. El nivel es bajo, el volumen puede ser considerable, los medios utilizados son fundamentalmente ejercicios de preparación general. Entre sus tareas se ubican los test, y pruebas iniciales del macrociclos cuyos resultados permiten la orientación objetiva de la preparación.

Básico .- Pueden ser de preparación general y especial. Desempeña un papel importante cuando el deportista pasa a un nivel nuevo de capacidad de trabajo; ocurre la elevación de las cargas de entrenamiento fundamentalmente el volumen (en la preparación general) y de la formación de nuevos hábitos motores se alternan con los básicos.

Estabilizador.- Se caracterizan por la interrupción total del incremento de las cargas en el nivel alcanzado en los desarrolladores sin que tenga que ocurrir una disminución en sus componentes, contribuye a la fijación de las estructuraciones crónica de adaptación del organismo de los deportistas.

Preparatorio .- Se utiliza como transición entre los de base y los competitivos:

Pre Competitivo.- Es típico de la etapa competitiva. Sus características están determinadas por el hecho que en él se hace necesario modelar con la mayor similitud posible el régimen de actividad que tendrán los deportistas.

Competitivo.- Es el tipo principal de los mesociclos. En el período de las competencias más importantes, cuando estas son varias y se suceden unas a otras con intervalos, adecuados a la prolongación de los ciclos medios. Las regularidades de conservar la forma deportiva acorde con el sistema de competición, determinan la reproducción del mesociclo o su alternación con otro de diferente tipo.

Restablecimiento.- Se asemeja bastante a los básicos estabilizadores, pero con una integración acrecentada de microciclos establecidos. Se utilizan en el período competitivo de duración prolongada entre dos competencias fundamentales. También se emplean en la transición de un marco a otro cuando nos encontramos ante un doble o triple ciclaje.

Mantenimiento.- Este tipo del período de tránsito se caracteriza por un régimen de entrenamiento muy ligero. La orientación se dirige hacia el descanso activo, al reemplazarse las formas, el contenido, las condiciones de las sesiones de entrenamiento.

Tiene el objeto de lograr el restablecimiento del organismo de los atletas luego de haber soportado grandes cargas en un prolongado tiempo de trabajo.

6.8 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

Tabla 39: Modelo Operativo

FASE	OBJETIVO	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES	TIEMPO	RESPONSABLE	RECURSOS	MEDIO DE VERIFICACIÓN
FASE 1 CONOCER LA REALIDAD DEL FOMENTO DE LA PRÁCTICA DE BALONCESTO	Conocer la realidad de la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez	Elabora un FODA que evidencien las fortalezas y debilidades internas y las oportunidades y amenazas externas en relación a la realidad del fomento de la práctica de baloncesto	Reuniones de trabajo con los deportistas	3-05-2013	<ul style="list-style-type: none"> Investigador Deportistas 	<ul style="list-style-type: none"> Canchas del Colegio Material de oficina 	FODA
FASE 2 PLANIFICACIÓN DEPORTIVA	Fomentar y consolidar la práctica de baloncesto a través de una planificación deportiva.	Elaborar una de planificación de baloncesto	Taller de trabajo	06-2012	<ul style="list-style-type: none"> Investigador 	<ul style="list-style-type: none"> Computador Material de oficina Libros de fundamentos de baloncesto 	Planificación deportiva de baloncesto
FASE 3 ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	Consolidar la práctica de baloncesto como una herramienta de formación y socialización del estudiante	Elaborar horario de entrenamiento extracurricular Charlas educativas sobre valores Dinámicas motivacionales	Talleres de trabajo	07-2013	<ul style="list-style-type: none"> Investigador 	<ul style="list-style-type: none"> Computador Material de oficina 	Horario de entrenamiento extracurricular

<p>FASE 4 CALENDARIO DE JUEGOS INTERNOS DE BALONCESTO</p>	<p>Competir con los equipos de los diferentes cursos y paralelos</p>	<p>Fomentar la amistad, compañerismo en cada uno de los encuentros deportivos</p>	<p>Taller de trabajo</p>	<p>08-2013</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Comisión de Deportes del Colegio Técnico Camilo Gallegos Domínguez 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Material de oficina • Calendario de juegos internos propuesto 	<p>Calendario de juegos internos aprobado</p>
<p>FASE 5 SELECCIONAR EQUIPO DE BALONCESTO DE LA INSTITUCIÓN</p>	<p>Seleccionar el equipo que represente a la institución en campeonato intercolegial</p>	<p>Escogitamiento a través del desarrollo del Campeonato Interno de Baloncesto</p>	<p>Observación directa</p>	<p>02-2014</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador • Comisión de Deportes 	<ul style="list-style-type: none"> • Material de Oficina 	<p>Selectivo de baloncesto que represente al Colegio Técnico Camilo Gallegos Domínguez</p>

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

FASE 1

CONOCER LA REALIDAD DEL FOMENTO DE LA PRÁCTICA DE BALONCESTO

Tabla 40: FODA

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none">• Participación en eventos culturales deportivos internos y externos.• Estructura orgánico funcional institucional	<ul style="list-style-type: none">• Espacio físico insuficiente• Desinterés y despreocupación de los estudiantes por la práctica de baloncesto• Insuficientes implementos deportivos• Cancha deportiva en mal estado• Capacitación• Influencia de juegos electrónicos e internet• Bajo rendimiento escolar• Estudiantes sedentarios• Falta de estimulación hacia el razonamiento, reflexión y criticidad en las actividades escolares.• Falta de socialización deportiva con instituciones afines• Escasas actividades recreativas• Escasa educación en valores• Docentes de aula no colaboran con asignatura de Cultura Física ni fomento al deporte• Deficiente distribución de su tiempo libre.• Influencia de alcoholismo y drogadicción en los estudiantes• Escaso tiempo para enseñanza de fundamentos y técnicas de baloncesto• Inexistente cohesión y trabajo en equipo.

OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Participación en eventos culturales y deportivos externas. • Seguridad vial. • Becas estudiantiles a mejores estudiantes por parte de Dirección de Educación. • Estudiantes pueden formar parte de la Federación Deportiva de Cotopaxi para mejorar el gesto técnico de baloncesto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Insuficiente número de Docentes en Cultura Física. • Baterías sanitarias en mal estado • Contaminación del medio ambiente • Familia no incentiva la práctica de baloncesto a los estudiantes • Padres de Familia no juegan baloncesto en familia • Influencia masiva de televisión • Influencia masiva del internet • Falta de departamento médico • Inestabilidad de permanencia de psicólogo educativo en la institución • Inexistente trabajo en equipo del cuerpo de docentes de la institución • Asignatura de Cultura Física sin profesionales especializados en el área • Deserción escolar

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

FASE 2

PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

DEPORTE: Baloncesto

ENTRENADOR: Lcdo. Edwin Lozada

Espín

CATEGORIA: Menores

SEXO: Masculino

NUMERO DE SEMANAS EN EL PLAN: 41

FECHA DE LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL: 14 de Mayo al 30 de Mayo 2013

SEDE DE LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL: Coliseo Mayor Dr. Camilo Gallegos Domínguez

Introducción

Este plan está elaborado para el equipo que participara en los Juegos Intercolegiales 2013 2014 en el Cantón Latacunga, cabe recalcar que este grupo es homogéneo con un buen recorrido tanto técnico como táctico, en la categoría Infantil este año tenemos a los 18 deportistas que se les selección del torneo Inter Escolar del año 2012 como también del Torneo Busca Talento que organizamos con el aval de F.D.C Este grupo de deportistas participarán en el selectivo para conformar la selección de este año 2013-2014, es el primer año de todos los deportistas en esta categoría; las características de las deportistas son muy parecidas razón por la cual se ha realizado un solo macrociclo simple.

El promedio de estatura de este grupo es de 1,55m

El promedio de peso es de 50,18kg

Mejores Rendimientos y Breve Resumen del Plan Anterior

Como este grupo de deportistas empiezan su ciclo deportivo en la categoría Menores Masculina se empezara con un volumen de 50% y una intensidad de 40%

Análisis de las Dificultades en la Disciplina de Baloncesto

En nuestra disciplina la principal dificultad es que los deportistas habitan en lugares distantes al lugar de entrenamiento (La Institución) de Lunes a Viernes

Cumplimiento de los Objetivos Competitivos

Competencia Fundamental	Objetivo Competitivo	Cumplimiento	Observaciones

Incremento Porcentual del Plan En Relación con el Anterior

Para este pre selectivo se empezara con un volumen e intensidad baja pues durante su entrenamiento en la categoría Infantil se trabajó con un plan de clases sin mucho volumen tampoco intensidad que en esta categoría de ira incrementando tanto el volumen y la intensidad de acuerdo al mes de competencias.

Representaciones de Crecimiento Durante el Ciclo

De mantenerse la asistencia planificada en el presente plan se lograra un significativo crecimiento de las capacidades físicas como también de la parte técnica.

Objetivo General del Plan

Elaborar un Manual de Fundamentos Técnicos de Baloncesto y Planificación Deportiva para los estudiantes del Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la Ciudad de Latacunga Provincia de Cotopaxi.

Objetivos Específicos

Determinar la realidad del fomento de la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez de la Ciudad de Latacunga en un 10% mediante ejercicios en acciones de equipo y tecnificar el tiro corto, libre y el tiro de perímetro (3 puntos) jugadas de equipo pre elaboradas y también juego dirigido y juego libre.

Fomentar y Consolidar la práctica del baloncesto como una herramienta de formación realizando combinaciones, salida rápida y tiro en suspensión, más concentración y saber leer los partidos también realizar ejercicios planificados, jugadas especiales en un 15% más.

Consolidar la práctica de baloncesto como una herramienta de formación y socialización de los estudiantes por medio de charlas, videos y conferencias.

Objetivos de los periodos

Periodo preparatorio

Continuar desarrollando la preparación física general y especial en las diferentes capacidades condicionales y coordinativas de un 5% a un 10%

Periodo Competitivo

En este periodo llegara a su máximo porcentaje la intensidad. Realizaremos partidos de ida y vuelta con los Colegios Hermano Miguel, Primero de Abril antes de llegar a la competencia fundamental.

Periodo de tránsito

Reducir las cargas del entrenamiento en un 60 % mediante Juegos Pre Deportivos.

Objetivos de las etapas

- Etapa de Preparación General: Desarrollar las capacidades físicas con un incremento de la resistencia aeróbica en un 8% mediante carreras continuas, y la fuerza máxima en un 5% por medio del trabajo con pesas.
- Etapa de Preparación Especial: Mejorar la técnica específica del deportista en baloncesto, y el incremento de la resistencia láctica en un 10% mediante el trabajo en los aparatos, la rapidez en un 10% por medio del trabajo con cuerdas y la escalera para desarrollo de la coordinación, también para el desarrollo de la parte técnica y táctica realizar topes con selecciones de esta categoría.
- Etapa de Obtención de la Forma Deportiva: mejorar la técnica y la efectividad en un 60% por medio del trabajo y sesiones de pase y tiro, drible y tiro, con y sin presión, también jugadas ideales para final de partido que son los que dan el triunfo.
- Etapa Estabilización de la Forma Deportiva: Consolidar la preparación física y técnica en un 80% mediante acciones competitivas.

- Etapa de Transito: Disminuir las cargas y profundizar la parte teórica y psicológica.

Tabla 41: Objetivos y tareas de los diferentes tipos de preparación

N°	TIPO DE PREPARACION	OBJETIVOS A LOGRAR	TAREAS A DESARROLLAR
1	Preparación Física General	Alcanzar la resistencia somática y adaptación del régimen de entrenamiento, mejorar los niveles de rendimiento en las diferentes capacidades.	Desarrollo de la resistencia aeróbica mediante la carrera continua
2	Preparación Física Especial	Alcanzar un aumento de la resistencia a la fuerza y desarrollar las capacidades coordinativas	Ejercicios de coordinación, ejercicios de presión en ataque y en defensa, ejercicios de saltabilidad ejercicios en escalera
3	Preparación Técnico Táctica	Alcanzar la coordinación de movimientos específicos, desarrollar la efectividad de los ataques y en la defensa. Mejorar el tiro(libre ,corto de a tres)	Jugadas pre elaboradas, tanto en ataque como en defensa, saques laterales con presión, repeticiones de las jugadas de ataques contraataques presión defensiva, individual supremacía y presión toda la cancha. Ejercicios de tiro libre, corto y de 3 con y sin presión
4	Preparación Teórica	Reglamento e innovaciones del baloncesto mas la mecánica del arbitraje	Las nuevas innovaciones del baloncesto Como se inicio su etapa de desarrollo y el baloncesto moderno
5	Preparación Psicológica	Estados emocionales, capacidad evolutiva y actitud.	Test explorativos, motivacional

Fuente: Profesor Miguel Fiallos Entrenador de FDT

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Fecha de inicio y fin de los periodos

- Del 7 de enero al 8 de junio Periodo Preparatorio
- Del 18 al 1 de noviembre Periodo Competitivo
- Del 03 al 30 de noviembre Periodo de Transito

Fecha de inicio y fin de las etapas

- Etapa de la Preparación General del 07 de enero al 15 de junio
- Etapa de la Preparación Especial del 17 de junio al 24 de agosto
- Etapa de la Obtención de la Forma Deportiva del 26 de agosto al 28 septiembre
- Etapa de la Estabilización de la Forma Deportiva del 30 octubre al 2 noviembre
- Etapa de Transito del 04 de noviembre al 30 noviembre

Objetivos de cada Mesociclo

Mesociclo 1

Mesociclo Introdutorio:

- Introducir a los deportistas a las características del Macro ciclo.

Mesociclo 2

Mesociclo Aprendizaje

- Desarrollar las capacidades generales en un 10%, y perfeccionar los fundamentos básicos.

Mesociclo 3

Mesociclo Desarrollador

- Desarrollar la resistencia aeróbica en un 10% y los fundamentos.

Mesociclo 4

Mesociclo Aprendizaje

- Desarrollar los fundamentos aprendidos y contribuir en el desarrollo de la capacidad aeróbica mediante el trote en un 5%.

Mesociclo 5

Mesociclo Desarrollador

- Desarrollar en un 5 a 10% la resistencia general y la resistencia especial en un 10% mediante el trabajo en los aparatos.

Mesociclo 6

Mesociclo Perfección

- Aplicar el 80% de la parte especial, así como los elementos básicos y la perfección en un 60 y 80%.

Mesociclo 7

Mesociclo Desarrollador

- Insistir al desarrollo técnico - táctico y acondicionar a las deportistas para la competencia fundamental.

Mesociclo 8

Mesociclo Perfección

- Realizar y comprobar mediante ejercicios la efectividad del tiro estático y en movimiento

Mesociclo 9

Mesociclo de obtención de la forma deportiva

- Modelaje competitivo y desarrollo en su totalidad de la preparación psicológica y técnico – táctico mediante partidos precompetitivos con selecciones de mayor recorrido, talla y experiencia.

Mesociclo 10

Mesociclo de estabilización de la forma deportiva

- Desarrollo total de las capacidades físicas coordinativas y competitivas

Mesociclo 11

Mesociclo Restablecimiento

- Reducir las cargas de entrenamiento.

Objetivo de la Prueba Médica

Ver el nivel de hemoglobina de cada deportista, la detección de parásitos y establecer un control médico para la prevención de lesiones.

Programa y Control de los Test Pedagógicos.

- Los diferentes test están establecidos para conocer el desarrollo y cumplimiento de cada Mesociclo.

Tabla 42: Programa y Control de los Test Pedagógicos

N°	TEST	UBICACIÓN
1	Salto vertical sin impulso	Micro # 1
2	Potencia salto horizontal	Micro #6
3	Resistencia 1000m	Micro #12
4	Resistencia a la velocidad(28m)	Micro # 15
5	Escalera y cuerdas	Micro # 20
6	Técnico (tiros libres)	Micro # 23

Tabla 43: Programa Y Control de la Competencia Preparatoria.

N°	COMPETENCIA	UBICACION
1	CUADRANGULAR ZONA CENTRO	MICRO N°18
2	TRIANGULAR	MICRO N°31

Tabla 44: Programa y Control de los Topes de Control.

N°	TOPES	UBICACIÓN
1	Tope de control con Colegio Hermano Miguel	Micro # 6
2	Tope de control con Colegio Primero de Abril	Micro # 10
3	Tope de control con Colegio Lenin School	Micro # 14
4	Tope de control con Colegio Vicente León	Micro # 23

Tabla 45: Programa y Control de los Topes de Control.

N°	Tés Teóricos y Psicológicos	UBICACION
1	Observar las condiciones conductuales de los deportistas para iniciar el nuevo proceso de entrenamiento.	Micro # 2
2	Pulir deficiencias observadas en los tés psicológicos anteriores para alcanzar un buen nivel.	Micro # 13
3	Trabajar con el aspecto técnico táctico en miras a la competencia fundamental.	Micro # 26

Fecha, Sede y Metas Fijadas para la Competencia Fundamental.

- La competencia fundamental será los Juegos Intercolegiales que se realizara en el Coliseo Mayor Dr. Camilo Gallegos Domínguez del 18 de Abril al 1 de Mayo del presente año

Requerimiento Minimo para el Cumplimiento de los Objetivos.

- El cumplimiento de los objetivos planteados, requiere de:
- Una atención médica y psicológica adecuada.
- Asistencia a las competencias preparatorias planificadas.
- Implementación necesaria y adecuada para la competencia

Implementación necesaria para la competencia fundamental de la disciplina de Baloncesto por Deportista.

- Un par de zapatilla caña alta
- Dos interiores uno de color claro y el otro obscuro
- Un par de vendas para los tobillos
- Una toalla
- hidratación

Requerimientos mínimos de materiales para entrenamiento en las canchas de la Institución y así poder alcanzar los objetivos propuestos

- Hidratación en el lugar de entrenamiento (Canchas de la institución)
- Que nos den alternativas cuando la cancha vaya a ser utilizada para eventos culturales nos digan con algún tiempo de anticipación, para buscar otras opciones

Metas del plan

Alcanzar la formación básica y competitiva de los deportistas para tener un buen nivel deportivo en los diferentes eventos a realizarse este año y además fomentar los valores sociales dentro del grupo, como son el respeto, la responsabilidad, la voluntad La disciplina, el aseo etc.

PLANIFICACION DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO BALONCESTO MASCULINO

Profesor: Lcdo. Edwin Lozada Espín

Equipo Menores Masculino

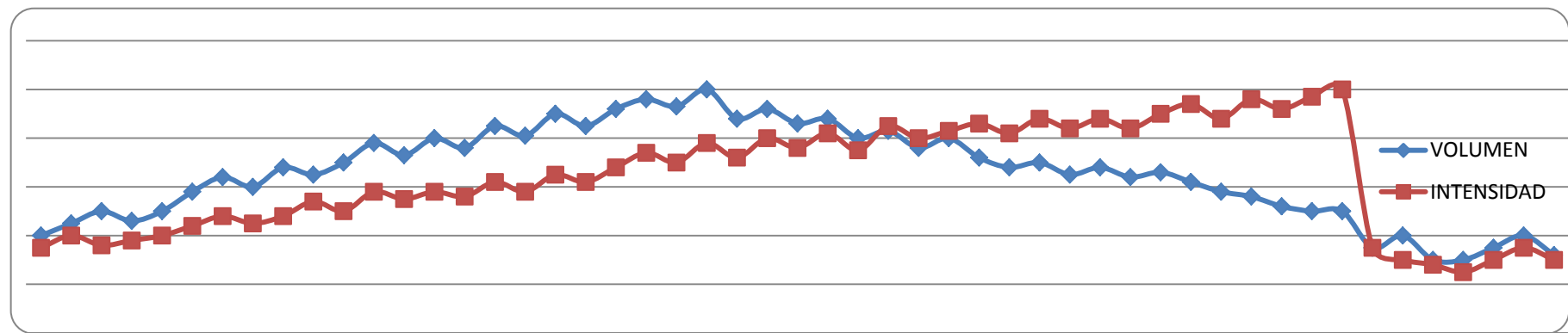
F. de Inicio: 07 De Julio

Metas: Juegos Deportivos Intercolegiales 2013

F. de Culmin. 30 de mayo

MACRO CICLO	MACRO 1																																																				
Periodos	PREPARATORIO 70%																								PERIODO COMPETITIVO 20%						TRANSITO 10%																						
Etapas	ETAPA DE PREPARACION GENERAL 80%																								ETAPA DE PREPARACIÓN ESPECIAL 20%		ETAPA COMPETITIVA 100%						TRANSITO 100%																				
Mesociclos	INTRODU				APRENDIZAJE				DESARROLLO				APRENDIZAJE				DESARROLLO				PERFECCIÓN				DESARROLLO		PERFECCIÓN		OBT. FOR DEP.50%		ESTAB. FOR DEP.50%		TRANSITO100%																				
Meses	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE D.D.D.D		ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO																						
D. Micros	O	O	R	O	O	C	R	O	O	C	R	O	O	C	R	O	O	R	O	O	C	R	O	O	C	R	O	O	C	R	O	R	O	R	O	M	M	R	O	O	C	F	C	F	C	F	R	R	O	R			
Microciclos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47						
Fechas	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
Sesiones	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
VOLUMEN	50%	52%	57%	60%	65%	70%	77%	77%	83%	84%	86%	88%	88%	90%	94%	99%	99%	99%	99%	99%	98%	100%	105%	108%	108%	108%	108%	108%	107%	105%	100%	73%	68%	66%	66%	65%	52%	50%	48%	45%	45%	45%	38%	33%	33%	30%	30%	34%	34%	30%	30%		
V. DIARIO	60	66	62	68	72	78	74	84	88	94	99	106	113	118	123	130	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206	211	216	221	226	231	236	241	246	251	256	261	266	271	276	281	286	291	296				
V. SEMANAL	36	39	37	41	43	46	44	55	55	55	55	60	65	69	73	76	79	82	85	88	90	93	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	196	200	204	208		

INTENSIDAD	40%	45%	43%	46%	48%	52%	50%	53%	55%	58%	57%	60%	62%	65%	63%	66%	68%	71%	69%	72%	75%	73%	76%	78%	81%	79%	83%	85%	84%	86%	87%	90%	89%	90%	91%	95%	98%	97%	100%	100%	100%	99%	70%	60%	50%					
P.Fis. Gral.	162	178	188	195	214	221	227	237	243	254	259	272	279	286	293	302	312	325	332	338	343	358	324	327	361	365	374	383	388	395	402	413	423	434	444	454	464	474	484	494	504	514	524	534	544	554				
P.Fis. Esp.	90	99	94	103	118	111	122	133	144	154	164	174	184	194	204	214	224	234	244	254	264	274	284	294	304	314	324	334	344	354	364	374	384	394	404	414	424	434	444	454	464	474	484	494	504	514	524			
P.Técnica - Táctica	72	79	75	82	86	94	98	101	115	111	122	124	133	144	154	164	174	184	194	204	214	224	234	244	254	264	274	284	294	304	314	324	334	344	354	364	374	384	394	404	414	424	434	444	454	464	474	484		
P. Teórica	18	20	19	22	23	25	26	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69		
P. Psicolog.	18	20	19	22	23	25	26	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69		
Test. Pedag.																																																		
P. Medicas																																																		
Topes Control																																																		
Comp. Prep.																																																		
Teor. Y Psici																																																		
CompFta l.																																																		
TOTAL ES	360	397	341	432	468	446	504	612	659	591	664	678	667	666	677	706	720	684	664	664	677	676	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666	666		



FASE 3

ORGANIZACIÓN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

GUIA DE FUNDAMENTACION TÉCNICA DEL BALONCESTO

Etapa: Preparación Física General

Acondicionamiento Físico

Carreras con cambio de ritmo



Carreras cortas con saltos



Gimnasia



Elongación



Otras Valencias

- Fuerza



- Trabajo en gradas



Generales y localizadas

- 40,60,80 metros



- Resistencia a la velocidad

Flexibilidad

- Gimnasia General



- Elongaciones



Coordinación

- Escaleras y cuadriláteros



Preparación Técnica

- Posición natural y atenta.
- Visión Marginal.
- El juego de piernas.
- PIES: Separados aproximadamente al ancho de los hombros. Peso repartido y fundamentalmente en la parte delantera.
- PIERNAS: Rodillas flexionadas, centro de gravedad bajo. Siempre en disposición de actuar.
- TRONCO: Recto e inclinado un poco hacia delante.
- BRAZOS: Separados del cuerpo, doblados y con las manos en disposición de actuar.
- CABEZA: Erguida y atento al balón, atacantes, defensores, etc.

Es muy importante crear peligro a la defensa, tanto si tenemos el balón como si somos uno de los otros 4 jugadores restantes. Hay que jugar con la defensa, buscar líneas de pase, evitar que mi defensor ayude, realizar cortes, aclarados, bloqueos..



TRABAJOS DE VELOCIDAD

Con Balón

Triple Amenaza

- Pie de la mano que tira ligeramente adelantado (1/2 pie).
- Flexionados, tronco recto, cabeza erguida.
- Balón a la altura de la cadera y en el lado de la mano con la que tiramos.
- Debemos ser incisivos y presionar a la defensa, por ejemplo, con la posibilidad de tirar o salir botando (fintas de salida).



Balón arriba

- El balón y el cuerpo se encontrará igual que al realizar el pase por encima de la cabeza (Apartado 4 - El pase).
- Utilizando para invertir el balón (Cambiarlo de lado).
- Recibimos el pase y como estamos viendo todo lo que pasa en el campo vemos que la mejor opción es un pase rápido, así que no es necesario adoptar la posición de triple amenaza.
- Desventaja para salir botando o lanzar a canasta.

Balón abajo

- Piernas más abiertas y el balón entre ellas.
- Cabeza erguida; usaremos fintas de salida.
- Posición ventajosa para la salida en dribling.

balón en el cuello

Utilizando principalmente por los pivots en el poste bajo cuando están de espaldas al aro. Sirve como protección. El balón estará a la altura del cuello utilizando los codos para protegerlo.

cambio del balón de un lado a otro

- a) **por la cintura.** Pasaremos el balón pegado al cuerpo de forma rápida y siempre fuertemente cogido con las yemas.
- b) Por abajo, entre las piernas.
- c) Por arriba.
- d) Por la espalda.

SUJECION Y DOMINIO DEL BALON

Sujeción del Balón

- Cogeremos el balón con firmeza y con las yemas de los dedos. Las palmas de la mano no tocan el balón.
- La prolongación de los pulgares se cortan. El pulgar y el índice formarán un ángulo de casi 90° y el medio estará en el ecuador del balón.
- Abarcaremos la mayor superficie posible pero no cogeremos el balón ni por arriba ni por abajo.



Dominio del Balón

- Todo jugador debe tener un absoluto dominio del balón, éste ha de ser como una prolongación de su cuerpo.
- El jugador ordena y el balón obedece, no al revés.
- Hay que trabajar con ambas manos y tener pleno conocimiento de las evoluciones del balón (trayectoria, velocidad, efectos, etc.)
- Para conseguir todo esto debemos trabajarlo continuamente realizando todo tipo de ejercicios (con uno y dos balones, distintos lanzamientos).



Protección del Balón

- Para ello realizaremos pivotes y usaremos el cuerpo, codos para proteger mejor el balón, colocándonos entre el balón y el defensor. El bote de protección es un ejemplo.
- Dándole la vuelta a la situación podemos atacar o presionar a nuestro defensor en vez de defendernos de las siguientes maneras: posición triple amenaza, fintas de salida en dribling, fintas de tiro, etc.

PREPARACIÓN TÁCTICA

Individual y general

3. Movimiento de Pies En Ataque

3.1 ARRANCADAS

a) directa:

b) cruzada:

Táctica estándar

Paradas sin Balón / con Balón

Una cosa muy sencilla y sin embargo muy pocos son los jugadores que las realizan correctamente, por los dos lados, con y sin balón.

Podemos hacernos una idea muy aproximada de la calidad de un jugador en cuanto a la técnica individual en función de las paradas.

El éxito de la acción posterior depende en gran medida de la calidad de la parada.



Pivotes

Pivote Anterior o Exterior

El pie de pivote se separa del suelo y se desplaza en sentido de la puntera. (1)

Pivote Posterior, Reverso O Interior

El pie libre se desplaza en sentido del talón, hacia atrás. (2)

Cambios de Dirección Sin Balón

Cambio de Dirección Normal

Cambio de Dirección Con Reverso

Cambio de Ritmo



Preparación Teórica

- Charlas de motivación
- Dinámicas de grupo
- Análisis de videos

PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL PERIODO COMPETITIVO

PREPARACIÓN FÍSICA

Resistencia aeróbica

- Carrera continua cortas distancias.
- Circuitos
- Fartlek programado

Resistencia anaeróbica

- Resistencia a la velocidad
- Procurar máxima velocidad de todos los ejercicios específicos.
- Spnnts en distancias 40-50 mts.
- Mejora de la velocidad básica y del tiempo de reacción
- Fuerza de salto y de tiro.

Preparación Técnica

Trabajos con el balón

- Finta de recepción sencilla.
- Perfeccionamiento de todos los elementos de la técnica con una velocidad media, trotando.
- Se aumenta el número de recepciones
- Dominio del balón con adversarios a media velocidad (puerta atrás).
- Trabajar y potenciar la técnica de nivel superior, individual y con adversario (Finta de recepción con autobloqueo).
- Coordinación de la técnica con el balón y con la actitud corporal.
- Practica de situaciones estándar, eligiendo las personas más aptas para cada situación.

Preparación Táctica

- Trabajo de prácticas grupales, tratando de obtener el funcionamiento de las diferentes líneas y por ende los bloques de juego.
- Corrección de errores tácticos individuales dentro de cada línea.
- Corrección de errores tácticos línea por línea
- Corregir y desarrollar la forma de juego a implantarse en el equipo, tomando en cuenta las experiencias de los partidos ya jugados y proyectándonos a los próximos partidos.
- Potenciamos trabajos de cambios de velocidad, cambios de ataque a defensa y viceversa, doblar el ala.

Preparación Teórica

- Análisis mediante videos de errores cometidos durante los partidos.
- Análisis con videos de los rivales a entender a los próximos partidos.
- Conversaciones motivacionales en grupo e individual proyectándonos a la próxima etapa.
- Charlas psicológicas individuales para mantener el equilibrio emocional de todos los jugadores.

Preparacion.Fisica.General

Actividades a realizarse

Preparación física

Resistencia aeróbica

- Carrera continúa
- Largas distancias
- Fuerza sobre carga

- Generales localizados
- Circuitos
- Resistencia velocidad gimnasia general

Técnica

Trabajos con balón

- Dominio con las dos manos
- Recepción
- Por alto, media altura
- Conducción
- Dribling
- Intercepción

Táctica

- Táctica general
- Cubrir
- Desmarcarse
- Relevos

Teórica

- Charlas sobre las dimensiones del campo de juego
- Dinámica en grupo
- Análisis de videos sobre mala preparación física
- El balón
- Arbitro infracciones.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL

Actividades a realizarse

Preparación física

- Resistencia aeróbica
- Carrera continúa
- Medias distancias
- Circuitos
- Gimnasia general
- Fuerza sobre carga
- Sprint
- Velocidad y reacción
- Resistencia velocidad gimnasia general

Técnica

- Trabajos con balón básquetpases de pecho con dos manos.
- Trabajos técnicos
- Trabajos tácticos de nivel superior de lo simple a lo complejo.
- Dominio del balón con adversarios a mayor velocidad
- Partido con diferentes situaciones (expulsados)

Táctica

- Distribución de función, alero bajo, pívot centro alero altoala pivot, escolta
- Realización de acciones tácticas incorporadas a la técnica
- Relevos
- Cortinas
- Cruces

- Determinaciones de los sistemas necesarios de juego
- Bases tácticas en el partido.

Teórico

- Charlas
- Motivación
- Dinámicas
- Trabajos gráficos de los movimientos tácticos que sean entendibles y comprensible
- Indicaciones leves de primeros auxilios
- Medicina deportiva
- Psicología deportiva

COMPETITIVO

ACTIVIDADES A REALIZARSE

Preparación Física

- Resistencia aeróbica
- Carrera continúa
- Circuitos
- Distancias cortas y pequeñas
- Resistencia anaeróbico
- Resistencia a la velocidad
- Sprint de 30-40-50-60 metros
- Mejora rapidez y tiempo
- Fuerza general
- Gimnasia general
- Juegos recreativos con carácter táctico.

Técnica

- Trabajos con balón
- Básquet fintas de cambios de dirección.
- Perfeccionamiento de todos los elementos técnicos con velocidad media o baja.
- Trabajar y potenciar la técnica de nivel superior individual y con adversarios.
- Dominio del balón con adversarios a media velocidad con diferentes partes
- Practica de situaciones estándar eligiendo las personas más técnicas
- Trabajo con pases cortos.

Táctico

- Correcciones de errores tácticos individuales dentro de cada línea
- Trabajo de prácticas grupales tratando de obtener el funcionamiento de las diferentes líneas
- Desarrollar la forma real de juego a utilizarse en los partidos
- Tecnificación en tiempo y espacio de jugadas de laboratorio
- Potenciamos táctica defensiva
- Cambios de ataque a defensa y viceversa.

Teórico

- Análisis de videos para corregir errores cometidos por nosotros y los rivales.
- Incremento de inducción motivacional.

DINÁMICAS Y EDUCACIÓN EN VALORES PARA FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

PELOTA CALIENTE

Consiste en presentarse indicando, además del nombre, unos datos básicos por medio de una pelota que se va lanzando entre las/os participantes del grupo.

Objetivos

Aprender los nombres. Iniciar un pequeño conocimiento del grupo.

Material

Una pelota u otro objeto para lanzar.

Consignas de partida

Debe hacerse lo más rápido posible. La pelota está muy caliente y quema.

Desarrollo

En círculo, sentados o de pie. El animador/a explica que la persona que reciba la pelota tiene que darse a conocer, diciendo:

- El nombre con el que le gusta que la llamen.
- su lugar de procedencia.
- algunos gustos.
- algunos deseos.

Todo eso hay que hacerlo rápido para no quemarse. Inmediatamente terminada la presentación se lanza la pelota a otra persona que continúa el juego.

EL ESPEJO

Consiste en imitar las acciones del compañero.

Objetivos

Percibir la imagen que damos a los demás. Conocimiento del esquema y de la imagen corporal interna y externa.

Consignas de partida

Debe hacerse lentamente en un principio para que nuestro compañero pueda imitarnos. Intentar que los movimientos sean lo más iguales posibles.

Desarrollo

Por parejas, desde la posición de sentados uno dirige y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después también con el tronco y los brazos. Luego desde de pie con todo el cuerpo. Cambiar de papeles.

Variantes

Hacerlo a distancia.

TIERRA

Consiste en que el grupo diga el nombre del que recibe la pelota.

Objetivos

Aprender los nombres de los componentes del grupo. Estimular la precisión en los envíos, lo cual implica que se desarrolle o potencie la capacidad física y la coordinación óculo-manual.

Material

Espacios libres sin obstáculo y una pelota u otro objeto para lanzar.

Desarrollo

Los jugadores se ponen de pie formando un círculo, menos uno que se queda en el centro con una pelota en la mano.

1. Posteriormente el que se encuentra en el centro le tira la pelota a uno de los que se encuentran alrededor de él, por lo que el grupo deberá decir al unísono cual es el nombre del que tiene el balón, a la vez que el grupo deberá rodear a la persona que posea el balón.
2. Si el grupo no conoce el nombre del miembro que posee el balón, éste tendrá que castigar al grupo de alguna manera: Andar en círculo, sentarse en el suelo, andar en círculo a cuatro patas... y decirle al grupo cual es su nombre.
3. Posteriormente se reanuda el juego colocándose otro miembro del grupo en el centro.

Evaluación

Se evaluarán los siguientes aspectos:

Capacidad de memorización.

Los reflejos que posea el individuo.

El grado de participación del estudiante.

Variantes

Para Infantil y Primer y Segundo ciclo de Primaria se aconseja realizar la actividad tal y como está. Para el Tercer ciclo de Primaria, las modificaciones que podemos realizar son, en cuanto a lo que tienen que decir en voz alta, en vez de pedirles que digan el nombre, pedirles que digan una cualidad de esa persona. A los de Secundaria se les puede pedir que digan tanto un defecto como una cualidad de la persona a la que va destinada el balón, además de su nombre.

EL PROTOCOLO

En subgrupos cada uno tiene que pensar en una forma de saludo y por grupos tienen que representar ese saludo.

Objetivos

Enseñar a trabajar en equipo. Conseguir individuos socialmente eficaces.

Material

No precisa material alguno.

Consignas

Todos los miembros de los subgrupos han de saber su forma de saludo, y todos han de respetar los turnos de representación.

Desarrollo

El primer paso consistirá en dividir el grupo en subgrupos. Cada subgrupo tendrá el mismo número de integrantes. Se dejará un máximo de diez minutos para que todos los subgrupos piensen e inventen el saludo a representar. Y finalmente cada subgrupo representará su saludo, y practicarán su saludo con los otros subgrupos.

Evaluación

Bastará con que cada miembro del subgrupo se relacione con los demás practicando su saludo inventado.

Variantes

No se dividen en subgrupos, sino individualmente, dependerá del número de miembros que constituyan el grupo principal, esto es menos aconsejable porque es menos favorecedor de la socialización.

LAS INICIALES

Con la inicial del nombre de cada uno, consiste en decir nombre y adjetivos, cualidades,...

Objetivos

Generar la idea de grupo, dar a conocer el grupo y recordar los nombres. Conocer el lenguaje.

Consignas

Respetar los turnos y levantarse al hablar. Hay que procurar que no se copien.

Desarrollo

Estando el grupo sentado, el animador explica el juego y se pone como ejemplo: Yo soy Pablo y me gustan los Pokémon. "P" es la inicial del nombre y con ella se construye algo que empieza igualmente, como un gusto, una cualidad, un dibujo animado. Y así todos los miembros del grupo.

Evaluación

Bastará con que todos los miembros del grupo conozcan el nombre del resto.

EL NOMBRE KILOMÉTRICO

Consiste en auto presentarse al tiempo que se trata de recordar el nombre de todos los del grupo.

Objetivos

Aprender los nombres y empezar a tomar contacto con el grupo.

Consignas

Se debe atender y respetar el turno. No es necesario que se haga rápidamente; dependerá de la edad.

Desarrollo

Sentados en círculo, un componente del grupo comienza diciendo su nombre (o como quiere que le llamen). El siguiente a su izquierda (siguiendo el movimiento de las agujas del reloj) debe decir: 1.El nombre de su compañero anterior 2.Su propio nombre. El tercer componente, por orden, dirá el nombre del primero, del segundo y el suyo. Y así, sucesivamente, hasta llegar al monitor o educador que será el último y el encargado de repetir todos los nombres seguidos. Ejemplo: Yo soy Luis... Él es Luis, yo soy Juan... Luis, Juan y yo Elena... Luis, Juan, Elena y Víctor...

Evaluación

Para comprobar la eficacia del juego hay dos opciones:

Volver a jugar empezando por otro punto distinto al inicial.

Probar otro juego distinto de presentación.

CENTRIFUGADORA

Dar vueltas con un paracaídas.

Objetivos

Favorecer la cooperación en grupo.

Materiales

Un paracaídas.

Consignas de partida

Todos sentados cogidos de un asa del paracaídas.

Desarrollo

El que empieza el juego se tira hacia atrás y derecha sin soltar del asa. Los demás le imitan siguiendo el movimiento (de forma correlativa uno por uno), como si fuera una ola. Se consigue un movimiento circular ondulante.

Evaluación

Si se consigue el movimiento de forma uniforme.

Variantes

En lugar de utilizar zapatos como material, se podrán cambiar por otros objetos o prendas que sean comunes entre los niños. El curso de la dinámica será el mismo.

ALGO DE TI

Los participantes hacen preguntas con las letras de un nombre

Objetivos

Conocer información específica diversa de los participantes

Consignas de Partida

Prestar atención a la información dada y respetar las respuestas de los demás.

Desarrollo

El grupo es subdividido en parejas. Cada persona en la pareja dice o escribe su nombre en una hoja de papel. Con las letras de su nombre la otra persona debe formular cualquier tipo de pregunta (puede depender de la situación). En las preguntas cualquiera de sus palabras debe empezar por la letra correspondiente del nombre, desde la primera hasta la última. Cuando una persona haya terminado empieza la siguiente. Por ejemplo: CRIS ¿Te gustan los Caramelos? ¿Qué te hace Reír? ¿Hablas algún otro Idioma? ¿Qué te gusta de esta Sociedad?

Evaluación

Cuando las parejas hayan terminado, cada persona presenta al grupo a su compañero comentando las respuestas a las preguntas que se hicieron.

EL ABOGADO

El coordinador pregunta datos básicos y responde el compañero del al lado (abogado).

Objetivos

Conocer a las personas dentro de un determinado grupo

Consignas de Partida

Solo es importante que se mantengan dentro de la ronda o turno

Desarrollo

Consiste colocar en una ronda personas que pueden ser entre 10 a 30 o más, entonces empezando de un extremo la persona siguiente va a ser su abogado y así sucesivamente, entonces el coordinador pregunta algo a una persona (su nombre o edad) y el que responde es su abogado.

BUSCANDO PAREJA

El animador reparte entre el grupo diferentes objetos (caramelos, piezas geométricas..) Cada persona debe buscar a su pareja y presentarse.

Objetivos

Favorecer el primer contacto entre los miembros de un grupo nuevo

Romper el hielo

Material

Objetos diferentes (caramelos de colores, figuras geométricas de diferentes formas.)

Consignas de Partida

Cada persona va a coger un objeto de la bolsa sin mirar y no se puede cambiar.

Desarrollo

El animador introduce en una bolsa o caja una serie de parejas de objetos, por ejemplo caramelos de diferentes colores. Va pasando la caja por todo el grupo para que cada persona coja una pieza sin mirar.

Cada persona tiene que buscar a su pareja, por ejemplo los que ha elegido el caramelo de color rojo, se sientan juntos y hablan entre ellos diciendo el nombre, sus aficiones, que le gusta hacer en su tiempo libre. Se indica al grupo que han de estar muy atentos a lo que les diga el compañero ya que luego ellos tendrán que presentarlo al resto del grupo.

Cada miembro de la pareja presenta después a la persona con la que ha estado hablando al resto del grupo.

EL BOLÍGRAFO LOCO

Se hace girar un bolígrafo y hacia quién apunte debe decir el nombre y alguna característica de un compañero

Objetivos

Conocimiento de los nombres del grupo y de alguna característica personal.

Consignas de Partida

En la primera vuelta, cada participante dice su nombre y una cualidad suya que le parezca determinante.

Debe tratarse de cualidades positivas de un mismo. Se dice en pocas palabras. Es preferible que no se puedan repetir las personas de las que se hable.

Desarrollo

Sentados en círculo, en una primera vuelta cada uno se presenta y dice su nombre y una característica personal positiva. En la segunda vuelta, se girará el bolígrafo para que al señalar a un jugador diga el nombre y la característica de otra persona. El objetivo no es que todos hablen, sino que se nombre una cualidad y el nombre de todos los integrantes del grupo.

La evaluación será positiva si los participantes han retenido algunos nombres y características del resto de compañeros/as.

PAREJAS

Se busca a un compañero según la pareja de famosos que nos toco.

Objetivos

Conocer a las personas dentro de un determinado grupo

Participantes

La edad de los participantes puede ser de los 6 años en adelante.

Material

Papel y bolígrafo.

Desarrollo

Consiste dar en un papel el nombre de alguna pareja famosa (ejemplo: el gordo y el flaco) y entregarlo a cada uno del grupo. Después deben encontrar a alguien del grupo para que les ayude a presentar la pareja del papel.

FASE 4

CALENDARIO DE JUEGOS INTERNOS DE BALONCESTO

Primera Fecha

10:20	9C	VS	9D
11:20	1BC	VS	2AS
12:20	1AS	VS	2BS

Segunda Fecha

10:20	9C	VS	10A
11:20	9D	VS	10C
12:20	1AS	VS	2AS

Tercera Fecha

10:20	9C	VS	10B
11:20	1AS	VS	2AC
12:20	10A	VS	10C

Cuarta Fecha

10:20	9C	VS	10C
11:20	1AS	VS	1BS
12:20	9D	VS	10B

Quinta Fecha

10:20	9D	VS	10A
11:20	1BC	VS	2BS

Semifinales (4 Equipos Clasificados)

Primero A

Segundo B

Tercero C

Cuarto D

Partidos

A vs B

C vs D

Ganador (a-b) vs perdedor (c-d)

Ganador (c-d) vs perdedor (a – b)

Final

Ganador del grupo (1) vs ganador grupo (2)

FASE 5

SELECCIONAR EQUIPO DE BALONCESTO DE LA INSTITUCIÓN

Nómina de los deportistas Seleccionados a los Juegos

Intercolegiales 2013

Tabla 46: Nómina deportistas seleccionados

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	TALLA/PESO	Año Nacimiento
1	AlajoToaquizaStalyn Javier	160/47kg	2000
2	Carrera Bonilla José Javier	140/34kg	2000
3	CalvoñaGaiborVictor Renato	164/63kg	2000
4	Chicaiza Chuquitarco Luis Andres	135/30kg	2000
5	Corrales Rubio Diego Paúl	164/62kg	2000
6	GuamangalloCollahuaso Enrique	158/56kg	2000
7	Jacome Amores Alvaro Fernando	163/58kg	2000
8	JimenezCundarJordanStalyn	158/56kg	2000
9	Paredes Galvez Orlando Nicolas	165/63kg	2000
10	Quintana Cardenas Erik David	145/43kg	2001
11	SaliemaLeon Danny Fabricio	153/42kg	2000
12	Tejada Romero Hugo Esteban	147/42kg	2001
13	Vasqwuez Medina Gabriel Agustin	162/46kg	2000
14	Falcon Gallo Javier Alexander	142/45kg	2001
15	Uilcaso Comina Anderson Fabricio	157/54kg	2000
16	PalloChiluisa Alexis Sebastian	162/63kg	2000
17	Santo Casa Jonathan Paul	160/54kg	2000
18	Zambonimo Calvopiña Wilson	160/59kg	2000

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Para la correcta aplicación de la propuesta, la administración estará a cargo del Jefe de Área de Cultura Física del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Dominguez y el investigador en un primer momento, quienes pondrán a consideración del Consejo Ejecutivo de la institución la presente propuesta

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla 47: Plan de Monitoreo y evaluación de la propuesta

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLE
Sensibilización	Sensibilizar al Consejo Ejecutivo del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez sobre la importancia de aplicar un Manual de Planificación de Baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”.	Reuniones de trabajo con: - Docentes integrantes del Área de Cultura Física - Rector - Vicerrectora - Inspector General para la presentación de la propuesta	Manual de Planificación de Baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”.	17 de Diciembre del 2012	Investigador Director de Tesis
Planificación	Planificar la aplicación del Manual de Planificación de Baloncesto para motivar la práctica deportiva y fomentar hábitos y estilos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”.	Reuniones de trabajo con área de Cultura Física y Autoridades del Colegio Técnico Dr. Camilo Gallegos Domínguez	Calendario de Juegos Intercolegiales de la Federación Deportiva Estudiantil de Cotopaxi	7 Enero del 2013	Investigador Jefe de Área de Cultura Física
Ejecución	Aplicar Manual propuesto	Reuniones de trabajo con área de Cultura Física y Consejo Ejecutivo	Organización entrenamiento deportivo	14 de Enero al 30 de Abril del 2013	Investigador Jefe de Área de Cultura Física
Evaluación	Evaluar desempeño deportivo	Determinar el logro alcanzado por los deportistas en el Campeonato Intercolegial de Baloncesto del Cantón Latacunga	Calendario de juegos	10-30 de Mayo del 2013	Jefe de Área de Cultura Física

Elaborado por: Lcdo. Edwin Lozada Espín

BIBLIOGRAFÍA

BUTLER, J. (1998p.171-179).). Dos enfoques de la enseñanza de la educación juegos. Educación para la Vida. AIESEP procedimiento Garden City: Universidad Adelphi.

CORBIN, C. B.; DALE, D. y PANGRAZY, R. P.(1999. P. 26-28).Promoting physically active lifestyles among youths», en JOPERD.

DÍAZ BARRIGA, A. (2006). La educación en valores: avatares del currículum formal, oculto y los temas transversales. Revista Electrónica de Investigación Educativa, vol 8, 1.

DUNCAN, P. (1986). Estilos de Vida. En Medicina en Salud Pública.

FERNÁNDEZ, Enrique Lópiz (2010 p.3). Tiempo Libre y Nuevas Responsabilidades. España.

GALDONA FABREGAT y otros (2011). Sistema de acciones de la Educación Física, para ocupar el tiempo libre de los habitantes de la comunidad rural La Sabana. Cuba.

GARCÍA, J. & Cañadas, M. (2005 p. 76-86).). Evaluación de la capacidad táctica de un equipo de minibasket. Actas del III Congreso Ibérico de Baloncesto (Vitoria-Gasteiz: AVAFIEP.

GARCÍA UCHA, F. E. (Diciembre, 1998): “El equipo deportivo”. En Revista Digital. Buenos Aires, Nº 12. Recuperado el 10 de octubre de 2009, <http://www.efdeportes.com/efd12/gucha.htm>

GIL MORENO, G. (2002). Rasgos significativos del deporte en edad escolar. Las actividades deportivas extracurriculares en los centros educativos. LILLO, J. Y

GIRALDO Z., L.F. Familia y teorías de desarrollo. En Cuadernos de Familia (2). Universidad de Caldas. Manizales 1987.

GÓMEZ RIJO, A. (2005). La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 18.

GIMÉNEZ, F.J. (2003). El deporte en el marco de la educación física. Sevilla. Ed. Wanceulen.

GUTIÉRREZ, M. (1995). Valores sociales y deporte. Madrid. Ed. Gymnos

GUTIÉRREZ, M. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte. Barcelona. Ed. Paidós.

GREENDORFER, S. (1992). Sport socialization», en T. S. HORN (ed.): Advances in sport psychology. Champaign, IL., Human Kinetics,

GRIFFIN,L. (1997). Enseñar conceptos y habilidades deportivas. A los juegos tácticos acercarse. Champaign. Il. Human Kinetics.

IGLESIAS, D. Moreno y otros (2005)- Experiencia cognitiva en el deporte. Relación entre conocimiento procedimental, experiencia y rendimiento en baloncesto juvenil. Revista de Estudios del Movimiento Humano.

HOLT, N.L., Streat, W.B. & Bengoechea, E.G. (2002). La ampliación de los juegos didácticos para modelo de comprensión: nuevos caminos para el futuro

LE BOULCH, J.(1991) El deporte educativo. Barcelona, Paidós,

MANFRED Max - Neff. Desarrollo a Escala Humana. Cepaur. Fundación Dag Hammarskjöld 1986.

MARTÍNEZ, J. P., (Coords). II Congreso Deporte y Escuela. Cuenca. Diputación Provincial de Cuenca.

MARTINELLI (2009). Disponible en <http://efnormal.wordpress.com/2009/06/01/la-importancia-social-del-deporte/>

MESQUITA, I. (1997 p.157-200) Propuesta metodológica. La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona Paidotribo.

MITCHELL, S. A. y otros (2003) Cimientos deportivos para educación física elemental. A los juegos tácticos acercarse. Champaign. IL. Human Kinetics

NUVIALA, a. (2003). Las tareas motrices en la enseñanza de los elementos técnico-tácticos de los deportes. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.

PSZEMIAROWER, N.P. y PSZEMIAROWER S.N. Calidad de Vida y Desarrollo en la Vejez. En Revista Geriátrica, 1992; 8 (1): 33 - 37.

REZENDE, A. (2004). Métodos de estudio de las habilidades tácticas. Revista digital 70. <http://www.efdeportes.com/edf70/tatica.htm>.

RUIZ, L. M. & Sánchez Bañuelos, F. (1.997). Rendimiento deportivo: claves para la optimización de los aprendizajes. Madrid. Gymnos.

RUIZ, G. y Cabrera, D. (2004). Los valores en el deporte. Revista de Educación, 335, 9-19.

SABBADINI, María Laura y otros (2010) Cohesión y ambiente de equipo en un grupo de deportistas de fútbol profesional de la ciudad de San Luis. Argentina.

TAVARES, F. (1997 p.35-48). El proceso de la información en los juegos deportivos. Barcelona Paidotribo.

VÁZQUEZ, B.:(2001, p. 115) «Deporte y educación», en B. VÁZQUEZ y cols. (eds.): Bases educativas de la actividad física y el deporte. Madrid, Síntesis,

LINKGRAFÍA

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~cepc3/escuelatic2.0/MATERIAL/FLASH/Ed.%20F%C3%ADsica/2/EI%20baloncesto.swf>

<https://www.clubdelarbitro.com/articulos/9710.pdf>

<http://www.dbsalliance.org/pdfs/VidaSaludable.pdf>

http://www.madrid.org/dat_capital/circulares/pdf/guia_consulta_profesor.pdf

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

Objetivo: Determinar los factores que afectan la dinámica y cohesión de grupo en la práctica de baloncesto en los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” de la ciudad de Latacunga durante el año lectivo 2012-201.

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Señale con una X la opción que usted crea es la correcta

Cuestionario

1. Qué factores considera usted, afectan la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez?

Canchas en mal estado ()

Exceso de deberes ()

No se fomenta el deporte ()

2. ¿Existe un trabajo grupal dentro de su equipo de baloncesto?

Si () No ()

3. ¿En su equipo de baloncesto, existen líderes?

Si () No ()

4. ¿En la práctica del baloncesto que fundamentos técnicos son importantes?

Dribbling ()

Pases ()

Lanzamientos ()

5. ¿Con qué frecuencia practica usted baloncesto?

Diariamente ()

Semanalmente ()

Fines de semana ()

Ocasionalmente ()

6. ¿Cómo distribuye usted su tiempo libre?

Estudio ()

Deporte ()

Amigos ()

N'tics ()

7. ¿Qué actitudes son importantes en la práctica deportiva?

Actitudes personales ()

Actitudes sociales ()

Actitudes culturales ()

8. ¿Pone en práctica los valores deportivos en su vida diaria?

Si () No ()

9. ¿La práctica frecuente de baloncesto le ha permitido tener un mejor control de sus actividades diarias ?

Si () No ()

10. ¿Dónde inició la práctica de baloncesto?

Escuela ()

Colegio ()

Barrio ()

Gracias por su colaboración

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Encuesta dirigida a padres de familia de los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez”

Objetivo: Determinar los factores que afectan la dinámica y cohesión de grupo en la práctica de baloncesto en los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Técnico “Dr. Camilo Gallegos Domínguez” de la ciudad de Latacunga durante el año lectivo 2012-201.

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada pregunta antes de contestar
- Señale con una X la opción que usted crea es la correcta

Cuestionario

- 1. Qué factores considera usted, afectan la práctica de baloncesto en el Colegio Dr. Camilo Gallegos Domínguez?**
Canchas en mal estado ()
Exceso de deberes ()
No se fomenta el deporte ()
- 2. ¿Considera usted que existe un trabajo grupal dentro de los equipos de baloncesto?**
Si () No ()
- 3. ¿En los equipos de baloncesto, existen líderes?**
Si () No ()
- 4. ¿En la práctica del baloncesto que fundamentos técnicos practica su hijo?**
Dribling ()
Pases ()
Lanzamientos ()
- 5. ¿Con qué frecuencia practica su hijo baloncesto?**
Diariamente ()
Semanalmente ()
Fines de semana ()
Ocasionalmente ()

6. ¿Cómo distribuye su hijo su tiempo libre?

- Estudio ()
Deporte ()
Amigos ()
N'tics ()

7. ¿Qué actitudes considera usted son importantes en la práctica deportiva?

- Actitudes personales ()
Actitudes sociales ()
Actitudes culturales ()

8. ¿Su hijo pone en práctica los valores deportivos en su vida diaria?

- Si () No ()

9. ¿La práctica de baloncesto le ha permitido a su hijo tener un mejor control de sus actividades diarias ?

- Si () No ()

10. ¿Dónde inició su hijo la práctica de baloncesto?

- Escuela ()
Colegio ()
Barrio ()

Gracias por su colaboración













