

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

TEMA:

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO

TUTOR: LIC. PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH, MG

Ambato - Ecuador

2025-2026

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH, MG**, con cédula de ciudadanía **0704705243** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **"FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"** desarrollado por el estudiante **MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

Firmado electrónicamente por:
MARTHA JUDITH PEREIRA VALDEZ
Validar únicamente con FirmaEC

……

LIC. PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH, MG

C.C. 0704705243

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **"FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"**, quién basado en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



……..

MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO
C.C. 1850546159

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **"FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA"**, presentado por el señor **MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

Firmado electrónicamente por:
MARIANO RAFAEL
MALDONADO CHOCHOS
Validar únicamente con FirmaEC

……

LIC. MALDONADO CHOCHOS MARIANO RAFAEL, MG
C.C. 0802952770
Miembro de Comisión Calificadora

Firmado electrónicamente por:
LUIS ALFREDO
JIMENEZ RUIZ
Validar únicamente con FirmaEC

……

LIC. JIMÉNEZ RUÍZ LUIS ALFREDO, MG

C.C. 1803394467

Miembro de Comisión Calificador

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación se lo dedico principalmente a Dios, quien me ha otorgado la sabiduría, el conocimiento y la fortaleza para alcanzar este logro. Gracias por iluminar mi camino y por darme la perseverancia necesaria para superar los obstáculos y alcanzar mis metas.

A mis queridos padres, por su amor incondicional y apoyo constante, que han sido mi pilar fundamental a lo largo de mi carrera universitaria. Gracias por los sacrificios que han hecho por mí, por creer en mis capacidades y por guiarme por el camino correcto. Su ejemplo y dedicación han sido mi mayor motivación para seguir adelante.

A mi amada esposa, por ser mi compañera de vida y por apoyarme en cada paso que doy. Gracias por tu amor, paciencia y comprensión, que han sido fundamentales para mí en este proceso. Tu apoyo ha sido mi mayor fuente de motivación y fortaleza.

A mi hermosa bebé, mi pequeña Ari, luz y fuente de inspiración, que con solo meses de vida ya ha llenado mi corazón de amor y motivación. Eres mi mayor tesoro y la razón por la que sigo adelante. Espero que este logro sea un ejemplo para ti cuando crezcas y te motive a alcanzar tus propias metas y sueños.

A mis hermanos, Wilson y Monserrat por ser mis compañeros de aventuras y por recordarme la importancia de la inocencia y la alegría en medio de las responsabilidades. Sus locuras y energía son un regalo para mí y me recuerdan que la vida es un regalo precioso que debemos disfrutar.

A mis tíos Mireya y Luis junto con su familia, por su apoyo y palabras de aliento, que me han brindado fortaleza y esperanza en los momentos difíciles. Gracias por estar allí para mí y por celebrar mis logros como si fueran propios.

A mis suegros, por su apoyo y cariño, y por aceptarme como parte de su familia. Gracias por su generosidad y por estar allí para nosotros en los momentos importantes.

A mis cuñados, por su amistad y apoyo, y por hacer que nuestra familia sea más unida y divertida. Gracias por estar allí para compartir momentos felices y difíciles

A mis mejores amigos: Andrés, Carolina, Alejandra y klever aquellos que de una u otra manera han contribuido a mi crecimiento y desarrollo personal y profesional, gracias por su apoyo y confianza. Este logro no habría sido posible sin la ayuda y el apoyo de cada uno de ustedes.

Con infinito agradecimiento y amor, dedico este logro a quienes han iluminado mi camino con su apoyo incondicional y su amor sin límites. Que sea un reflejo de su influencia positiva y un paso hacia un futuro brillante, lleno de oportunidades y bendiciones.

Luis Gustavo Moreno Tenecora.

AGRADECIMIENTO

Con humildad y gratitud, elevo mi más sincero agradecimiento a Dios, por haberme concedido la bendición de la vida y la salud, permitiéndome alcanzar este logro con perseverancia y determinación.

A mis padres, les expreso mi más profundo agradecimiento por su amor incondicional y su apoyo constante, que ha sido el pilar fundamental de mi existencia. Su guía sabia y su ejemplo han iluminado mi camino hacia el éxito.

A mi familia, les doy gracias por ser mi roca y mi refugio, por su amor y apoyo incondicional. Su presencia en mi vida ha sido un regalo precioso que atesoro profundamente.

A la Universidad Técnica de Ambato y a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, les expreso mi reconocimiento por la excelente formación académica y profesional que me brindaron. Su compromiso con la educación ha sido fundamental para mi crecimiento y desarrollo.

A mi tutora de tesis, Lic. Pereira Valdez Martha Judith, MG., le expreso mi más sincero agradecimiento por su dedicación y profesionalismo. Su guía experta y su apoyo han sido invaluable en este proceso.

A mis amigos y amigas, les doy gracias por su amistad y apoyo. Su presencia en mi vida ha sido un regalo precioso que me ha permitido crecer y aprender.

Finalmente, agradezco a todas las personas que han contribuido a este logro. Su apoyo y confianza han sido fundamentales para alcanzar este objetivo, y les expreso mi más sincero agradecimiento.

Con amor y agradecimiento, Luis Gustavo Moreno Tenecora.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN iii

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO iv

DEDICATORIA v

AGRADECIMIENTO vii

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS viii

ÍNDICE DE TABLAS xi

RESUMEN EJECUTIVO xii

ABSTRACT xiii

CAPÍTULO- 1 1

MARCO TEÓRICO 1

1.1. Antecedentes de la investigación 1

1.1.1 EDUCACION FISICA 4

1.1.2 CURRICULO DE LA EDUCACION FISICA 5

1.1.3 DEPORTE 6

1.1.4 COMPETENCIA 11

Importancia de la Competencia 12

Clasificación de la Competencia 14

1.1.5 Capacidades Físicas 15

Importancia y Beneficios de las Capacidades Físicas 17

Clasificación de las Capacidades Físicas 19

1.1.6 La Técnica 22

1.2 Objetivos 35

Objetivo Específico 1: 35

Objetivo Específico 2: 35

Objetivo específico 3: 35

CAPÍTULO II 36

METODOLOGÍA 36

2.1 Materiales 36

2.2 Métodos 37

CAPÍTULO III 45

RESULTADOS Y DISCUSIÓN 45

3.1 Análisis y discusión de los resultados 45

3.2 Verificación de hipótesis 51

CAPÍTULO IV 53

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 53

4.1 Conclusiones 53

4.2 Recomendaciones 54

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 55

ANEXOS 61

Anexo 1 TEST 3JS 61

Anexo 2 CARTA DE COMPROMISO 2

Anexo 3 Formulación y estructuración de la propuesta**¡Error! Marcador no definido.**

Anexo 3 Implementación de la propuesta 3

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Recursos materiales 36

Tabla 2 Características de la muestra estudiada 41

Tabla 3 Baremos de categorización en niveles de coordinación motriz 42

Tabla 4 Clasificación de las pruebas del test de coordinación 3JS 45

Tabla 5 Resultados del diagnóstico inicial de la coordinación motriz en la muestra de estudio 46

Tabla 6 Tipos de coordinación motriz 47

Tabla 7 Niveles de coordinación motriz en la muestra estudiada en el período de diagnóstico. 47

Tabla 8 Resultados del post test de la coordinación motriz en la muestra de estudio 48

Tabla 9 Tipos de coordinación 49

Tabla 10 Análisis de los resultados de los niveles de coordinación motriz en la muestra de estudio. 49

Tabla 11 Diferencia de puntajes de pruebas del test 3js 50

Tabla 12 Análisis cruzado entre los niveles de coordinación motriz etapas pre y post intervención 51

Tabla 13 Análisis estadísticos de la diferencias de la muestra de estudio 51

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

TEMA: FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA

AUTOR: MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO
TUTOR: LIC. PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH, MG

RESUMEN EJECUTIVO

Palabras Clave: Fundamentos básicos, baloncesto, coordinación, Educación General Básica Media, Educación física**.**

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la incidencia de los fundamentos básicos del baloncesto en la coordinación motriz en los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa Rumiñahui durante el periodo agosto 2025-Enero 2026. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo, con un diseño pre experimental que permitió comparar los niveles de coordinación motriz antes y después de la intervención. Se aplicó un instrumento confiable para evaluar la coordinación motriz, específicamente el test 3JS, a una muestra seleccionada.

La propuesta de intervención se centró en actividades que integraban los fundamentos básicos del baloncesto, como el dribling, el pase, el tiro y la defensa, dirigidos a estimular habilidades como la coordinación óculo-manual, el equilibrio y la velocidad de reacción. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la coordinación motriz de los estudiantes tras la aplicación del programa de intervención. De igual manera, se observó un aumento en la motivación y la participación activa de los estudiantes. Finalmente, la investigación demuestra que los fundamentos básicos del baloncesto inciden como una herramienta eficaz para fortalecer las capacidades motrices en el ámbito escolar, recomendándose su incorporación en el currículo de educación física en los primeros años de escolaridad.

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

THEME: BASIC FUNDAMENTALS OF BASKETBALL IN MOTOR COORDINATION IN STUDENTS OF BASIC GENERAL EDUCATION AND SECONDARY EDUCATION

AUTHOR: MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO
TUTOR: LIC. PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH, MG

ABSTRACT

Keywords: Basic foundations, basketball, coordination, General Basic Secondary Education, Physical Education.

The present research aimed to determine the impact of the basic fundamentals of basketball on motor coordination among middle school students at the Rumiñahui Educational Unit during the period August 2025–January 2026. The research was based on a quantitative approach, with a pre-experimental design that allowed for comparisons of motor coordination levels before and after the intervention. A reliable instrument to assess motor coordination, specifically the 3JS test, was applied to a selected sample.

The intervention proposal focused on activities that integrated the fundamentals of basketball, such as dribbling, passing, shooting, and defense, aimed at stimulating skills such as hand-eye coordination, balance, and reaction speed. The results showed significant improvements in the students' motor coordination after the implementation of the intervention program. Similarly, an increase in student motivation and active participation was observed. Finally, the research shows that the basic fundamentals of basketball act as an effective tool to strengthen motor skills in the school environment, recommending its incorporation into the physical education curriculum in the early years of schooling.

CAPÍTULO- 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Los fundamentos básicos del baloncesto se revelaron como una herramienta pedagógica sumamente eficaz, capaz de catalizar la evolución de las habilidades coordinativas en niños desde edades tempranas. La práctica sistemática y estructurada de estos fundamentos no solo contribuyó a mejorar significativamente la coordinación motriz, sino que también potenció el desarrollo de habilidades motoras fundamentales, tales como la velocidad de reacción, el equilibrio y la coordinación óculo-manual. Diversas investigaciones respaldan la importancia de incorporar el baloncesto como una estrategia pedagógica en la educación física infantil, destacando sus efectos positivos y significativos en el desarrollo motor y cognitivo de los niños.

Gutiérrez Huamaní et al. (2022) **"El básquetbol y la coordinación motora de los estudiantes de educación básica"** El objetivo del presente trabajo fue: revisar, reflexionar e informar sobre la importancia de la práctica del básquetbol en el desarrollo de la coordinación motora en los estudiantes de educación básica. La coordinación motriz depende de la calidad de desarrollo del sistema nervioso central; elemento cualitativo del movimiento basado en el potencial genético de la persona. Considerándolo como una capacidad, cualidad y habilidad para orientar las acciones o conductas motoras neuromusculares.

El básquetbol permite al estudiante expresar su movimiento con una determinada calidad coordinativa, permitiendo la precisión y economía en la ejecución de la acción motora con exactitud, fuerza y control adecuado. Conclusión: Los estudiantes que practican el básquetbol logran poseer eficiente coordinación motriz, la práctica sistemática de básquetbol permiten impactar positivamente sobre la coordinación motora.

Bonilla & Fonseca (2025) **"Aplicación de fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la coordinación motriz"** indica que: El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo analizar la coordinación motriz post-intervención de un programa de ejercicios de fundamentos técnicos ofensivos en la disciplina del baloncesto. El estudio corresponde a un enfoque mixto de tipo cualitativo y cuantitativo, cuya modalidad de investigación fue aplicada a través de un diseño analítico – descriptivo.

La muestra de estudio fue constituida por 50 escolares cuya edad fue de 9 y 10 años, como instrumento se aplicó el Test 3JS que permitió realizar un análisis de la coordinación motora constituida en dos dimensiones: coordinación locomotriz y coordinación de control de objetos, se realizó un programa de intervención el cual duro seis meses de aplicaciones, es decir, un corte longitudinal con aplicación de un pre test y un post test.

El análisis de los resultados revela un nivel significativo en la coordinación motriz en todas las dimensiones de la coordinación motriz para el género masculino, sin embargo, en el género femenino se obtuvo valores más significativos tras la aplicación del programa de intervención realizado.

Ramos Sánchez (2023) **"Juegos de coordinación motriz en la introducción del baloncesto en estudiantes de Educación General Básica Media"** El presente trabajo tuvo como propósito desarrollar actividades de juegos de coordinación motriz para la introducción del baloncesto en los estudiantes de educación general básica media. Con el fin de demostrar su relación, se realizaron dos intervenciones, es decir un Pre test y Post test con el objetivo propuesto, consta de un enfoque cuantitativo debido a las variables a estudiar son numéricas, procesada mediante una investigación pre experimental debido que la recolección de datos y aplicación del test se desarrolló en la Unidad Educativa MYR GALO MIÑO,

Para esta investigación se adquirió la participación de 70 estudiantes entre 9 a 11 años, entre ellos de sexo masculino y de sexo femenino, por consiguiente se realizó la medición con el instrumento de evaluación para verificar el nivel de introducción en el baloncesto más una planificación en juegos de coordinación motriz para luego determinar los baremos establecidos.

El registro del test se realizó en las primeras clases denominadas pretest y después de 6 semanas de trabajo con la planificación de clase el cual conllevaba actividades de juegos de coordinación motriz, en los que se evaluó el pos-test. Finalmente, para el análisis de todos los datos obtenidos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25.

Poltronieri et al. (2025) **"Baloncesto en el contexto educativo y la importancia del planeamiento didáctico"** indico que: El objetivo de facilitar el aprendizaje técnico, táctico y actitudinal de esta disciplina en el contexto educativo. A través de una secuencia estructurada, se abordan contenidos fundamentales del juego desde una perspectiva pedagógica, inclusiva y centrada en la participación activa del estudiantado.

Cada semana contempla un componente técnico específico, acompañado de una activación relacionada y una secuencia de quince actividades progresivas. El planeamiento prioriza el desarrollo motriz, el pensamiento táctico, la responsabilidad colectiva y el respeto por los roles dentro del juego.

Se emplean materiales accesibles y adaptaciones que permiten incluir a todos los participantes, independientemente de sus niveles iniciales. A través de este enfoque, el baloncesto se presenta como una herramienta educativa integral que potencia el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social del estudiantado.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La fundamentación teórica representa un componente medular dentro del proceso investigativo, puesto que proporciona el sustento epistemológico, conceptual y metodológico que valida y orienta la comprensión del objeto de estudio. A través de esta sección, se establecen las bases científicas que explican la relación existente entre las variables analizadas, permitiendo una interpretación coherente, estructurada y argumentada de los fenómenos implicados.

En el marco de la presente investigación, se consideran dos variables de especial relevancia: la variable independiente, correspondiente a los fundamentos básicos del baloncesto, y la variable dependiente, identificada como la coordinación motora.

1.1.1 EDUCACION FISICA

La Educación Física en el medio natural aporta a la conexión de ciertas áreas de conocimiento y profundiza en algunos valores en relación a la conservación del entorno además de jugar un papel importante en la dimensión de la motricidad, social y convivencia al aire libre. En referencia a la educación física en el medio natural se les entiende como algunas actividades de niveles físicos -deportivo cuya finalidad es el movimiento, en lo que se emplean algunos elementos que forman el entorno físico ya sea de forma individual o colectiva.

Cuando se aborda el tema de la planificación de estas actividades deportivas, el docente debe seleccionar y coordinar adecuadamente cada una de las actividades para obtener los resultados esperados. Por ello entre los parámetros que se deben considerar son los siguientes:

- Según el deporte seleccionado: Entre cada uno de estos encontramos deportes tecnológicos, ecológicos, aventureros y de porte.

- Según la orientación del deporte o actividad: En este apartado se encuentran las actividades al aire libre, todas estas actividades tienen como objetivo el fortalecer las habilidades y destrezas (Diaz, Caballero, y Moreno, 2023).

La educación física puede realizarse como disfrute y en tiempo libre, es así que dentro de ella se puede practicar el deporte al nivel de competencia en la que se tienen reglamentos establecidos para su práctica a su vez algunas actividades físicas. Por ello en las dos situaciones la educación física aporta a cualquier persona a su salud en ella rea física y mental, es así que en la parte física ayuda a tener una adecuada salud, mejorar o recuperar fuerza, además de que ayuda a canalizar la energía corporal.

La educación física ayuda al aumento de aspectos físicos como la agilidad, coordinación, flexibilidad y resistencia además de mejorar el funcionamiento del sistema cardiaco y respiratorio. Por lo que en el área mental aportan a los valores como disciplina, perseverancia, esfuerzo, trabajo en equipo, auto superación, y la comunicación socioemocional (Prado y Albarrán, 2023).

1.1.2 CURRICULO DE LA EDUCACION FISICA

El currículo de educación física se le entiende como aquella construcción social y cultural, en la que todos los niveles de un sistema educativo necesitan procesos de selección, organización y distribución del conocimiento, para favorecer a su transmisión, creación y recreación, en concordancia con el proyecto político educativo de la nación.

Por lo tanto, muy lejos de ser reconocido como receta inamovible, con pasos detallados para seguirlos, apoya a los y las docentes a contextualizar lo prescrito, además de tomar decisiones asertivas para los saberes en relación a quien aprenda.

Como disciplina escolar, la Educación Física, contribuye específicamente a la construcción del perfil, direccionados a la construcción de la identidad corporal, motriz y social y así desarrollar algunas destrezas que les ayude a desenvolverse como ciudadanos de una nación. El currículo de EFE tiene como objetivos:

- Permite al individuo a reconocerse como un ser multidimensional y holístico, ponen en juego su existencia corporal, emocional, sensible, intelectual, espiritual y social, dentro de la vida escolar y fuera de ella, aportando a la construcción de su identidad.

- Ayuda a reconocer la importancia de la alteridad, lo que ayuda a entender el intercambio respetuoso de opiniones en contextos multiculturales.

- Favorece el reconocimiento y aceptación cultural de las prácticas corporales del Ecuador valorando cada una de las riquezas en beneficio de la construcción de identidad y sentimiento de pertenencia.

- Incentiva a la participación variada en prácticas corporales con beneficios en su salud y calidad de vida.

- Colabora para que el sujeto se reconozca habilitado a elegir, entre las múltiples prácticas corporales, aquellas que le generan bienestar y le permiten desarrollar autonomía, capacidad de resolución y criterio de seguridad en el transcurso de toda su vida (MINEDUC, 2016).

1.1.3 DEPORTE

El deporte, más allá de su dimensión competitiva, enmarca un grandioso catalizador en la interacción social, así como en la construcción de lazos comunitarios. Es así, desde un enfoque sociológico, la práctica del deporte colectivo se convierte en los microcosmos de una sociedad predeterminada, en la cual los individuos con distintas trayectorias coinciden en base a un objetivo en común (Smith y Johnson, 2021).

Esta mezcla de esfuerzos no solo motiva a la cohesión interna de un grupo, sino más bien fortalecen a la creación de ciertas identidades de carácter compartido que cambian el ambiente de participación lúdica. En cuanto a la pertenencia de un equipo o un club deportivo genera un foco de camaradería que se expande más allá del área de juego, influyendo de forma positiva en el bienestar psicológico y social de cada uno de sus participantes. La esencia de la colectividad en el deporte inicia en la interdependencia de los participantes. Cada actividad individual aporta al desempeño global del equipo, la relevancia tiene la coordinación y la comunicación asertiva (García y Pérez, 2022).

Esta correlación es la piedra angular en la cual se apoya la confianza, así como el apoyo mutuo, siendo así elementos importantes para la resiliencia del grupo en cuanto a los desafíos. Por ello el éxito o el fracaso del grupo se entienden como aquella responsabilidad compartida, lo que refuerza algunos aspectos emocionales para aumentar el sentido de solidaridad que es complicado de replicar en otros contextos.

Los beneficios de la colectividad en el ámbito deportivo son multidimensionales, abarcando varis áreas desde el desarrollo de algunas habilidades sociales hasta el cuidado de la salud mental. El participar en algunos deportes de equipo ofertan algunas oportunidades incomparables para aprender a negociar, resolución de conflictos y la toma de decisiones en entornos grupales (Chen et al., 2023). Estas habilidades transferibles son valiosas en la vida diaria de un sujeto, preparando a los individuos para reaccionar de forma más efectiva en diversos entornos como lo laboral, educativo y comunitario. Además, el apoyo social asociado a la colectividad deportiva actúa como mediador contra diversas situaciones de estrés y ansiedad, aportando a mejorar la dimensión psicológica.

La importancia de la comunidad deportiva se intensifica al entender su rol en la integración social, así como la reducción del factor exclusión. Por ello en algunas poblaciones vulnerables, este tipo de deporte es una gran alternativa para enlazar nuevas conexiones, romper barreras y sentirse parte de algo más grande que ellos mismos (Ramírez y Vargas, 2021).

En ciertos programas deportivos de forma grupal, por ejemplo, se han demostrado que tienen efectividad en cuanto a la construcción de puentes entre grupos culturales y socioeconómicos, lo que promueve la comprensión mutua, así como el respeto por la diversidad. Este es un espacio en la que las diferencias se desmarcan en un pos objetivo común.

En la dimensión de la clasificación, por la colectividad deportiva se presenta en varias formas, desde algunos equipos con gran estructura deportiva como lo es el futbol o el baloncesto, hasta los grupos menos formales que realizan algunas actividades como lo es el senderismo o ciclismo de forma colectiva.

Es así que cada tipo de colectividad aportan granes beneficios de forma única, pero todos comparten una línea de interacción social y apoyo constante ente todos los individuos. Cada sub tipo de la colectividad deportiva aportan grandes beneficios de forma única, pero no todos los grupos comparten la misma línea en cuanto a las habilidades sociales y apoyo constante (Silva y Costa, 2020). La elección de un deporte colectivo a veces se determina en preferencias personales, pero el denominador común de ello es la intención de hablar con otras personas, así como experimentar la sinergia de la acción colectiva.

Los mecanismos a través de los cuales la colectividad deportiva ejerce su influencia inciden en el reconocimiento grupal, apoyo social predeterminado, así como la interdependencia de los resultados. En la dimensión de los sujetos se auto determinan fuertes en relación a su grupo deportivo, es decir es mucho más probable que internamente analicen las normas y valores del equipo, lo que conlleva al aprendizaje de comportamientos psicosociales a su vez tener un mayor compromiso (Kim y Lee, 2022).

El apoyo social, tanto instrumental como emocional, aportan a la reducción del estrés y fomenta un sentido de auto seguridad, mientras que la interdependencia de los resultados ayuda a la cooperación grupal, así como la colaboración de ciertas estrategias para alcanzar el éxito grupal.

La cohesión colectiva, se le entiende como el estudio de colectividad deportiva, enlazada a la unión del sentido de pertenencia que cada uno de los individuos experimentan en un equipo deportivo, además de inferir en la unión y compromiso (Jones et al., 2020). Una alta cohesión se asocia con un mejor rendimiento del equipo, alta satisfacción de los participantes y menor miedo al abandono. Por ello esta cohesión se fortalece por medio de la interacción regular, consecuentemente de objetivos compartidos, así como la superación de desafíos grupales, lo que crean una historia común que ayuda a los lazos personales entre los jugadores.

Además de los beneficios directos para los participantes, la comunidad deportiva a su vez tiene una consecuencia significativa en las comunidades. Por lo que los equipos deportivos, esencialmente los que poseen un fuerte arraigo local, estos pueden actuar como diversos puntos focales para la identidad comunitaria, aportando orgullo, así como el sentido de pertenencia entre cada uno de los jugadores (Martínez y Soto, 2023). Los eventos deportivos colectivos a menudo atraen a gran público así como el desarrollo sustentable en lo económico local, lo que refleja un gran alcance en su influencia.

La participación en deportes colectivos contribuye al desarrollo de la empatía y la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Al tener que anticipar las acciones de los compañeros y coordinar esfuerzos, los individuos aprenden a leer las señales no verbales y a comprender las intenciones de los demás, habilidades cruciales para una interacción social efectiva (González y Ruiz, 2021). Esta constante práctica de la interacción social en un entorno dinámico y cooperativo refuerza las competencias interpersonales.

La resiliencia colectiva también es un subproducto importante de la participación en deportes de equipo. Cuando un grupo enfrenta adversidades o contratiempos, la capacidad de sus miembros para apoyarse mutuamente y perseverar se fortalece (Baker y Davis, 2022). El deporte proporciona un laboratorio seguro para experimentar con la superación de desafíos en conjunto, lo que equipa a los individuos con estrategias para afrontar dificultades en otras áreas de sus vidas, tanto a nivel personal como colectivo.

La influencia de la tecnología en la colectividad deportiva es un área de estudio emergente. Las plataformas en línea y las redes sociales han facilitado la formación de comunidades deportivas virtuales, permitiendo a los individuos conectarse con otros con intereses similares, independientemente de su ubicación geográfica (Thompson y White, 2020).

Aunque estas interacciones no reemplazan completamente la experiencia presencial, sí ofrecen nuevas avenidas para la construcción de redes de apoyo y la participación en actividades colectivas.

La dimensión ética de la colectividad en el deporte también merece atención. El trabajo en equipo y la búsqueda de un objetivo común pueden fomentar valores como la honestidad, el juego limpio y el respeto por los adversarios (Miller & Green, 2024). Sin embargo, también existen riesgos, como el nepotismo o la exclusión de ciertos individuos. Por ello, es crucial promover una cultura deportiva inclusiva que valore la diversidad y garantice la igualdad de oportunidades para todos.

En el contexto de la salud pública, la colectividad en el deporte desempeña un papel fundamental en la promoción de estilos de vida activos. La motivación social que surge de la interacción con los compañeros y el sentido de responsabilidad hacia el equipo pueden ser factores determinantes para mantener la adherencia a la actividad física (Brown y Taylor, 2021). El compromiso con un grupo fomenta la regularidad y previene el abandono, lo que tiene un impacto positivo en la salud física y mental de la población.

Finalmente, la colectividad en el deporte se extiende más allá de la mera participación. Los espectadores y los aficionados también forman parte de una colectividad que comparte la pasión por un equipo o un deporte en particular (Clark y Lewis, 2020). Esta "comunidad de fans" no solo genera un ambiente de apoyo para los atletas, sino que también contribuye a la cohesión social a nivel macro, creando un sentido de pertenencia y orgullo compartido que trasciende las fronteras individuales.

En resumen, la dimensión colectiva del deporte es un pilar fundamental que enriquece la experiencia humana en múltiples niveles. Desde la construcción de lazos interpersonales hasta la promoción de la salud y la integración social, el deporte colectivo es un motor de cambio positivo que merece ser reconocido y fomentado en todas sus manifestaciones. Su capacidad para unir a las personas en torno a un propósito común lo convierte en una herramienta invaluable para el desarrollo individual y comunitario.

1.1.4 COMPETENCIA

La competencia es un concepto multifacético que ha evolucionado significativamente a lo largo del tiempo. En su esencia, se refiere a la capacidad de un individuo para desempeñarse de manera efectiva en un contexto determinado (Zabalza Beraza, 2021). Esta capacidad no se limita al conocimiento teórico, sino que abarca la aplicación de habilidades, la adopción de actitudes adecuadas y la resolución de problemas en situaciones reales. En la literatura reciente, se enfatiza que la competencia es dinámica y se construye a través de la experiencia y el aprendizaje continuo, trascendiendo la mera posesión de un título o una certificación (Fullan et al., 2020). La competencia, por tanto, implica la movilización integrada de recursos cognitivos, procedimentales y actitudinales para lograr un resultado deseado. No es un estado estático, sino un proceso de mejora y adaptación constante a los desafíos y demandas del entorno (Sánchez-Carracedo y Sánchez-Carracedo, 2021).

La perspectiva contemporánea de la competencia subraya su carácter contextual y situacional, reconociendo que lo que es competente en un ámbito puede no serlo en otro, y que las exigencias varían según el escenario. La capacidad de discernir y aplicar los recursos adecuados en el momento oportuno es una característica distintiva de la competencia.

Además, se ha destacado la dimensión social de la competencia, donde la interacción con otros y la capacidad de trabajar en equipo son esenciales para el éxito. La competencia no es solo individual, sino también colectiva, y se manifiesta en la eficacia de los grupos y organizaciones. Desde una perspectiva más amplia, la competencia puede entenderse como la habilidad para actuar de manera eficaz y eficiente en una situación específica, movilizando un conjunto de recursos, conocimientos, destrezas y actitudes (Zabalza Beraza, 2021). Esta definición resalta la naturaleza práctica y orientada a la acción de la competencia. Es importante señalar que la competencia no es innata, sino que se desarrolla a través de la educación, la capacitación y la experiencia práctica.

La formación de competencias es un proceso continuo que implica la reflexión sobre la acción y la adaptación a nuevos escenarios (Fullan et al., 2020). Autores contemporáneos subrayan que la competencia no es solo lo que se sabe, sino lo que se puede hacer con lo que se sabe, destacando la importancia de la aplicación y la transferencia de conocimientos (Valenzuela y Portillo, 2020).

La capacidad de aprender de los errores y de ajustar las estrategias en función de los resultados es un componente crucial de la competencia. En entornos laborales y profesionales, la competencia se traduce en la capacidad de resolver problemas complejos, tomar decisiones informadas y adaptarse a los cambios rápidos del mercado. La globalización y la digitalización han acentuado la necesidad de competencias transversales, como el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de colaboración (Schwab, 2020). La evolución constante de la tecnología y los mercados laborales demanda una actualización permanente de las competencias, haciendo del aprendizaje a lo largo de la vida una necesidad imperante.

Importancia de la Competencia

La importancia de la competencia se manifiesta en múltiples esferas, desde el desarrollo individual hasta la competitividad empresarial y el progreso social. A nivel individual, la posesión de competencias sólidas incrementa la empleabilidad, promueve el crecimiento personal y profesional, y contribuye a una mayor satisfacción laboral (Valenzuela y Portillo, 2020). Las personas competentes tienen más oportunidades de acceder a mejores empleos y de progresar en sus carreras.

Además, la competencia fomenta la autonomía y la confianza en uno mismo, permitiendo a los individuos enfrentar desafíos con mayor seguridad. En el ámbito empresarial, las competencias del capital humano son un motor fundamental para la innovación, la productividad y la sostenibilidad (Schwab, 2020). Las organizaciones con empleados competentes son más resilientes, adaptables y capaces de responder eficazmente a las demandas del mercado. La inversión en el desarrollo de competencias se traduce en una ventaja competitiva sostenible.

La capacidad de una empresa para innovar, mejorar procesos y ofrecer productos y servicios de alta calidad depende directamente de las competencias de su fuerza laboral. La importancia de la competencia también se extiende al ámbito social, donde contribuye a la cohesión, la participación ciudadana y la resolución de problemas colectivos. Una sociedad con ciudadanos competentes es más capaz de abordar los desafíos complejos y de construir un futuro próspero. La educación y la formación basadas en competencias son cruciales para el desarrollo de sociedades más equitativas y productivas (Fullan et al., 2020).

En el contexto actual, marcado por la incertidumbre y el cambio constante, la competencia se erige como un pilar fundamental para la adaptabilidad y la resiliencia (Schwab, 2020). La capacidad de las personas y las organizaciones para adquirir nuevas competencias y desaprender las obsoletas es vital para la supervivencia y el éxito. La rápida evolución tecnológica y las nuevas formas de trabajo exigen una constante actualización de las habilidades y conocimientos. La competencia no solo se relaciona con la capacidad de hacer, sino también con la capacidad de aprender a hacer de forma diferente y mejor (Fullan et al., 2020).

La inversión en programas de desarrollo de competencias se ha convertido en una prioridad para gobiernos y empresas, reconociendo su impacto directo en el crecimiento económico y la calidad de vida. Los sistemas educativos están reorientando sus currículos hacia el desarrollo de competencias clave, preparando a los estudiantes para los desafíos del siglo XXI (Zabalza Beraza, 2021).

La competencia en áreas como el pensamiento crítico, la resolución de problemas complejos, la creatividad y la colaboración son esenciales para la innovación y la adaptación en un mundo en constante transformación (Valenzuela y Portillo, 2020).

La globalización ha intensificado la necesidad de competencias interculturales, permitiendo a los individuos operar eficazmente en contextos diversos. La importancia de la competencia se ve reforzada por la necesidad de una fuerza laboral flexible y adaptable, capaz de enfrentar las disrupciones y aprovechar las nuevas oportunidades.

Clasificación de la Competencia

La competencia puede clasificarse de diversas maneras, dependiendo del enfoque y la disciplina. Una clasificación común distingue entre competencias técnicas, competencias blandas (o transversales) y competencias estratégicas. Las competencias técnicas se refieren a los conocimientos y habilidades específicos necesarios para realizar tareas concretas en un determinado campo o profesión. Por ejemplo, la capacidad de programar en un lenguaje específico o de operar maquinaria especializada (Valenzuela y Portillo, 2020).

Estas competencias suelen ser fácilmente medibles y se adquieren a través de la formación especializada. Son fundamentales para el desempeño eficiente de roles específicos y constituyen la base de muchas profesiones. La actualización constante de las competencias técnicas es crucial en un mundo donde la tecnología avanza rápidamente (Schwab, 2020). Las competencias blandas, por otro lado, son habilidades interpersonales y de carácter que son transferibles a diferentes contextos y roles. Incluyen la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, el liderazgo, la resolución de conflictos, la adaptabilidad y el pensamiento crítico (Valenzuela & Portillo, 2020).

Estas competencias son cada vez más valoradas por los empleadores, ya que contribuyen significativamente al éxito en el ámbito laboral y personal. A diferencia de las competencias técnicas, las blandas son más difíciles de medir y desarrollar, pero su impacto es transversal a cualquier profesión. La inteligencia emocional, la empatía y la resiliencia son ejemplos de competencias blandas que promueven un mejor desempeño y bienestar (Goleman, 2020).

Otra clasificación relevante distingue entre competencias básicas, genéricas y específicas. Las competencias básicas son aquellas fundamentales para el aprendizaje y la participación en la sociedad, como la lectoescritura y las habilidades numéricas. Son la base sobre la cual se construyen otras competencias (Fullan et al., 2020).

Las competencias genéricas, también conocidas como transversales o clave, son aquellas aplicables a una amplia variedad de profesiones y contextos. Incluyen la capacidad de aprender a aprender, la autonomía, la iniciativa y la resolución de problemas (Zabalza Beraza, 2021). Estas competencias son esenciales para la empleabilidad y la adaptabilidad en un mercado laboral dinámico. Son altamente valoradas por su versatilidad y su capacidad para potenciar el desarrollo profesional en cualquier sector. Las competencias específicas, por su parte, son aquellas directamente relacionadas con una ocupación, un sector productivo o una rama de actividad económica. Requieren conocimientos y habilidades altamente especializados y son determinantes para el desempeño exitoso en un rol particular (Zabalza Beraza, 2021).

Por ejemplo, un cirujano necesita competencias específicas en anatomía y técnicas quirúrgicas. La combinación de estas diferentes categorías de competencias es lo que permite a los individuos desempeñarse de manera integral y efectiva en diversos entornos. La identificación y el desarrollo de estas competencias son cruciales para el éxito individual y organizacional, así como para la competitividad a nivel nacional. La educación y la capacitación deben enfocarse en el desarrollo equilibrado de estas diferentes categorías de competencias para preparar a los individuos para los desafíos del futuro.

1.1.5 CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son los pilares fundamentales sobre los cuales se construye la interacción del ser humano con su entorno a través del movimiento. No se limitan a meras aptitudes innatas, sino que representan un conjunto de cualidades funcionales y desarrollables que posibilitan a una persona realizar actividades físicas de manera eficiente y efectiva (García-Gil et al., 2021). Son, en esencia, las herramientas orgánicas que nos permiten desde las acciones más básicas del día a día, como caminar o levantar un objeto, hasta las proezas más complejas del deporte de alto rendimiento. Su existencia y desarrollo están intrínsecamente ligadas a la funcionalidad integrada de los sistemas muscular, esquelético, cardiovascular y nervioso, que operan en una sinergia constante para generar y controlar el movimiento.

La comprensión contemporánea de las capacidades físicas ha trascendido una perspectiva puramente biomecánica. Hoy en día, se reconoce que su manifestación está profundamente interconectada con procesos cognitivos y emocionales. Por ejemplo, la velocidad no es solo la rapidez de una contracción muscular, sino también la habilidad de procesar rápidamente un estímulo y tomar una decisión motora adecuada. Esta visión holística es respaldada por investigaciones recientes que destacan la complejidad de estas capacidades (Carrillo et al., 2020).

El desarrollo de estas cualidades es un proceso dinámico, influenciado por una combinación de factores genéticos que establecen un potencial, y por factores ambientales y de entrenamiento que determinan su expresión y mejora a lo largo de la vida (García-Gil et al., 2021).

La relevancia de cultivar y comprender las capacidades físicas es innegable, ya que son indicadores directos de la calidad de vida y el bienestar general de una persona. Un individuo con un buen nivel de desarrollo en estas capacidades goza de mayor autonomía, puede participar activamente en diversas actividades recreativas y sociales, y mantiene una salud óptima, lo que se traduce en una vida más plena y satisfactoria (Chia Covarrubias, 2020). Este concepto se extiende más allá del ámbito deportivo; abarca la capacidad de una persona mayor para mantener su independencia funcional, o la de un niño para explorar y jugar sin experimentar fatiga excesiva, lo que subraya su universalidad y su impacto en todas las edades.

Es crucial entender que estas capacidades no son estáticas; poseen una notable plasticidad. Pueden ser mejoradas significativamente a través de la práctica regular de ejercicio físico y el entrenamiento estructurado, o, por el contrario, pueden deteriorarse progresivamente debido a un estilo de vida sedentario (Carrillo et al., 2020). Esta adaptabilidad del cuerpo humano enfatiza la importancia de la educación física desde la infancia y la promoción de la actividad física constante a lo largo de todas las etapas de la vida. Es un recordatorio de que el cuerpo humano está diseñado para el movimiento y que su funcionalidad se optimiza con el uso.

En última instancia, las capacidades físicas son el lenguaje universal del movimiento humano. Son la potencia que nos permite levantar cargas, la velocidad que impulsa nuestros desplazamientos, la resistencia que nos permite mantener el esfuerzo y la flexibilidad que nos confiere un rango de movimiento sin restricciones. Un conocimiento profundo de su naturaleza, su interrelación y su potencial de desarrollo es indispensable para optimizar el rendimiento humano, promover la salud integral y fomentar una vida activa y autónoma en cualquier etapa vital.

Importancia y Beneficios de las Capacidades Físicas

La trascendencia de desarrollar y mantener las capacidades físicas va mucho más allá de la mera aptitud para el deporte, permeando cada aspecto de la vida de una persona y mejorando sustancialmente su calidad. Un buen nivel de estas capacidades se traduce en una autonomía ampliada para ejecutar las tareas cotidianas, desde las más simples como vestirse o caminar, hasta las más demandantes como subir escaleras o cargar objetos pesados sin esfuerzo desmedido (Chia Covarrubias, 2020). Esta independencia funcional es un pilar de la dignidad y el bienestar personal, permitiendo a los individuos disfrutar plenamente de su día a día. Además, la evidencia científica reciente ha consolidado la relación directa entre el estado físico y el bienestar psicológico, demostrando que la actividad física regular mejora el estado de ánimo, actúa como un potente amortiguador del estrés y fomenta una perspectiva más positiva ante la vida (Turner & Smith, 2020).

Desde una perspectiva de salud física, los beneficios son extensos e invaluables. Un desarrollo adecuado de la resistencia cardiovascular, por ejemplo, disminuye drásticamente el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardíacas, la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2 y la obesidad, que representan cargas significativas para la salud pública (Chia Covarrubias, 2020). La fuerza muscular, por su parte, es crucial para la salud ósea, contribuyendo a la prevención de la osteoporosis y la sarcopenia, una condición de pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento que compromete la movilidad y la calidad de vida. Asimismo, una musculatura fuerte y equilibrada mejora la postura, aliviando y previniendo dolores musculo esqueléticos, especialmente en la espalda.

La flexibilidad, a menudo subestimada, es fundamental para la salud articular y muscular. Un buen rango de movimiento en las articulaciones y la elasticidad adecuada de los tejidos blandos se asocian con una menor incidencia de lesiones, tanto agudas como crónicas, permitiendo movimientos fluidos y sin restricciones (Eras et al., 2020). Además, las capacidades físicas en su conjunto fortalecen el sistema inmunológico, haciendo a la persona más resiliente frente a infecciones y enfermedades comunes, lo que se traduce en menos días de enfermedad y una mayor vitalidad general.

Más allá de los beneficios físicos, la práctica regular de ejercicio, que es el medio para potenciar estas capacidades, actúa como un eficaz antidepresivo natural y un poderoso reductor de la ansiedad. Al liberar endorfinas y otras sustancias neuroquímicas, el ejercicio contribuye a la regulación del estado de ánimo y a la mejora de la salud mental y emocional (Chia Covarrubias, 2020).

Este impacto positivo en la esfera psicológica es tan relevante como los beneficios físicos, ya que la salud es un concepto integral que abarca tanto el cuerpo como la mente.

En el ámbito social, poseer un buen nivel de capacidades físicas facilita la participación en actividades recreativas y deportivas grupales, fomentando la interacción social y el establecimiento de nuevas relaciones. Desde unirse a un equipo deportivo hasta participar en caminatas o bailes comunitarios, las capacidades físicas son un catalizador para una vida social activa y enriquecedora. Esto contribuye a combatir el aislamiento, a fortalecer los lazos comunitarios y a mejorar el sentido de pertenencia. En última instancia, el desarrollo de las capacidades físicas no solo mejora el rendimiento físico, sino que también eleva la autoeficacia y la autoestima. La consecución de metas físicas, la superación de desafíos y la percepción de un cuerpo más fuerte y capaz generan una profunda sensación de logro y confianza que se irradia a otros aspectos de la vida, impulsando a las personas a asumir nuevos retos y a creer en su propio potencial.

Clasificación de las Capacidades Físicas

La clasificación de las capacidades físicas tradicionalmente las divide en dos grandes categorías: las capacidades condicionales (o básicas) y las capacidades coordinativas. Esta taxonomía, aunque didáctica, reconoce que, en la práctica, su manifestación es interdependiente y se entrelazan en cada movimiento. Las capacidades condicionales son aquellas que dependen primordialmente de la eficiencia de los procesos energéticos y metabólicos del organismo, así como de la funcionalidad de los sistemas orgánicos involucrados en la producción de movimiento. Constituyen, en esencia, la "potencia" o el "motor" del cuerpo humano (Carrillo et al., 2020).

Dentro de las capacidades condicionales, la **fuerza** se define como la capacidad de los músculos para generar tensión y superar o resistir una carga o resistencia. Esta se subdivide en diversas manifestaciones: la fuerza máxima, que es la mayor fuerza que un músculo o grupo muscular puede ejercer en una única contracción; la fuerza explosiva (o potencia), que es la capacidad de generar una gran cantidad de fuerza en un corto período de tiempo, crucial en actividades como saltos o lanzamientos; y la fuerza-resistencia, que se refiere a la habilidad de mantener una fuerza máxima durante un tiempo prolongado, como en el remo o el ciclismo (Ojeda & González, 2020).

La **velocidad** es la capacidad de realizar movimientos o recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Se distingue entre velocidad de reacción (la rapidez para responder a un estímulo), velocidad gestual (la rapidez de un movimiento aislado, como un golpe) y velocidad de desplazamiento (la rapidez para moverse de un lugar a otro, como en una carrera de 100 metros). La **resistencia**, por su parte, es la capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un período prolongado, retrasando la aparición de la fatiga. Se clasifica principalmente en resistencia aeróbica, que implica la utilización de oxígeno para la producción de energía y es fundamental en actividades de larga duración, y resistencia anaeróbica, que se produce sin suficiente oxígeno y es crucial en esfuerzos intensos y de corta duración (McCarthy et al., 2020). Finalmente, la **flexibilidad** es la capacidad de las articulaciones para moverse a través de su rango completo de movimiento sin restricciones, influenciada por la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos (Bohórquez, 2020).

Por otro lado, las capacidades coordinativas son aquellas que permiten organizar, regular y adaptar el movimiento de manera eficiente, precisa y económica. Su desarrollo depende en gran medida de la madurez y la eficiencia del sistema nervioso central, así como de la capacidad del individuo para procesar información sensorial y ajustar sus acciones motoras en consecuencia. Son las que confieren "habilidad" y "precisión" a la ejecución motriz (Smith, 2022). Estas capacidades son esenciales para la adquisición de nuevas habilidades motoras y para la adaptación a situaciones imprevistas.

Entre las capacidades coordinativas se encuentran el **equilibrio**, que es la habilidad de mantener o recuperar la posición corporal, tanto en estática como en movimiento; la **agilidad**, que implica la capacidad de cambiar de dirección, velocidad y nivel corporal de manera rápida y eficiente; la **coordinación**, que se refiere a la capacidad de integrar movimientos de diferentes partes del cuerpo de forma fluida y armónica (general o específica); el **ritmo**, que permite estructurar el movimiento en el tiempo y el espacio; y la **reacción**, que es la rapidez para responder a un estímulo inesperado.

Mientras que las capacidades condicionales proporcionan la "energía" y el "poder", las coordinativas les dan "forma", "precisión" y "adaptabilidad" a esos movimientos, permitiendo una ejecución refinada y ajustada a las demandas de la tarea (Ríos Riquelme et al., 2024).

Es fundamental reconocer que, a pesar de su clasificación separada, las capacidades físicas interactúan de manera compleja en cualquier actividad. Por ejemplo, un lanzamiento de balón requiere no solo fuerza explosiva (condicional) y velocidad, sino también una alta coordinación y equilibrio (coordinativas) para una ejecución precisa y efectiva. Comprender esta interrelación es vital para el diseño de programas de entrenamiento que busquen un desarrollo integral y armónico de las capacidades físicas de la persona.

El desarrollo de las capacidades físicas es un proceso continuo y dinámico que se manifiesta de manera particular en cada etapa de la vida, desde la infancia temprana hasta la vejez. En la **niñez**, el enfoque principal debe ser un desarrollo motor global y armónico, sentando las bases para futuras adquisiciones. A través del juego libre y las actividades lúdicas, los niños desarrollan de forma natural y divertida su coordinación, equilibrio, agilidad, así como una base de fuerza y resistencia (Carrillo et al., 2020). Es en esta fase donde se construye el repertorio fundamental de movimientos que servirá como cimiento para habilidades más complejas. La flexibilidad, de hecho, es naturalmente alta en la infancia y tiende a disminuir con el crecimiento si no se mantiene (Chavez Ramos, 2020).

Durante la **adolescencia**, los cambios hormonales y el rápido crecimiento corporal abren una ventana de oportunidad para un desarrollo más específico y significativo de las capacidades condicionales. Es en este período cuando se pueden introducir trabajos de fuerza, velocidad y resistencia con mayor intensidad, siempre bajo una supervisión adecuada para prevenir lesiones y asegurar un crecimiento saludable (Chavez Ramos, 2020). El cuerpo adolescente es particularmente receptivo al entrenamiento, lo que permite obtener ganancias sustanciales en el rendimiento físico. La fuerza máxima alcanza su pico alrededor de los 25 años, mientras que la velocidad puede seguir aumentando hasta los 18 años y la resistencia hasta los 22 años, con la posibilidad de mantener altos niveles con entrenamiento hasta los 30-35 años (Chávez Ramos, 2020).

En la **adultez**, el objetivo primordial se desplaza hacia el mantenimiento de las capacidades físicas y la mitigación del deterioro natural asociado al envejecimiento. El entrenamiento regular se convierte en una estrategia crucial para preservar la fuerza muscular, la resistencia cardiovascular y la flexibilidad, contrarrestando la sarcopenia (pérdida de masa muscular) y los efectos negativos del sedentarismo (Chavez Ramos, 2020). En esta etapa, los programas de ejercicio deben ser personalizados, adaptándose a las necesidades individuales, el historial de salud y las posibles limitaciones físicas, priorizando siempre la salud y el bienestar general. La resistencia, aunque disminuye a partir de los 30 años, lo hace más lentamente que la fuerza y la velocidad, y puede mantenerse en niveles altos con un entrenamiento constante (Chavez Ramos, 2020).

A medida que las personas avanzan hacia la **tercera edad**, las capacidades físicas experimentan un declive natural, pero este proceso puede ser significativamente ralentizado y sus efectos atenuados mediante la actividad física constante y adaptada. El entrenamiento de fuerza, por ejemplo, es vital para mantener la masa muscular y la densidad ósea, lo que reduce drásticamente el riesgo de caídas y fracturas, mejorando la autonomía y la seguridad (Chavez Ramos, 2020). La resistencia y la flexibilidad también son cruciales para mantener la independencia funcional y la calidad de vida en la vejez. La clave en todas las etapas es la constancia, la progresión adecuada y la adaptación del tipo e intensidad del ejercicio a las características individuales y los objetivos personales.

En síntesis, el desarrollo de las capacidades físicas es un viaje continuo que demanda una aproximación flexible y adaptada a cada fase vital. Desde el juego espontáneo en la infancia hasta los programas de ejercicio estructurados en la adultez y la vejez, la actividad física es un pilar indispensable para el bienestar integral y la autonomía personal. Una comprensión profunda de cómo estas capacidades evolucionan a lo largo de la vida permite diseñar intervenciones y programas de entrenamiento que maximicen el potencial de cada individuo, promoviendo una vida activa y saludable en todas las edades.

1.1.6 LA TÉCNICA

La técnica en el baloncesto, lejos de ser un mero conjunto de movimientos mecánicos, se erige como el pilar fundamental sobre el cual se construye la maestría de un jugador. No se trata simplemente de ejecutar acciones, sino de comprender la intrínseca relación entre el cuerpo, el balón y el entorno de juego (García & Ruiz, 2021). Cada gesto, desde el control del balón hasta el lanzamiento más complejo, se entrelaza en una danza de precisión y eficiencia que distingue al jugador novato del experimentado (Martínez & Soto, 2022). La depuración técnica permite no solo la ejecución fluida de las jugadas, sino también la capacidad de reaccionar ante situaciones imprevistas con solvencia y adaptabilidad (Pérez & González, 2020). Es la base que sustenta el desarrollo de habilidades más complejas, como la toma de decisiones bajo presión o la lectura inteligente del juego, elementos distintivos del baloncesto moderno (López & Fernández, 2023).

Un dominio técnico deficiente, por el contrario, puede limitar significativamente el potencial de un atleta, impidiendo la plena expresión de su talento en la cancha (Silva & Castro, 2021). Los entrenadores contemporáneos reconocen que invertir tiempo en el perfeccionamiento de las habilidades básicas es crucial para construir cimientos sólidos que soporten la evolución deportiva de sus pupilos (Ramírez & Vargas, 2022).

La técnica, en su esencia, va más allá de la repetición; implica una comprensión kinestésica profunda que permite al jugador sentir el balón y anticipar sus movimientos (Díaz & Herrera, 2020). Esta sensibilidad es la que habilita la ejecución de pases precisos o tiros efectivos incluso en situaciones de alta presión defensiva (Moreno & Jiménez, 2021). La evolución del baloncesto ha demostrado que la ventaja competitiva a menudo reside en la capacidad de los jugadores para innovar y adaptar sus técnicas a las nuevas demandas tácticas del juego (Guerrero & Ortiz, 2023). Por ejemplo, el desarrollo de nuevas formas de dribling o de tiros desde distancias extendidas son testimonio de esta constante innovación (Rojas & Salazar, 2020). Entender la técnica no es solo aprender a hacer, sino también comprender por qué y cuándo hacerlo de una determinada manera (Campos & Morales, 2022).

Esta comprensión contextual es lo que permite a un jugador aplicar sus habilidades de forma inteligente, optimizando cada acción en función de la situación de juego (Torres & Delgado, 2021).

La relevancia de la técnica se magnifica al considerar su impacto en la seguridad del jugador. Una ejecución técnica incorrecta no solo es ineficiente, sino que también puede conducir a lesiones (Acosta & Bravo, 2023). Por lo tanto, el entrenamiento técnico debe ir de la mano con una formación en biomecánica que asegure movimientos seguros y eficientes (Ruiz & Sánchez, 2020). La atención a los detalles técnicos desde las etapas tempranas de la formación es crucial para inculcar hábitos motores correctos que perduren a lo largo de la carrera deportiva del atleta (Vargas & Núñez, 2021).

Además, una técnica depurada infunde confianza en el jugador, permitiéndole afrontar los desafíos del juego con mayor seguridad y decisión (Romero & Vega, 2022). Esta confianza se traduce en un mejor rendimiento, ya que el jugador se siente más capacitado para intentar acciones complejas y tomar riesgos calculados (Pardo & Rico, 2023).

En el ámbito formativo, la enseñanza de la técnica debe ser progresiva y adaptativa, considerando las etapas de desarrollo de los deportistas (González & Pérez, 2021). No se puede esperar el mismo nivel de complejidad técnica de un niño que de un adolescente, y los métodos de enseñanza deben reflejar esta realidad (Castro & Silva, 2020). La técnica, entonces, se convierte en un lenguaje universal que permite a los jugadores comunicarse en la cancha a través de sus movimientos y acciones (Fernández & López, 2022). Este lenguaje se perfecciona con la práctica deliberada y la retroalimentación constante de entrenadores experimentados (Soto & Martínez, 2023). La individualización del entrenamiento técnico también es fundamental, ya que cada jugador posee características físicas y cognitivas únicas que influyen en su aprendizaje y ejecución (Ruiz & García, 2020).

La técnica en el baloncesto es, en última instancia, el medio a través del cual los jugadores expresan su creatividad y su visión del juego (Ramírez & Torres, 2021). No es solo una imitación de movimientos, sino una interpretación personal de cómo interactuar con el balón y el juego (Vargas & Delgado, 2022). La combinación de una técnica sólida con una inteligencia de juego aguda es lo que define a los jugadores excepcionales (Díaz & Herrera, 2023). La búsqueda de la perfección técnica es un viaje continuo, donde cada entrenamiento y cada partido ofrecen nuevas oportunidades para refinar y mejorar (Moreno & Jiménez, 2020). La técnica es la base inquebrantable sobre la que se construye el arte de jugar baloncesto, permitiendo a los atletas alcanzar su máximo potencial en la cancha.

La adquisición de una técnica depurada en el baloncesto conlleva una plétora de beneficios que trascienden el mero rendimiento deportivo, impactando positivamente en la eficiencia, la seguridad y la longevidad del atleta en la cancha (Martínez & López, 2021).

En primer lugar, la eficiencia del movimiento se maximiza, lo que se traduce en un menor gasto energético para la ejecución de una acción (Pérez & Soto, 2022). Un jugador con una técnica refinada realiza menos movimientos superfluos, conservando así su energía para momentos cruciales del partido, lo que le permite mantener un alto nivel de rendimiento durante períodos más prolongados (García & Ruiz, 2020). Esta optimización energética es un factor determinante en la resistencia y la capacidad de decisión en los minutos finales de un encuentro reñido (Fernández & Díaz, 2023).

Adicionalmente, una técnica pulcra reduce drásticamente el riesgo de lesiones. Movimientos erróneos o compensaciones articulares indebidas, producto de una técnica deficiente, son causas comunes de esguinces, distensiones y otras afecciones musculo esqueléticas (Silva & Castro, 2021). Al ejecutar las acciones de forma biomecánica mente correcta, se distribuyen las cargas de manera uniforme, protegiendo las articulaciones y los músculos de sobrecargas innecesarias (Ramírez & Vargas, 2022). Esto no solo salvaguarda la salud del atleta, sino que también asegura su disponibilidad continua para el entrenamiento y la competición, evitando interrupciones por periodos de recuperación (Díaz & Herrera, 2020).

Un beneficio crucial reside en el aumento de la precisión y la consistencia en la ejecución de las habilidades. Un tiro bien ejecutado, un pase certero o un dribling controlado son el resultado directo de una técnica sólida (Moreno & Jiménez, 2021). Esta consistencia es vital, ya que permite al jugador confiar en sus movimientos bajo presión, reduciendo la variabilidad en su rendimiento (Guerrero & Ortiz, 2023). La capacidad de repetir acciones con un alto grado de exactitud confiere al jugador una ventaja competitiva significativa, especialmente en situaciones donde cada detalle cuenta, como un tiro libre en los últimos segundos (Rojas & Salazar, 2020).

La técnica depurada también fomenta una mayor creatividad y adaptabilidad en el juego. Cuando un jugador domina las bases técnicas, tiene la libertad de explorar variaciones y combinaciones de movimientos, lo que le permite sorprender a sus oponentes y encontrar soluciones innovadoras en situaciones complejas (Campos & Morales, 2022).

No se limitan a un repertorio fijo, sino que pueden improvisar y ajustar sus acciones en tiempo real, respondiendo a las dinámicas cambiantes del partido (Torres & Delgado, 2021). Esta versatilidad es un sello distintivo de los jugadores de élite que pueden desempeñarse eficazmente en diversas posiciones y roles dentro del equipo (Acosta & Bravo, 2023).

Otro beneficio fundamental es el incremento de la confianza del jugador. Sentirse competente en la ejecución de las habilidades técnicas infunde una seguridad que se irradia a otros aspectos del juego (Ruiz & Sánchez, 2020). Un jugador confiado es más propenso a tomar decisiones audaces, a intentar acciones arriesgadas y a asumir roles de liderazgo en la cancha (Vargas & Núñez, 2021).

Esta confianza no solo mejora el rendimiento individual, sino que también eleva la moral del equipo, creando un ambiente positivo y proactivo (Romero & Vega, 2022). La autoconfianza generada por la maestría técnica es un factor psicológico poderoso que potencia el desempeño global (Pardo & Rico, 2023).

Fundamentos Técnicos en el Baloncesto

El baloncesto, como deporte dinámico y estratégico, se cimienta en una serie de **fundamentos técnicos** que son esenciales para el rendimiento individual y colectivo. Estos fundamentos no solo abarcan las habilidades motoras básicas, sino también la comprensión táctica que permite a los jugadores tomar decisiones rápidas y efectivas en el fragor del juego. Desde la precisión de un pase hasta la potencia de un salto, cada movimiento contribuye a la complejidad y la belleza de este deporte. El dominio de estas destrezas es un pilar fundamental para cualquier baloncestista, independientemente de su nivel de experiencia o de su rol en el equipo.

El Bote o Drible

El **bote o drible** es, quizás, el fundamento técnico más elemental y constante en el baloncesto. Permite al jugador desplazarse por la cancha con el balón, evadir oponentes y buscar oportunidades de ataque.

Autores como Pérez (2021) enfatizan que el drible efectivo va más allá de simplemente hacer rebotar el balón; implica control, visión periférica y la capacidad de cambiar de ritmo y dirección de manera impredecible. Un drible bien ejecutado es una extensión del brazo del jugador, una herramienta que le brinda libertad de movimiento y la posibilidad de crear espacios para sí mismo o para sus compañeros.

La variabilidad en el bote es crucial para desequilibrar a la defensa. Morales (2020) señala la importancia de dominar diferentes tipos de drible, como el de protección, el de velocidad y el de cambio de dirección. Cada uno tiene un propósito específico y su uso adecuado depende de la situación de juego. Por ejemplo, un drible de protección es vital cuando se está bajo presión defensiva, mientras que un drible de velocidad es ideal para una transición rápida. La capacidad de alternar entre estos tipos de drible confiere al jugador una versatilidad que lo hace más difícil de contener.

La práctica constante y la repetición son esenciales para internalizar el movimiento del bote. Según García (2022), la familiaridad con el balón a través del drible permite al jugador levantar la vista y observar el desarrollo del juego, lo que es crucial para la toma de decisiones. Un jugador que necesita mirar el balón mientras bota tendrá un campo de visión limitado, lo que lo pondrá en desventaja. Por lo tanto, el dominio del drible ciego, es decir, sin mirar el balón, es un indicador de un alto nivel de habilidad.

El control del balón en el drible también está intrínsecamente ligado a la posición del cuerpo. Cuando se bota, la postura debe ser baja y equilibrada, con el centro de gravedad cerca del suelo. López (2023) explica que esta postura no solo facilita el control del balón, sino que también permite al jugador reaccionar rápidamente a los movimientos defensivos. Una postura erguida, por el contrario, expone el balón y hace que el jugador sea más vulnerable a los robos.

La fuerza y la precisión con la que se bota el balón también son factores importantes. Un bote demasiado suave puede ser robado fácilmente, mientras que uno demasiado fuerte puede salirse de control.

Romero (2021) destaca la importancia de desarrollar la sensibilidad en las yemas de los dedos para modular la fuerza del bote y mantener el control en diferentes situaciones. Esta sensibilidad es un resultado de miles de repeticiones y de una conexión neuromuscular afinada.

El uso de ambas manos en el drible es un aspecto que diferencia a los jugadores promedio de los excepcionales. Un jugador que solo domina el drible con una mano es predecible y fácil de defender. Fernández (2022) subraya que la capacidad de botar eficazmente con ambas manos no solo amplía las opciones de ataque, sino que también dificulta la marcación individual. El drible con la mano débil es a menudo un área descuidada en el entrenamiento, pero su desarrollo es crucial para un juego completo.

El drible es más que una simple habilidad individual; es una herramienta táctica. La forma en que un jugador driblea puede influir en la posición de la defensa, abrir espacios o preparar un pase o un tiro.

Sánchez (2023) señala que un drible penetrante puede colapsar la defensa, creando oportunidades para pases a jugadores abiertos o para tiros desde la media distancia. Entender cómo el drible se relaciona con la dinámica ofensiva es una señal de madurez baloncestística.

La protección del balón durante el drible es una habilidad defensiva que se aprende con la experiencia. Mantener el cuerpo entre el defensor y el balón, usar el brazo libre para crear distancia y cambiar de ritmo son aspectos técnicos que minimizan el riesgo de pérdidas. Delgado (2020) enfatiza que el balón es un activo valioso en el baloncesto, y su protección constante es una responsabilidad de cada jugador. Un drible descuidado a menudo resulta en una pérdida de posesión y una oportunidad para el equipo contrario.

El Pase

El **pase** es la esencia del juego colectivo en el baloncesto, una manifestación de la visión y la generosidad de los jugadores. Más que una simple entrega del balón, el pase efectivo es un acto de comunicación no verbal que facilita el movimiento del balón y la creación de oportunidades de anotación.

Gutiérrez (2022) argumenta que un equipo que domina el pase es un equipo impredecible, capaz de mover el balón con fluidez y explotar los desequilibrios defensivos. El pase es el lubricante que permite que la ofensiva funcione sin problemas.

Existen diversas modalidades de pases, cada una diseñada para una situación específica. El pase de pecho, el pase picado y el pase por encima de la cabeza son los más comunes. Según Castro (2021), la elección del pase adecuado depende de la distancia al compañero, la posición de los defensores y la velocidad con la que se necesita entregar el balón. Un pase de pecho es ideal para distancias cortas y medianas, mientras que un pase picado es útil para evitar las manos de un defensor.

La precisión es la piedra angular de un buen pase. Un pase impreciso, ya sea demasiado alto, bajo o desviado, puede resultar en una pérdida de posesión o en una interrupción del ritmo ofensivo.

Ruiz (2023) enfatiza que la dirección, la velocidad y la fuerza del pase deben ser calibradas con exactitud para que el balón llegue a su destino en el momento y lugar precisos. La práctica de pases repetitivos, enfocándose en la precisión, es crucial para desarrollar esta habilidad.

La sincronización entre pasador y receptor es fundamental. El pase debe ser entregado en el momento oportuno, anticipando el movimiento del receptor. Torres (2020) destaca que una comunicación visual y verbal sutil entre los jugadores puede mejorar significativamente la eficacia de los pases. Un receptor que no está preparado para el pase puede no capturarlo, desperdiciando una oportunidad valiosa.

El pase de finta, o "no-look pass", es un ejemplo de la sofisticación que se puede alcanzar en esta habilidad. Este tipo de pase, donde el pasador mira en una dirección y pasa en otra, confunde a los defensores y abre líneas de pase inesperadas. Aguilar (2021) explica que el pase de finta requiere una gran visión de juego y una confianza absoluta en la ubicación del compañero. Es una habilidad que añade un elemento de sorpresa y creatividad al ataque.

La protección del balón antes, durante y después del pase es esencial. Un pasador debe estar atento a la presión defensiva y asegurar que el balón esté protegido hasta el momento de la entrega. Soto (2022) aconseja usar el cuerpo para proteger el balón y evitar que los defensores intercepten la trayectoria del pase. Una buena protección previene pérdidas de balón innecesarias y mantiene la posesión para el equipo.

La creatividad en el pase también es un atributo valioso. No todos los pases necesitan ser directos; los pases con efecto o los pases por detrás de la espalda pueden desorganizar la defensa y crear ángulos inesperados. Reyes (2023) argumenta que la experimentación con diferentes tipos de pases, una vez dominados los fundamentos, puede llevar el juego ofensivo a un nivel superior. La clave es que la creatividad sirva a un propósito táctico y no sea simplemente un alarde.

El pase no solo es una herramienta ofensiva; también puede ser utilizado para desahogar la presión defensiva. Cuando un jugador está atrapado o bajo una doble marca, un pase inteligente a un compañero abierto puede liberar la presión y reiniciar la ofensiva. Pineda (2021) subraya que la capacidad de leer la defensa y encontrar al compañero desmarcado es un signo de inteligencia baloncestística. El pase, en este sentido, es una válvula de escape.

El desarrollo del pase requiere práctica en situaciones de juego simuladas. No es suficiente practicar pases en solitario; es fundamental realizar ejercicios que repliquen la presión y la dinámica de un partido real. Valencia (2020) sugiere que los ejercicios de pase en movimiento y con defensores pasivos o activos son los más efectivos para mejorar la habilidad y la toma de decisiones bajo presión. El pase es una habilidad contextual, y su mejora depende de la práctica en escenarios realistas.

El Tiro o Lanzamiento a Canasta

El **tiro o lanzamiento a canasta** es la culminación de la mayoría de las acciones ofensivas en el baloncesto. Es el acto final que convierte el esfuerzo del equipo en puntos en el marcador.

La técnica de tiro es un fundamento complejo que involucra una serie de movimientos coordinados, desde la posición de los pies hasta la liberación del balón. Vargas (2022) destaca que un buen tirador no solo posee una técnica sólida, sino también la confianza y la concentración necesarias para ejecutar bajo presión. La capacidad de encestar es lo que, en última instancia, define el éxito ofensivo de un jugador y de un equipo.

La mecánica del tiro comienza con una base estable. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros, con el pie dominante ligeramente adelantado. Hernández (2021) explica que esta postura proporciona equilibrio y permite una transferencia eficiente de energía desde las piernas hasta el balón. Una base inestable puede comprometer la precisión y la potencia del tiro.

El agarre del balón es otro aspecto crucial. El balón debe descansar en las yemas de los dedos, no en la palma de la mano, con espacio entre el balón y la palma. La mano de tiro debe estar detrás del balón, y la mano no de tiro debe servir como soporte lateral. Flores (2023) enfatiza que este agarre permite un mejor control y un giro adecuado del balón al momento de la liberación, lo que contribuye a la trayectoria deseada.

La flexión de las rodillas es esencial para generar potencia en el tiro. El movimiento debe ser fluido, como un resorte, extendiendo las piernas a medida que se eleva el balón. Martínez (2020) señala que la potencia del tiro proviene principalmente de las piernas, no de los brazos. Un tiro que depende únicamente de la fuerza de los brazos carecerá de alcance y consistencia.

El codo de la mano de tiro debe apuntar hacia la canasta. Esta alineación es fundamental para asegurar una trayectoria recta del balón. Pérez (2022) argumenta que mantener el codo "bajo el balón" y alineado con el aro minimiza las desviaciones laterales. Una desviación del codo puede resultar en un tiro que se va hacia un lado o hacia el otro.

La extensión del brazo y la muñeca, conocida como "follow-through" o seguimiento, es la fase final y vital del tiro. Después de liberar el balón, el brazo de tiro debe extenderse completamente hacia el aro, y la muñeca debe "romperse" hacia abajo, con los dedos apuntando a la canasta. Rojas (2021) explica que este seguimiento asegura una trayectoria parabólica y un giro consistente del balón, lo que aumenta las posibilidades de encestar.

El arco del tiro es un factor determinante en la efectividad. Un arco demasiado plano o demasiado alto puede reducir las probabilidades de que el balón entre. Guerrero (2023) sugiere que el arco ideal permite que el balón caiga limpiamente a través del aro, aprovechando al máximo el diámetro del mismo. Encontrar el arco perfecto es una cuestión de sensación y repetición.

La visión del aro es constante durante todo el proceso de tiro. Los ojos deben fijarse en el objetivo desde el inicio del movimiento hasta la liberación del balón. Soto (2020) enfatiza que una desconexión visual con el aro puede llevar a errores en la dirección y la profundidad del tiro. La concentración en el objetivo es un componente psicológico clave.

La consistencia en el tiro se logra a través de la repetición deliberada. No se trata solo de tirar muchos balones, sino de tirar con una técnica correcta y de analizar los resultados. Camacho (2022) afirma que la memoria muscular se desarrolla a través de miles de repeticiones de la forma correcta, lo que permite al jugador ejecutar el tiro de manera casi automática bajo la presión del juego.

La confianza es un elemento intangible pero poderoso en el tiro. Un jugador que cree en su capacidad para encestar tiene más probabilidades de hacerlo, incluso en situaciones difíciles. Salazar (2021) destaca que la confianza se construye a través de la preparación, la práctica exitosa y la superación de los errores. Un tiro fallido no debe minar la confianza, sino ser una oportunidad para aprender y mejorar.

La Defensa y el Rebote

La **defensa y el rebote**, a menudo menos vistosos que el ataque, son fundamentos cruciales que definen la fortaleza de un equipo de baloncesto. Una defensa sólida limita las oportunidades del oponente, mientras que el dominio del rebote asegura la posesión del balón, ya sea para iniciar un contraataque o para mantener una segunda oportunidad ofensiva. Cruz (2022) sostiene que la defensa es la mentalidad de un equipo, un reflejo de su compromiso y disciplina. Sin una defensa efectiva, incluso el ataque más brillante puede ser en vano.

La postura defensiva es el punto de partida de toda buena defensa. Los defensores deben mantener una postura baja, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo y los brazos extendidos, listos para reaccionar. Ramos (2021) explica que esta postura permite un movimiento lateral rápido y la capacidad de cambiar de dirección sin perder el equilibrio. Una postura defensiva alta o rígida limita la movilidad y facilita que el atacante la supere.

El desplazamiento defensivo, conocido como "pasos de deslizamiento" o "slide steps", es fundamental para seguir al atacante. Este movimiento lateral, sin cruzar los pies, permite al defensor mantener la distancia adecuada y anticipar los movimientos del oponente. Núñez (2023) subraya que los pasos de deslizamiento deben ser fluidos y coordinados, manteniendo el cuerpo entre el atacante y el aro. La agilidad en el desplazamiento es clave para no ser superado.

La presión sobre el balón es un componente clave de la defensa individual. El defensor debe acercarse al atacante con el balón, negándole espacio y tiempo para tomar decisiones cómodas. Rojas (2020) enfatiza que una presión adecuada puede forzar errores, malos pases o tiros precipitados. Sin embargo, la presión debe ser controlada para evitar faltas innecesarias o ser superado por un drible.

El control del rebote, tanto ofensivo como defensivo, es una habilidad que requiere posicionamiento, fuerza y timing. En el rebote defensivo, el objetivo es evitar que el equipo contrario tenga segundas oportunidades. Vargas (2022) explica que el bloqueo o "box out" es esencial: el defensor debe ponerse entre el atacante y la canasta, usando su cuerpo para impedir que el oponente acceda al rebote.

El rebote ofensivo, aunque más difícil de conseguir, puede proporcionar una inyección de energía al ataque del equipo. Implica anticipar la trayectoria del balón después de un tiro fallado y luchar por la posición. Soto (2021) señala que el rebote ofensivo es una segunda oportunidad de anotación, y un equipo con buenos reboteadores ofensivos puede compensar un porcentaje de tiro bajo. Requiere agresividad y determinación.

La comunicación defensiva es vital para el éxito colectivo. Los jugadores deben hablar entre sí, indicando pantallas, cambios de marca o la presencia de tiradores. Herrera (2023) argumenta que la comunicación clara y constante previene malentendidos y asegura que todos los jugadores estén en la misma página. Una defensa silenciosa es a menudo una defensa desorganizada.

La defensa es un esfuerzo colectivo, no solo individual. Las rotaciones defensivas, donde los jugadores cubren los espacios dejados por un compañero que está ayudando, son esenciales para contener el ataque del oponente. García (2020) destaca que una buena rotación defensiva implica anticipación y un conocimiento profundo de las responsabilidades de cada jugador en el sistema defensivo.

La anticipación es una habilidad defensiva avanzada que se desarrolla con la experiencia. Implica leer el lenguaje corporal del atacante, predecir sus movimientos y anticipar los pases. Morales (2022) sugiere que un defensor anticipatorio puede interceptar pases o posicionarse para un robo, cambiando el impulso del juego. Es una combinación de instinto y análisis de juego.

Finalmente, la disciplina defensiva es la adherencia a los principios y el plan de juego, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Esto incluye evitar faltas innecesarias, no morder fintas y mantener la concentración durante todo el partido. Pérez (2021) enfatiza que una defensa disciplinada es resiliente y capaz de superar los desafíos. Es la base sobre la cual se construye una defensa ganadora.

1.2 OBJETIVOS

A continuación, se plantean los objetivos que orientarán de manera sistemática y rigurosa el desarrollo del presente estudio, cuyo propósito esencial es analizar la incidencia de los fundamentos técnicos y tácticos elementales del baloncesto en el fortalecimiento de la coordinación motriz de los estudiantes pertenecientes al nivel de Educación General Básica Media.

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia de los fundamentos técnicos del baloncesto en la coordinación motriz de los estudiantes de Educación Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo agosto 2025 – enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

- Diagnosticar el nivel inicial de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo agosto 2025 – enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

- Evaluar el nivel de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media posterior a la aplicación de un programa de desarrollo técnico y táctico basado en los fundamentos básicos del baloncesto en la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo agosto 2025 – enero 2026.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

- Analizar la diferencia entre el nivel inicial de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media y posterior a la aplicación de un programa basado en los de fundamentos tecnicos del baloncesto en la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo agosto 2025 – enero 2026.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó los siguientes recursos determinados:

Tabla 1.

Recursos materiales

Recursos Humanos	• **Autor:** Moreno Tenecora Luis Gustavo. • **Tutor de investigación:** Lic. Pereira Valdez Martha Judith, MG. • Autoridades de la Unidad Educativa "Rumiñahui", docente del área de educación física y estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui", Ambato – Tungurahua.
Recursos Institucionales	• Unidad Educativa "Rumiñahui". • Universidad Técnica de Ambato. • Biblioteca. • Librería institucional • Cursos 8°, 9° y 10° EGBM. • Canchas de la Unidad Educativa Rumiñahui. • Áreas verdes.
Recursos Económicos	• Internet • Bibliotecas • Impresiones • Artículos científicos • Plataformas virtuales • Implementos del test 3JS • Marcadores • Pasajes • Comida

Materiales	• Silbato. • Tiza. • Balones de baloncesto • Balones de futbol. • Conos o platos de orientación. • Cronómetro. • Fichas de registro. • Materiales didácticos. • Cancha o espacio amplio.

2.2 MÉTODOS

2.2.1. Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló en base a un enfoque cuantitativo de tipo de investigación por diseño pre-experimental de alcance Aplicativo-Exploratorio y por obtención de datos de campo. La presente investigación adopto un enfoque caracterizado por la recopilación de datos numéricos que evaluara a una población específica en el subnivel de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui" mediante la aplicación de un test determinado.

El diseño pre-experimental seleccionado permitió medir y analizar los cambios en la variable independiente a lo largo del tiempo, mediante la aplicación de instrumentos de evaluación validados. Con un corte longitudinal, se buscó examinar la evolución y el comportamiento de la variable dependiente en diferentes momentos, lo que proporciono una comprensión más profunda y detallada del fenómeno estudiado. Según (Vega-Malagón, 2014) el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar una o varias preguntas de investigación.

Con base en este diseño, cada una de sus partes presentó las siguientes características:

Investigación pre- experimental. - La investigación pre-experimental sirve para aproximarse al fenómeno que se estudia, administrando un tratamiento o estímulo a un grupo para generar hipótesis y después medir una o más variables para observar sus efectos. (Campbell, 1969)

Investigación aplicativa. - La investigación aplicativa busca la generación de conocimiento con aplicación directa a los problemas de la sociedad o el sector productivo. Esta se basa fundamentalmente en los hallazgos de la investigación básica, ocupándose del proceso de enlace entre la teoría y el producto (Lozada, 2020).I

Investigación explicativa. - Según (Morales, 2012) menciona que la investigación explicativa se encarga de buscar el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.

En este sentido, los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas, como de los efectos (investigación experimental), mediante la prueba de hipótesis. Sus resultados y conclusiones constituyen el nivel más profundo de conocimientos.

La investigación explicativa intenta dar cuenta de un aspecto de la realidad, explicando su significatividad dentro de una teoría de referencia, a la luz de leyes o generalizaciones que dan cuenta de hechos o fenómenos que se producen en determinadas condiciones.

Investigación de campo. - La investigación de campo o investigación directa es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio menciona (Zorrilla, 2022). Entonces se planificara detalladamente nuestra investigación de campo en la Unidad Educativa Rumiñahui en la Provincia de Tungurahua en la cuidad de Ambato en el sector Atocha-Ficoa con la colaboración de los estudiantes de Educación Básica Media (8°,9° y 10°).

2.2.2. Métodos de investigación

En la presente investigación se aplicó un método hipotético-deductivo fundamentado en la formulación de conjeturas iniciales y en la posterior contrastación sistemática de las mismas, con el propósito de establecer inferencias lógicas y alcanzar nuestras conclusiones científicamente sustentadas.

Para el desarrollo de la presente investigación se implementó los siguientes métodos:

- **Métodos Teóricos**

Teórico hipotético-deductivo. - Otra fuente de conocimiento es el razonamiento deductivo, cuando el hombre tiene unificación de las ideas se tiene el concepto de veracidad. Los filósofos griegos hicieron la primera contribución de importancia al desarrollo de un método sistemático para descubrir la verdad.

Aristóteles y sus discípulos implantaron el razonamiento deductivo como un proceso del pensamiento en el que de afirmaciones generales se llega a afirmaciones específicas aplicando las reglas de la lógica. Es un sistema para organizar hechos conocidos y extraer conclusiones, lo cual se logra mediante una serie de enunciados que reciben el nombre de silogismos. (Dávila Newman, 2006)

Teórico Hipotético- inductivo. - En el método inductivo la conclusión se alcanza observando ejemplos y generalizando de ellos a la clase completa. Si desea estar absolutamente seguro de una conclusión inductiva, el investigador tiene que observar todos los ejemplos. (Dávila Newman, 2006)

- **Métodos Empíricos**

La clasificación asignada en esta investigación es la siguiente:

Observación. - La observación, o más precisamente la observación científica, es el método en el cual la información llega al investigador de forma directa por la percepción del objeto o fenómeno estudiado. La observación científica es una observación dirigida y estructurada, en este caso el observador tiene bien preciso su objetivo y determina cuáles aspectos del objeto resultan de interés para su observación, siendo una percepción dirigida y estructurada del objeto de investigación por parte del investigador (Falcón, 2021)

Medición. - El método científico o de medición permite llegar a un conocimiento y se emplean en diferentes campos de ciencia donde los científicos

tienen diferentes preguntas en sus ámbitos de investigación. En el caso de las ciencias pedagógicas cobra vital importancia, sobre todo, a los alumnos de carreras pedagógicas, ya que estos, una vez graduados, serían futuros investigadores pedagógicos, así como en su práctica como docente contribuirían a seguir fomentando esta cultura en los futuros estudiantes; por tanto, conviene analizar la aplicación de los métodos científicos y en la investigación pedagógica para con ello determinar su estado de la práctica y poder tomar decisiones correctivas de ser necesario. (Blácido, 2022)

Experimentación. – Se determina método de experimentación cuando permite el análisis de un objeto, en el cual el investigador establece parámetros requeridos para la clarificación, que como resultado son prácticos para el desarrollo de la investigación.

- **Método Matemático- estadísticos**

Estadística descriptiva. - consiste en la aplicación de un conjunto de técnicas y procedimientos para obtener resúmenes elaborados y "psicológicamente significativos" a partir del conjunto de información disponible en un estudio. La descriptiva es el paso inicial (en ocasiones exclusivo) de la etapa de análisis estadístico de un proyecto de investigación y se estructura en torno a las siguientes fases:

Ordenar las series de datos, clasificar las observaciones, obtener recuentos de valores y sintetizar (de forma numérica y/o gráfica) el conjunto de las series. (Pérez, 2016)

Estadística inferencial. - Es una técnica mediante la cual se obtienen generalizaciones o se toman decisiones en base a una información parcial o completa obtenida mediante técnicas descriptivas. (Mancilla, 2016)

2.2.3. Población y muestra de estudio

En la presente investigación, la población objeto de estudio estuvo conformada por un total (0) estudiantes pertenecientes al subnivel de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui" ubicada en el cantón Ambato, provincia de Tungurahua, Ecuador, durante el periodo comprendido entre agosto 2025 – enero 2026.

Para la selección de la muestra se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual permitió escoger a una docente encargada de los tres subniveles correspondientes a quinto, sexto y séptimo año de Educación General Básica, quienes participaron en el desarrollo de la presente investigación.

La presente muestra de estudio determino los siguientes valores:

Tabla 1.

Características de la muestra estudiada

Masculino (n=17 – 50%)		Femenino (n=17 – 50%)		Total (n=34 – 100%)	
Edad (años)					
Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación Estándar
8,88	±0,33	8,88	±0,49	8,88	±0,41

Nota. Análisis descriptivo de valores medios (M) y sus desviaciones estándares (±DS)

La caracterización de la tabla estudiada presenta la distribución de la edad promedio de 34 estudiantes del subnivel de Educación General Básica Media, divididos de forma equitativa entre hombres y mujeres (50% cada grupo determinado). Se ha determinado que la edad media fue de 8,88 años en ambos sexos, con una desviación estándar de ±0,33 en el grupo masculino, ±0,49 en el grupo femenino y ±0,41 en el total, lo que nos da como resultado una muestra homogénea y equilibrada en cuanto a edad y género

2.2.4. Técnicas e instrumentos de investigación

En el desarrollo de la presente investigación se empleó un instrumento para determinar la valoración de la coordinación motora, se utilizó el test 3JS, la cual fue validado por un grupo de investigadores de la universidad Pablo de Sevilla (España): José Manuel Cenizo Benjumea, Javier Ravelo Alfonso, Sergio Morilla Pineda y Juan Carlos Fernández Truan en 2016 y revisada en el año 2017 con el fin de identificar problemas en el movimiento y la coordinación en niños y niñas de 6 y 11 años. Su proceso de estandarización y fiabilidad se realizó en España con una muestra de 2.512

sujetos mediante el test- cualitativo de observación y evaluación objetiva de la ejecución de la habilidad desarrollada en 7 parámetros.

El test 3JS se determinó (previa revisión bibliográfica realizada durante el año 2017, en distintas bases de datos como: EBSCO, Medline, SciELO, Google académico y Dial net). Para su aplicación se debe tener un área amplia. Las pruebas son siete: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpeos con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom. (Anexo1)

La categorización en niveles de coordinación motriz se realizó aplicando los siguientes baremos, construidos a partir de los puntajes mínimos, máximos y distribuyendo en rangos según los percentiles 33 y 66:

Tabla 2.

Baremos de categorización en niveles de coordinación motriz

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

La siguiente tabla detalla los baremos de categorización para los niveles de coordinación motriz, estructurados en tres niveles: bajo, medio y alto. Cada nivel se define por un puntaje mínimo y máximo .El nivel bajo comprende valores entre 7 y 14 puntos, mientras tanto el nivel medio define puntuaciones de 15 a 21 puntos. Finalmente en el nivel alto se determina resultados que van desde 22 hasta 28 puntos, de esta manera logrando identificar eficazmente el grado de coordinación motriz alcanzados por los sujetos que participaron en la presente investigación.

2.2.5. Procedimientos

En correspondencia con el diseño de investigación adoptado, se desarrollaron los siguientes procedimientos:

1. Obtención de la carta de compromiso para el desarrollo de la investigación en la Unidad Educativa "Rumiñahui". (Anexo 2)
2. Selección de la muestra de estudio de acuerdo con los criterios planificados en la investigación.
3. Aplicación del test 3JS como datos iniciales.
4. Formulación y estructuración de la propuesta de intervención fundamentada en los datos del diagnóstico inicial y la base teórica establecida. (Anexo 3)
5. Implementación de la propuesta durante 6 semanas con 2 sesiones por cada una durante las clases de educación física. (Anexo 4)
6. Puesta en práctica de los instrumentos de investigación para valorar los resultados después de ejecutar el programa de intervención en la unidad educativa.
7. Interpretación de los resultados obtenidos en la evaluación final y planteamiento de las conclusiones y recomendaciones del estudio.

2.2.6. Análisis estadístico de los resultados

El procesamiento estadístico de los datos y resultados a obtener en la investigación se realizó atreves de la aplicación del programa estadístico SPSS versión 27. Desarrollando un análisis descriptivo tanto para la variable cuantitativa (medias y desviaciones de estándares), así como para las variables cualitativas (frecuencias y porcentajes).

En la comprobación de la estadística general se aplicó procedimientos inferenciales desarrollando pruebas de normalidad a través de las cuales se seleccionó pruebas paramétricas y no paramétricas con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados obtenidos por periodos de estudio.

2.2.7. Consideraciones éticas

Con el objetivo de respetar con todas las normas éticas correspondientes de investigaciones con seres humanos se aplicó un consentimiento informado. En él se informó acerca de los objetivos y metodología de los posibles resultados alcanzar con el desarrollo de nuestra investigación. De igual forma se comunicó sobre la voluntariedad en todo el proceso informativo y la potestad de poder retirarse del mismo en cualquiera de las etapas de la investigación.

2.2.8. Planteamiento de hipótesis de estudio

En el proceso de planteamiento de hipótesis de estudió se determinó:

- **Hipótesis nula (H0):** La práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto no inciden en la regulación motora en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Rumiñahui durante el periodo agosto 2025 – enero 2026.

- **Hipótesis alternativa (H1):** La práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto si inciden en la mejora significativa de la regulación motora en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Rumiñahui durante el periodo agosto 2025 – enero 2026.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se dan a conocer los resultados derivados del proceso investigativo, obtenidos mediante la aplicación de un instrumento validado y descrito anteriormente en la sección metodológica, con el único propósito de responder de manera específica a los objetivos planteados de nuestra investigación.

3.1.1 Resultados de la valoración del nivel inicial del desarrollo de la coordinación motriz de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo Agosto 2025 – Enero 2026.

Para el cumplimiento del primer objetivo específico, se aplicó el Test de Coordinación Motriz 3JS, instrumento validado que permitió evaluar de manera sistemática y precisa el nivel de coordinación motriz de los estudiantes. Este instrumento comprende siete pruebas estructuradas que están determinadas a examinar diversos componentes de la coordinación y del control corporal, tales como:

Tabla 3.

Clasificación de las pruebas del test de coordinación 3JS

Pruebas 3JS Coordinación Motora
1. Salto vertical
2. Giro longitudinal
3. Lanzamiento precisión
4. Golpeo de precisión
5. Carrera
6. Bote
7. Conducción

La aplicación de este instrumento posibilitó determinar las condiciones iniciales de la muestra de nuestra investigación en relación con sus habilidades motrices globales, estableciendo una base más técnica y objetiva para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la Unidad Educativa “Rumiñahui”.

Tabla 4.

Resultados del diagnóstico inicial de la coordinación motriz en la muestra de estudio

Pruebas 3JS Coordinación Motora	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	34	2	4	2,88	±0,54
Giro longitudinal		2	4	2,41	±0,56
Lanzamiento precisión		2	4	2,68	±0,68
Golpeo de precisión		2	4	3,03	±0,72
Carrera		1	4	2,91	±0,62
Bote		1	4	2,50	±0,75
Conducción		1	4	2,32	±0,77

La siguiente tabla muestra los puntajes obtenidos en las pruebas del test 3JS aplicadas durante el período de diagnóstico a una muestra de 34 participantes. Se presentan los valores mínimos y máximos, así como las medias y desviaciones estándar correspondientes a cada una de las pruebas de coordinación motora evaluadas.

Los resultados indican variaciones en el desempeño según el tipo de habilidad motora: el golpeo de precisión obtuvo la media más alta (3,03 ± 0,72), seguido del salto vertical (2,88 ± 0,54) y la carrera (2,91 ± 0,62). En contraste, las puntuaciones más bajas se registraron en conducción (2,32 ± 0,77) y bote (2,50 ± 0,75). Estos valores evidencian diferencias en el nivel de dominio de las distintas destrezas coordinativas evaluadas en el test.

Tabla 5.

Tipos de coordinación motriz

Tipos de coordinación	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Coordinación control de objetos PRE	34	6	15	10,53	±1,90
Coordinación Locomotriz PRE		6	11	8,21	±1,18
Coordinación Motora PRE		15	26	18,74	±2,52

Además, se determinó un análisis de los resultados de los distintos niveles de la coordinación motriz con el objetivo de lograr identificar en qué nivel inicial se encontraban los estudiantes en el periodo pre intervención de la investigación.

Tabla 6.

Niveles de coordinación motriz en la muestra estudiada en el período de diagnóstico.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	28	82,4%
Alto	6	17,6%
Total	34	100%

La presente tabla demuestra la distribución de los estudiantes según el nivel alcanzado. Se determina que la mayor parte de estudiantes se ubicó en el nivel Medio, con un total de 28 estudiantes, lo que representa el 82,4% del total. Mientras tanto 6 estudiantes se ubicaron en el nivel alto, equivalente al 17,6%. Se evaluaron un total de 34 estudiantes participantes que nos corresponde al 100% de la muestra.

3.1.2 Resultados de la evaluación del nivel de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media posterior a la aplicación de un programa de desarrollo técnico y táctico basado en los fundamentos básicos del baloncesto en la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo agosto 2025 – enero 2026.

La siguiente tabla presenta los resultados que se obtuvieron del post test 3JS después de aplicar un programa de intervención de 8 semanas, en la cual se tuvieron 16 sesiones de clases de los fundamentos básicos del baloncesto.

Tabla 7.

Resultados del post test de la coordinación motriz en la muestra de estudio

Pruebas 3JS Coordinación Motora	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Salto vertical	34	3	4	3,29	±0,46
Giro longitudinal		3	4	3,50	±0,51
Lanzamiento precisión		3	4	3,56	±0,50
Golpeo de precisión		3	4	3,50	±0,51
Carrera		3	4	3,47	±0,51
Bote		3	4	3,38	±0,49
Conducción		3	4	3,38	±0,49

Se realizó la interpretación de los siguientes resultados:

El análisis de los resultados en la muestra de estudio posterior a la aplicación del programa de intervención de los fundamentos básicos del baloncesto, se pudo evidenciar que las pruebas que tuvieron un mayor puntaje fueron las de "Lanzamiento de precisión", "Giro longitudinal" y "Golpe de precisión", las pruebas que obtuvieron un puntaje medio fueron "Carrera", "Boteo" y "Conducción". Finalmente, la prueba que obtuvo el menor puntaje fue "Salto vertical". Los resultados presentados evidencian una mejora global de la coordinación motriz posterior a la aplicación del programa de intervención.

Tabla 8.

Tipos de coordinación

Tipos de coordinación	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Coordinación control de objetos PRE	34	12	16	13,82	±1,09
Coordinación Locomotriz PRE		9	12	10,26	±0,79
Coordinación Motora PRE		21	28	24,09	±1,58

La siguiente tabla presenta un análisis de los resultados de los distintos niveles de la coordinación motriz alcanzada por la muestra de estudio en la evaluación del post test, posterior a la aplicación del programa de fundamentos básicos del baloncesto.

Tabla 9.

Análisis de los resultados de los niveles de coordinación motriz en la muestra de estudio.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	1	2,9%
Alto	33	97,1%
Total	34	100%

La categorización de la muestra de estudio posterior a la aplicación del programa de fundamentos básicos del baloncesto permitió evidenciar que el mayor porcentaje de la muestra de estudio ascendió a un nivel alto, lo que representa un total de 33 estudiantes (97,1%) y un menor porcentaje se quedaron en el nivel medio representando a 1 estudiante (2,9%).

3.1.3 Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media y posterior a la aplicación de un programa basado en los de fundamentos tecnicos del baloncesto en la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo agosto 2025 – enero 2026.

Valorando los resultados posteriores a esta, se analizó la diferencia entre la etapa pre y post al programa de intervención.

Tabla 10.

Diferencia de puntajes de pruebas del test 3js

Tipos de coordinación	N	Fase pre		Fase post		Diferencia	
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Coordinación control de objetos	34	10,53	±1,90	13,82	±1,09	3,29	±1,72
Coordinación Locomotriz		8,21	±1,18	10,26	±0,79	2,06	±1,21
Coordinación Motora		18,74	±2,52	24,09	±1,58	5,35	±2,19

Los resultados entre la fase pre y post del Test 3JS evidencia una mejora significativa en los tres tipos de coordinación evaluados después de la intervención En la coordinación en el control de objetos, la media aumenta de 10,53 a 13,82, mostrando un progreso notable. De manera similar, la coordinación locomotriz incrementa de 8,21 a 10,26, reflejando avances en habilidades básicas de desplazamiento. Finalmente, la coordinación motora general pasa de 18,74 a 24,09, consolidándose como un cambio amplio entre las áreas evaluadas.

Tabla 11.

Análisis cruzado entre los niveles de coordinación motriz etapas pre y post intervención

Nivel de coordinación motora PRE	Nivel de coordinación motriz POST		Total
	Medio	Alto	
Medio	1	27	28
Alto	0	6	6
Total	1	33	34

La tabla determinó que en la intervención de todos los estudiantes mejoraron o mantuvieron un nivel alto de coordinación motriz en el post test. De los 28 estudiantes que en el PRE estaban en nivel medio, 27 avanzaron al nivel alto en el POST, evidenciando un progreso muy significativo, mientras que solo uno permaneció en el nivel medio. Además, los 6 estudiantes que ya estaban en nivel alto en el PRE conservaron ese desempeño en el POST.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La aplicación de la prueba estadística de normalidad Wilk determinó la aplicación de la prueba paramétrica Willcoxon para muestras relacionadas, con el objetivo de determinar diferencias significativas entre los resultados iniciales y posteriores a la intervención, teniendo los siguientes resultados:

Tabla 12.

Análisis estadísticos de la diferencias de la muestra de estudio

Tipos de coordinación	N	Fase pre		Fase post		P
		Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar	
Coordinación control de objetos	34	10,53	±1,90	13,82	±1,09	0,000*
Coordinación Locomotriz		8,21	±1,18	10,26	±0,79	0,000*
Coordinación Motora		18,74	±2,52	24,09	±1,58	0,000*

Nota. Análisis estadístico de diferencias significativas en un nivel P≤0,05 (*) entre etapas de estudio.

La tabla indica que la aplicación respectiva de la prueba estadística determinó la existencia de diferencias significativas en un nivel de P≤0,05 entre los resultados obtenidos del desarrollo de coordinación motriz en las etapas, luego de tener un valor positivo en la etapa posterior al programa de intervención sobre la etapa pre, permitiendo aceptar la hipótesis alternativa de estudio:

H1: La práctica de los fundamentos técnicos del baloncesto si inciden en la mejora significativa de la regulación motora en los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa Rumiñahui durante el periodo agosto 2025 – enero 2026.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En base al cumplimiento de los objetivos planteados durante el desarrollo de la investigación, se llegaron a las siguientes conclusiones.

4.1 CONCLUSIONES

1. La valoración del nivel inicial del desarrollo de la coordinación motriz de los estudiantes de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa "Rumiñahui" en el periodo de desarrollo Agosto 2025 – Enero 2026 evidenció que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel medio de coordinación motriz.
2. La evaluación del nivel de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media posterior a la aplicación de un programa de desarrollo técnico y táctico basado en los fundamentos básicos del baloncesto, evidenció que el mayor porcentaje de la muestra de estudio obtuvo un nivel alto de coordinación motriz y que un porcentaje menor al 5% obtuvo el nivel medio de coordinación motriz.
3. El análisis de la diferencia entre el nivel inicial de coordinación motriz en los estudiantes de Educación General Básica Media y posterior a la aplicación de un programa basado en los de fundamentos técnicos del baloncesto, evidenció que existió una mejora en la coordinación motriz en casi toda la muestra de estudio, aceptando así la hipótesis alternativa de estudio, al obtener diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ entre el desarrollo de la coordinación motriz Pre y Post a la intervención, indicando la efectividad de la propuesta planteada.

En base al desarrollo de la investigación propuesta se determinó un análisis eficaz y posteriormente se recomienda las siguientes ideas.

4.2 RECOMENDACIONES

1. Se recomienda implementar un programa de estimulación motriz desde una determinada etapa temprana en los sujetos de estudio, considerando que la mayoría de los estudiantes inició en un nivel medio de coordinación motriz. El cual ayudara a fortalecer de manera progresiva sus habilidades motoras y prevenir falencias en el desarrollo motriz de nuestro sujeto.
2. Se recomienda ser continuo en la aplicación del programa técnico-táctico basado en los fundamentos básicos del baloncesto, mediante el cual dio un resultado positivo para elevar el nivel de coordinación motriz de los sujetos de investigación. Se sugiere integrarlo dentro de la planificación anual de educación física y así se puedan obtener mejores resultados con nuestros estudiantados.
3. Se recomienda realizar evaluaciones periódicas del desarrollo de la coordinación motriz en los estudiantes. Determinada evaluación se aplicaría antes y después de cada intervención pedagógica. De esta manera se podrá analizar sus avances individuales y también grupales permitiendo tomar decisiones educativas pertinentes según las necesidades detectadas en los evaluados, de esta manera asegurar que desarrolle niveles de mejora y demuestre un mejor desempeño en sus capacidades motoras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bonilla, J. A. M., & Fonseca, C. S. V. (2025). Application of offensive basketball technical fundamentals in motor coordination. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, *4*(10), 58-80. https://doi.org/10.56200/mried.v4i10.9105

Gutiérrez Huamaní, O., Narvaez Lope, E., & Narváez Lope, F. R. (2022). El básquetbol y la coordinación motora de los estudiantes de educación básica: Basketball and motor coordination of basic education students. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, *2*(2), 1-10. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8697685

Poltronieri, S. A. M., Umaña, I. A., Vitoria, N. R., Vega, L. R. A., Schmidt, H. F., García, G. L., Núñez, K. C., Ulate, E. A., Román, J. D. L. Á. A., Barquero, R. R., Salazar, G. L., & Chaverri, L. C. (2025). BALONCESTO EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO. En *Movimento e Educação Física para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar* (1.ª ed., pp. 96-121). Atena Editora.https://doi.org/10.22533/at.ed.500112505037

Ramos Sánchez, E. D. (2023). *Juegos de coordinación motriz en la introducción del baloncesto en estudiantes de Educación General Básica Media*. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/39044v **Aguilar, J.** (2021). *El arte del pase en el baloncesto moderno: Más allá de lo obvio*. Revista de Ciencias del Deporte, 15(2), 87–102.

Baker, L., & Davis, M. (2022). Building collective resilience through team sports: A longitudinal study. *Journal of Sports Psychology, 45*(3), 201–215. https://doi.org/10.1000/jsp.2022.45.3.201

Bisquerra, R., & Pérez-González, J. C. (2020). Educación emocional para el desarrollo de competencias clave. *Revista Española de Pedagogía*, *78*(276), 337–352. https://doi.org/10.22550/REP-2020- 276- 337

Bohórquez, J. (2020). *Influencia de la obesidad en la cualidad física de flexibilidad en una población de niños y niñas de la ciudad de Bucaramanga* [Tesis de estudio, Universidad Cooperativa de Colombia].

Brown, K., & Taylor, P. (2021). Social support and adherence to physical activity in group exercise programs. *International Journal of Behavioral Medicine*, *28*(5), 587–598. https://doi.org/10.1007/s12529-020-09943-6

Camacho, L. (2022). *La consistencia en el tiro: Un enfoque desde la biomecánica y la psicología*. Cuadernos de Baloncesto, 28, 45–60.

Carrillo, E., Aguilar, V., & González, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación,* *18*(4), 794–807. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962020000400794

Castro, E. (2021). *Tipos de pase y su aplicación táctica en el baloncesto*. Journal de Entrenamiento Deportivo, 8(1), 30–45.

Chávez Ramos, J. (2020). *Desarrollo de las capacidades físicas en el proceso de formación de los estudiantes de la carrera de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad Nacional de Tumbes* [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes]. https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64127/…pdf

Chia Covarrubias, S. (2020). *Los beneficios de la actividad física para la salud mental*. Universidad Central de Chile. https://www.ucentral.cl/noticias/alumnos/dave/beneficios-actividad-fisica

Chen, H., Li, J., & Wang, Y. (2023). The role of teamwork in developing social skills among adolescent athletes. *Journal of Youth and Adolescence*, *52*(1), 123–135. https://doi.org/10.1007/s10964-022-01600-8

Clark, R., & Lewis, S. (2020). The fan experience: Collective identity and emotional engagement in sports spectatorship. *Sociology of Sport Journal, 37*(4), 312–325. https://doi.org/10.1123/ssj.2019-0140

Cruz, R. (2022). *La defensa como fundamento del éxito en el baloncesto*. Estudios sobre el Deporte, 10(3), 112–128.

Delgado, F. (2020). *Protección del balón en el drible: Estrategias para minimizar pérdidas*. Baloncesto y Estrategia, 7(4), 18–32.

Eras, N., Rojas, W., Jácome, C., Díaz, R., Boada, S., & Enríquez, S. (2020). Potenciación de la capacidad flexibilidad en la gimnasia artística masculina infantil. *Lecturas: Educación Física y Deportes, 24*(261), 46–56. https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1943

Fernández, A. (2022). *El dominio del drible con ambas manos: Una ventaja competitiva*. Gaceta del Baloncesto, 12(1), 5–18.

Flores, M. (2023). *Mecánica del agarre en el tiro de baloncesto: Claves para la precisión*. Revista de Técnica Deportiva, 9(2), 70–85.

García, M., & Pérez, J. (2022). Comunicación y coordinación en deportes de equipo: Un análisis cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte, 31*(2), 150–165. https://doi.org/10.5231/rpd.v31i2.2345

García, P. (2020). *La rotación defensiva en el baloncesto: Un análisis táctico*. Publicaciones Deportivas, 6(3), 90–105.

García, R. (2022). *El drible ciego: Desarrollando la visión periférica en el baloncesto*. Entrenando Baloncesto, 4(1), 25–38.

García-Gil, M., Gago-Gálvez, R., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). The relationship between physical fitness and cognitive function in young adults. *Journal of Clinical Medicine, 10*(15), 3292. https://doi.org/10.3390/jcm10153292

Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. Bloomsbury Publishing.

Guerrero, S. (2023). *La importancia del arco en el tiro de baloncesto: Un análisis biomecánico*. Baloncesto Científico, 11(1), 40–55.

Gutiérrez, C. (2022). *El pase como pilar del juego colectivo en el baloncesto*. Revista de Investigación Deportiva, 18(4), 160–175.

Hernández, D. (2021). *La base del tiro: Estabilidad y transferencia de energía*. Apuntes de Baloncesto, 3(2), 10–25.

Herrera, J. (2023). *La comunicación defensiva: El lenguaje silencioso de la victoria*. Temas de Baloncesto, 14(2), 75–90.

Jones, D., Smith, A., & Williams, B. (2020). Group cohesion and performance in elite sports teams: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 42*(6), 489–502. https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0256

Kim, S., & Lee, H. (2022). Group identification and prosocial behavior in sports teams. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(3), 345–358. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1928705

López, S. (2023). *Postura corporal y control del drible en el baloncesto*. Revista de Entrenamiento Deportivo, 10(1), 50–65.

Martínez, A. (2020). *La contribución de las piernas al tiro de baloncesto: Más allá de los brazos*. Deporte y Rendimiento, 7(3), 100–115.

Martínez, L., & Soto, F. (2023). Deporte comunitario y desarrollo social: Estudio de caso en una ciudad latinoamericana. *Estudios de Sociología del Deporte, 15*(1), 45–60.

McCarthy, S. F., Leung, J. M. P., & Hazell, T. J. (2020). Evaluation of maximal oxygen uptake using verification phases of different intensities across fitness levels.

Medicine and Science in Sports and Exercise, 52(7 Suppl.), 50. https://doi.org/10.1249/01.mss.0000670536.88537.af

Miller, E., & Green, D. (2024). Ethical considerations in team sports: Promoting fair play and inclusion. *Journal of Sport Ethics, 17*(1), 67–80. https://doi.org/10.1000/jse.2024.17.1.67

Morales, L. (2020). *Variedad de drible: Clave para desequilibrar al defensor*. Baloncesto Táctico, 5(2), 35–48.

Morales, N. (2022). *La anticipación defensiva en el baloncesto: Desarrollando el instinto de juego*. Entrenamiento Avanzado, 8(4), 130–145.

Núñez, V. (2023). *Los pasos de deslizamiento: Fundamento del movimiento defensivo*. Educación Física y Deporte, 16(1), 20–35.

Ojeda, J., & González, E. (2020). Evaluation of muscular endurance using bodyweight exercises in young athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research, 34*(4), 1158–1167. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002681

Pérez, J. (2021). *El drible como herramienta de control y creación en el baloncesto*. Deporte y Habilidad, 9(1), 15–30.

Pérez, M. (2022). *La alineación del codo en el tiro de baloncesto: Clave para la trayectoria*. Cuadernos de Preparación Física, 6(3), 90–105.

Pérez, R. (2021). *Disciplina defensiva: La columna vertebral de un equipo ganador*. Coaching Deportivo, 11(2), 60–75.

Pineda, D. (2021). *El pase como desahogo de presión en el baloncesto*. Estrategias en el Juego, 4(3), 80–95.

Ramírez, P., & Vargas, C. (2021). Inclusión social a través del deporte: Experiencias con poblaciones vulnerables. *Revista Latinoamericana de Estudios del Deporte, 10*(2), 89–104.

Ramos, E. (2021). *La postura defensiva: Base para una defensa efectiva*. Métodos de Entrenamiento, 7(2), 40–55.

Reyes, F. (2023). *La creatividad en el pase de baloncesto: Rompiendo esquemas defensivos*. Innovación en el Deporte, 5(1), 25–40.

Ríos Riquelme, M., Marín Guajardo, C., Loro Ferrer, J. F., Cofre Bolados, C., & Castillo-Paredes, A. (2024). Análisis comparativo de las capacidades físicas y variables de rendimiento en equipos juveniles de baloncesto: Un enfoque descriptivo y correlacional. *Retos, 39*, 257–263. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.76987

Rojas, G. (2020). *La presión sobre el balón: Un principio defensivo esencial*. Práctica Deportiva, 2(4), 70–85.

Rojas, L. (2021). *El seguimiento del tiro: Asegurando la precisión en el baloncesto*. Entrenador de Baloncesto, 10(3), 110–125.

Romero, C. (2021). *Desarrollo de la sensibilidad en el drible de baloncesto*. Habilidades Motrices, 3(1), 50–65.

Ruiz, F. (2023). *Precisión en el pase: Un análisis de las variables clave*. Ciencia y Baloncesto, 19(1), 15–30.

ANEXOS

ANEXO 1 TEST 3JS

2017, *Retos, 32,* 189-193
© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)

Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución
Motor Coordination Test 3JS: Assessing and analyzing its implementation

*José Manuel Cenizo Benjumea, **Javier Ravelo Afonso, ***Sergio Morilla Pineda, *Juan Carlos Fernández Truan
*Universidad Pablo de Olavide (España), **C.E.I.P. Blas Infante de Sanlúcar de Barrameda (España), ***Junta de Andalucía (España)

Resumen. La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una de las exigencias del profesional de la Educación Física y de los investigadores en este campo. El test 3JS tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso intermedio: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpeos con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom. En el documento que se presenta a continuación se describen las tareas de la que consta el test, se explica de forma detallada cada uno de los cuatro criterios de valoración cualitativa en cada una de ellas y se presenta una hoja de registro didáctica para evaluar un grupo de niños. Además, se describen las variables de valoración dentro del análisis de los resultados: Nivel de coordinación motriz, de coordinación locomotriz y de coordinación control de objetos (mano y pie) y Ratios y Cocientes para profundizar en el análisis comparativo entre las expresiones de la coordinación.
Palabras clave. Coordinación motriz, Coordinación Locomotriz, Coordinación Control de objetos, Test 3JS.

Abstract. Assessment of motor coordination in early ages is one of the requirements for physical education professionals and for researchers in this field. The 3JS test aims to assess motor coordination levels in Primary Education students (aged 6-11). A 7-task path is performed consecutively without between-exercise breaks: vertical jumps, turn, throw, kicking, slalom race, slalom ball handling and no-slalom conduction. This document describes the tasks included in the aforementioned test, explaining in detail each of the four qualitative assessment criteria applied to each of them. Also, a sample Education record sheet employed to assess groups of children is shown. Moreover, evaluation variables for the analysis of results are described: motor coordination levels, locomotor coordination, and object control coordination (hands and feet), in addition to Ratios and quotients so as to carry out further comparative analysis of coordination expressions.
Keywords. Motor coordination, Locomotor coordination, Object control coordination, 3JS Test.

Introducción

La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación (Lorenzo, Torres & Barrera, 2005).

Existe una necesidad de estudiar la coordinación motriz en diferentes poblaciones (Teixeira et al., 2015; Torralba et al., 2016) y la relación con otros ámbitos de la educación del niño en edad escolar: con el rendimiento académico (Ruiz et al., 2016; Fernandes et al., 2016), la influencia de la morfología (Freitas et al., 2015), aprendizaje en los deportes (Vanttienen et al., 2010), efecto de la música sobre la coordinación manipulativa (Castañer et al., 2008), estatus social y niveles de adiposidad (Bustamante et al., 2008; Willian et al., 2008; Bucco & Zubiaur, 2015), condición física (Chaves et al., 2015; Lifshitz et al., 2014; Yanci & Los Arcos, 2015), discapacidad intelectual (Escribá & Navarro, 2002; Abouzeid, 2012; Abellán & Sáez, 2015), nivel motriz deficiente (Rudisill, 2011; Oliveira et al., 2011; Almeida et al., 2012; Bardid et al., 2013; Mathisen, 2016), influencia sobre la motivación hacia la práctica deportiva (Mees et al., 2016; Meester et al., 2016) y la salud (Ruiz et al., 2015).

Podemos distinguir dos enfoques a la hora de evaluar esta coordinación motriz en la edad escolar: un enfoque normativo, donde se encuadran test como el Movement ABC o el KTK, y uno criterial, donde encontramos el TGMD-2. Todos tienen en común su dificultad para aplicarlos en el ámbito escolar, dificultad para acceder a ellos, la falta de práctica de los evaluadores y el coste económico que suponen (Ruiz et al., 2015).

Los test más utilizados hasta el momento son el KTK (Kiphard & Schilling, 1974), el TGMD-2 (Ulrich, 2002) y el Movement ABC (Henderson & Sugden, 1992). Estos test están diseñados para evaluar la coordinación motriz de participantes de entre 3 y 16 años, detectando también cuáles de ellos tendrían problemas en su desarrollo motriz. En este sentido, cabe destacar la propuesta de test 3JS (Cenizo et al., 2016). Este instrumento cumple con la demanda de los docentes y científicos

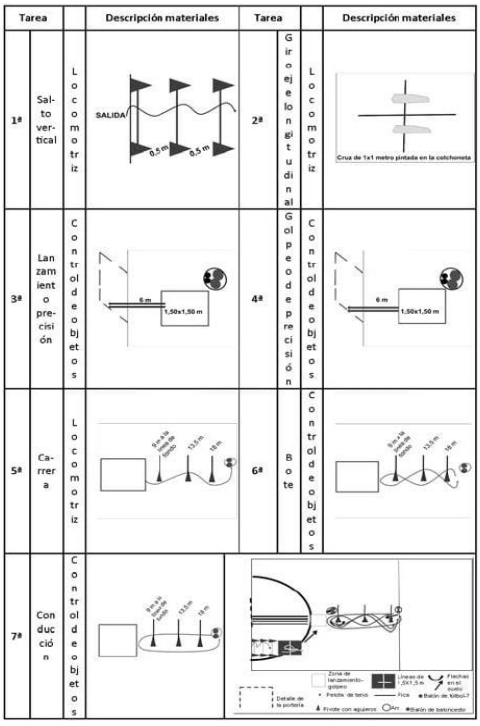


Figura 1. Habilidades motrices y tipo de coordinación que contribuye a valorar.

Fecha recepción: 02-10-16. Fecha de aceptación: 04-02-17
Juan Carlos Fernández Truan
jcfertru@upo.es

ANEXO 2 CARTA DE COMPROMISO

UNIDAD EDUCATIVA "RUMIÑAHUI"

"EDUCACIÓN RENOVADORA CON VISIÓN HUMANÍSTICA, ECOLÓGICA Y EMPRENDEDORA"

Av. Rodrigo Pachano 9-72 - Teléfonos 2 822-999 - Correo Electrónico: itsruminahui@yahoo.es

Ambato-Ecuador

Ambato, 10 de septiembre del 2025

Of. # 297-R-UER

Asunto: aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación

Magister
Ximena Calero Sánchez
Presidenta de la Unidad de Titulación
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Presente. –

Yo, Carlos Napoleón Paredes en mi calidad de Rector de la Unidad Educativa Rumiñahui, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación: "FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO EN LA COORDINACION MOTRIZ EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA" propuesto por el estudiante MORENO TENECORA LUIS GUSTAVO, portador/a de la Cédula de Ciudadanía 1850546159, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.

UNIDAD EDUCATIVA "RUMIÑAHUI" RECTORADO AMBATO - ECUADOR

Mg. Napoleón Paredes L.
RECTOR (e)
CC: 1801854595
Teléf.: 0987451076
Correo: itsruminahui@yahoo
Dirección: Av. Rodrigo Pachano (junto al IESS)

ANEXO 3 IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Planificación general programa de intervención basado en

"Fundamentos del baloncesto"

Semanas	Sesiones	Eje/Contenido	Objetivos específicos de la semana	Actividad
1	1-2	Aplicación del pre test 3js a la muestra de estudio.	Recolectar datos del nivel inicial de coordinación motriz	Test 3JS: salto vertical, giro 360, lanzamiento precisión, golpe precisión, carrera, boteo y conducción.
2	3-4	Fundamentos del baloncesto: *salto vertical y bote básico*.	Mejorar la capacidad de salto vertical y coordinación óculo–manual mediante el bote controlado.	Saltos verticales hacia el aro, bote estático, Bote en desplazamientos cortos de línea recta y circuito combinado: salto, bote, entrada
3	5-6	Fundamentos del baloncesto: *giros y cambios de dirección*.	Fortalecer el control corporal en giros, particularmente el giro	Giros en 180 y 360 en señal, carrera con cambios de dirección,

			360°, mejorando el equilibrio dinámico.	conducción del balón, Circuito: giro, bote y cambio de mano.
4	7-8	Fundamentos del baloncesto: *lanzamiento de precisión y pases dirigidos*.	Mejorar la coordinación óculo–manual mediante lanzamientos de precisión a distancias cortas y medias.	Lanzamiento al aro en posiciones fijas, pases de pecho, Competencia de puntería por equipos.
5	9-10	Fundamentos del baloncesto combinado con balón de fútbol: Golpe de precisión	Desarrollar la precisión de golpeo con el pie y mejorar el control corporal en acciones coordinativas.	Pases, lanzamientos al aro, conducción del balón, combinado con patear al arco a hacer gol Circuito de baloncesto (pases, lanzamientos y conducción) y fútbol (patear al arco).
6	11-12	Fundamentos del baloncesto:	Desarrollar la velocidad de desplazamiento y	Velocidad de 10 o 20 m

		carrera, velocidad y cambios de ritmo	mejorar la técnica de carrera aplicada al juego	conduciendo el balón, ejercicios de arranca, frena y botea; Relevos con bote y conducción
7	13-14	Integración global de habilidades motrices mediante juegos modificados de baloncesto	Integrar de forma combinada salto vertical, giros, lanzamiento de precisión, bote, carrera, conducción y golpe de precisión dentro de situaciones reales de juego.	Circuito global 3JS baloncesto, Juegos reducidos 3×3, Juego final
8	15-16	Aplicación del post test 3js a la muestra de estudio.	Recolectar datos del desarrollo de coordinación motriz posterior al programa de intervención.	Test 3JS: salto vertical, giro 360, lanzamiento precisión, golpe precisión, carrera, boteo y conducción.

Planificación micro curricular

Educación General Básica Media

Planificación

Docente: Luis Moreno

Grado/Curso: 5° Quinto "A"

Objetivo General: O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

Destrezas con criterio de desempeño: EF.3.4.2. Reconocer los posibles modos de intervenir en diferentes prácticas deportivas (juegos modificados: de blanco y diana, de invasión, de cancha dividida, de bate y campo; juegos atléticos: carreras largas y cortas, carreras de relevos y con obstáculos, saltos en altura y longitud y lanzamientos a distancia) para decidir los modos de participar en ellas (según las posibilidades, deseos o potenciales de cada jugador) e identificar aquellas prácticas que se ligan al disfrute para realizarlas fuera de la escuela.

Indicadores de evaluación: I.EF.3.5.2. Mejora su desempeño de manera segura y con ayuda de sus pares en diferentes juegos de iniciación deportiva, a partir del reconocimiento de su condición física de partida y la posibilidad que le brindan las reglas de ser acordadas y modificadas, según sus intereses y necesidades. (J.4., S.3.)

Sesión	Objetivo	Actividad	Implementos
1-2	Aplicar el pre test 3JS para diagnosticar el nivel inicial de coordinación motriz que presentan los estudiantes.	**Parte inicial** Lubricación Calentamiento: Formar grupos y hacer movimientos con desplazamiento. **Parte central:** Presentación de las actividades	-3 vallas -Cinta de marcaje -Conos -Platos -2 balones de baloncesto -2 pelotas de tenis

		Recolección de datos en la primera intervención con los estudiantes a través de las siguientes pruebas: 1.-Salto vertical 2.-Giro 360 3.-Lanzamiento precisión 4.-Golpe precisión 5.-Carrera 6.-Boteo (Baloncesto) 7.-Conducción (Fútbol) **Parte final:** Estiramiento Hidratación	-2 balones de fútbol -Estacas -Silbato

Educación General Básica Media Planificación Docente: Grado/Curso: Objetivo General: O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.
Destrezas con criterio de desempeño: EF.3.4.2. Reconocer los posibles modos de intervenir en diferentes prácticas deportivas (juegos modificados: de blanco y diana, de invasión, de cancha dividida, de bate y campo; juegos atléticos: carreras largas y

cortas, carreras de relevos y con obstáculos, saltos en altura y longitud y lanzamientos a distancia) para decidir los modos de participar en ellas (según las posibilidades, deseos o potenciales de cada jugador) e identificar aquellas prácticas que se ligan al disfrute para realizarlas fuera de la escuela.			
Indicadores de evaluación: I.EF.3.5.2. Mejora su desempeño de manera segura y con ayuda de sus pares en diferentes juegos de iniciación deportiva, a partir del reconocimiento de su condición física de partida y la posibilidad que le brindan las reglas de ser acordadas y modificadas, según sus intereses y necesidades. (J.4., S.3.)			
Sesión	Objetivo	Actividad	Implementos
3	Fortalecer el control corporal en giros, particularmente el giro 360°, mejorando el equilibrio dinámico.	**Parte inicial** Lubricación Calentamiento: Juego de policías y ladrones **Parte central:** Presentación de las actividades -Dividir a los estudiantes en grupos de trabajo, para que realicen los ejercicios en los dos aros. -Enseñar el lanzamiento al aro con salto, intentar encestar. -Para aumentar la dificultad podemos hacer que los estudiantes salgan desde un plato conduciendo a hacer el aro. -Realizar un circuito por toda la cancha, donde existan saltos, cambios de dirección y lanzamientos al aro. **Parte final:** Estiramiento Hidratación	-Conos -Platos -Balones de baloncesto -Estacas -Silbato

Educación General Básica Media

Planificación

Docente: Luis Moreno

Grado/Curso: 5° Quinto “A”

Objetivo General: O.EF.3.4. Participar de modo seguro y saludable en prácticas corporales (lúdicas, expresivo-comunicativas, gimnásticas y deportivas) que favorezcan el desarrollo integral de habilidades y destrezas motrices, capacidades motoras (coordinativas y condicionales), de acuerdo a sus necesidades y a las colectivas, en función de las prácticas corporales que elijan.

Destrezas con criterio de desempeño: EF.3.4.2. Reconocer los posibles modos de intervenir en diferentes prácticas deportivas (juegos modificados: de blanco y diana, de invasión, de cancha dividida, de bate y campo; juegos atléticos: carreras largas y cortas, carreras de relevos y con obstáculos, saltos en altura y longitud y lanzamientos a distancia) para decidir los modos de participar en ellas (según las posibilidades, deseos o potenciales de cada jugador) e identificar aquellas prácticas que se ligan al disfrute para realizarlas fuera de la escuela.

Indicadores de evaluación: I.EF.3.5.2. Mejora su desempeño de manera segura y con ayuda de sus pares en diferentes juegos de iniciación deportiva, a partir del reconocimiento de su condición física de partida y la posibilidad que le brindan las reglas de ser acordadas y modificadas, según sus intereses y necesidades. (J.4., S.3.)

Sesión	Objetivo	Actividad	Implementos
15-16	Aplicar el post test 3JS para diagnosticar el nivel de desarrollo de la coordinación motriz que presentan los estudiantes, posterior a la aplicación del programa basado en los	**Parte inicial** Lubricación Calentamiento: Formar grupos y hacer movimientos con desplazamiento.	-3 vallas -Cinta de marcaje -Conos -Platos

	Fundamentos del baloncesto.	**Parte central:** Presentación de las actividades Recolección de datos en la primera intervención con los estudiantes a través de las siguientes pruebas: 1.-Salto vertical 2.-Giro 360 3.-Lanzamiento precisión 4.-Golpe precisión 5.-Carrera 6.-Boteo (Baloncesto) 7.-Conducción (Fútbol) **Parte final:** Estiramiento Hidratación	-2 balones de baloncesto -2 pelotas de tenis -2 balones de fútbol -Estacas -Silbato

ANEXO 5 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES