



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final del trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de

Licenciado en Ciencias de la Educación

Mención Cultura Física

TEMA:

**“LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS
DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FENIX DE LA
PARROQUIA PINLLO”**

AUTOR: Marlon Efraín Zumba Amancha

TUTOR: PHD. Ángel Aníbal Sailema Torres

Ambato-Ecuador

2020-2021

APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, PHD. Ángel Aníbal Sailema Torres, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FENIX DE LA PARROQUIA PINLLO”**, presentado por el señor Marlon Efraín Zumba Amancha, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 30 de Enero del 2021

.....
PHD. Ángel Aníbal Sailema Torres

TUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FENIX DE LA PARROQUIA PINLLO”** presentado por el Sr. Marlon Efraín Zumba Amancha egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Julio 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos.

Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.



Firmado electrónicamente por:

**JUDITH DEL
CARMEN NUNEZ
RAMIREZ**



Firmado electrónicamente por:

**JULIO ALFONSO
MOCHA BONILLA**

.....
Dra. Judith Del Carmen Núñez Ramírez

C.C. 1801997139

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

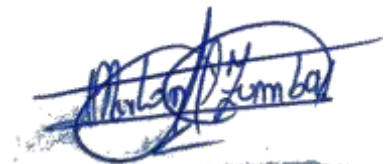
.....
Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.C. 1802723161

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Las resoluciones, análisis, interpretaciones, ideas, observaciones y acotaciones que se relacionan con el tema que se investigó: **“LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FENIX DE LA PARROQUIA PINLLO”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.



.....
Marlon Efraín Zumba Amancha

180369941-0

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado primero a Dios. El propósito es darme la oportunidad de vivir con la gran familia que tengo. Mis Padres que me inculcan buenos valores me hacen una mejor persona, mi hija por ser el enorme apoyo que tengo, gracias a ellos que me ayudan a mejorar cada día, haciéndome una buena persona, y espero tener éxito en mi carrera.

Marlon Efraín Zumba Amancha

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios por brindarme los conocimientos para aprender mi profesión favorita, y agradezco a mi maestra por impartir mis conocimientos a mi familia para apoyar todas las decisiones que tomo, especialmente la gratitud infinita a mi madre, que siempre he sido yo El motor inculcado en mi vida con excelentes valores me ayudarán a convertirme en un excelente profesional.

Marlon Efrain Zumba Amancha

INDICE

APROBACIÓN DEL TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN TITULACIÓN	ii
APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
AUTORÍA.....	iv
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO.....	6
1.1 Antecedentes Investigativos	10
1.2 OBJETIVO GENERAL.....	15
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
CAPÍTULO II	16
METODOLOGÍA	16
3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	21
POST – TEST DE VALORACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS .	35
3.3 Comparación del pre – test y el post	37
CAPÍTULO IV	38
4.1 CONCLUSIONES	38
4.2 RECOMENDACIONES	39
Bibliografía	40
INTRODUCCIÓN	42
ESTA GUÍA CONSTA DE LAS SIGUIENTES FASES	42
OBJETIVO DEL PROGRAMA	43

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 2: Prueba de Salto	25
Gráfico 3: prueba de Boteo	26
Gráfico 4: prueba de Pase.....	27
Gráfico 5: prueba de Recepción.....	28
Gráfico 6: prueba de Lanzamiento.....	29
Gráfico 7: PRE- TEST	31
Gráfico 8: PRE- TEST	32
Gráfico 9: Post-Test	34
Gráfico 10: Post-Test	35
Gráfico 11 Fase 2	46
Gráfico 12 Microciclo 1	48
Gráfico 13 Microciclo 2.....	50
Gráfico 14 Microciclo 3	52
Gráfico 15 Microciclo 4.....	54
Gráfico 16 Microcilo 5.....	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Recursos Humanos.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2: Población y Muestra.....	18
Tabla 3: Técnicas e instrumentos.....	19
Tabla 4: Valoración de Pre-Test.....	21
Tabla 5: Test de valoración.....	23
Tabla 6: Valoración.....	30
Tabla 7: verificación de hipótesis.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 8: Microciclo 1.....	47
Tabla 9: Microciclo 2.....	49
Tabla 10: Microciclo 3.....	51
Tabla 11: Microciclo 4.....	53
Tabla 12: Microciclo 5.....	55

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Antecedentes Investigativos

En la provincia de Tungurahua y particularmente en la parroquia Pinllo del cantón Ambato no se ha registrado ninguna investigación que intente desarrollar habilidades motrices básicas empleadas en los fundamentos técnicos pero si pudimos constatar en diferentes revistas internacionales, así como en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato diferentes estudios destinados a mejorar las habilidades motrices básicas en diversos deportes.

En este apartado intentaremos realizar un breve estudio acerca de las investigaciones que se aproximan a este estudio.

Mediante el método de revisión de fuentes documentales se pudo constatar que según en su tesis de grado titulada: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS SELECCIONADOS DEL COLEGIO NACIONAL “SAQUISILÍ” CANTÓN SAQUISILÍ PROVINCIA DE COTOPAXI (Bustillos Llumiluisa, 2017), recogida en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias Humanas, Carrera de Cultura Física. El autor pudo identificar diferentes problemas que existían durante la ejecución del entrenamiento dentro de los que se encuentran que los resultados obtenidos podemos observar que los seleccionados del Colegio Nacional Saquisilí no poseen los fundamentos técnicos necesarios debido a que no cuentan con una planificación adecuada para la práctica del baloncesto. Los seleccionados de la institución no poseen una adecuada coordinación en sus movimientos al no existir un trabajo de ejercicios específicos, resaltando de esta manera la importancia de adoptar los fundamentos técnicos del baloncesto. Los fundamentos técnicos del baloncesto no se trabajan de manera estática ni en movimiento de manera adecuada, por tal razón el dominio del balón no es aplicado correctamente lo que influye en el rendimiento deportivo y en la competencia. Este artículo proporciona una fuente de información bastante ardua y extensa en la revisión bibliográfica, pero no muestra la

introducción de ningún programa de capacitación para la aplicación del programa que promovemos.

Por otra parte, también se revisó la tesis de (Pilacúan Piaún, 2016) Titulada: ANÁLISIS DE LA HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO EN LOS ESTUDIANTES DEL CICLO DEL BACHILLERATO UNIFICADO DEL COLEGIO 28 DE SEPTIEMBRE EN EL AÑO 2012-2013. Otra de las tesis que se considera rica por su fuente de información y la alta calidad de su bibliografía. El autor concluye en que los docentes de Cultura Física no siempre incluyen en sus clases la práctica de básquet, se considera que es predominantemente ocasional la práctica de este deporte, por lo tanto son limitadas las indicaciones sobre los fundamentos básicos para desarrollar destrezas y habilidades en la práctica del básquet. Durante la práctica de básquet, si se realiza un control individual sobre las condiciones de cómo jugar, tratando de lograr un mejoramiento en el dominio de las destrezas y habilidades básicas en el desarrollo de este deporte. Finalmente, sobre los fundamentos básicos necesarios para la práctica de básquet, se puede mejorar si se plantea un manual para ser usado por parte del docente de Cultura durante las prácticas del básquet. A pesar de mostrar datos interesantes, este trabajo no muestra ninguna investigación sobre el programa propuesto, lo que nos permite anticipar las posibles conclusiones de la investigación.

También se revisó la tesis titulada: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BALONCESTO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA PERMANENTE DE BALONCESTO DEL GADMA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA. (Rivadeneira Arregui, 2016), Este estudio el autor revisa la problemática e intenta dar la posible solución donde se observó el desconocimiento de metodologías de enseñanza se ve influenciada en la ejecución de los fundamentos técnicos de baloncesto repercutiendo en el desarrollo motriz de los niños debido a que no se realizan actividades motrices haciendo que su práctica sea limitada. La mayoría de los entrenadores de las escuelas de baloncesto no se basan en una planificación para realizar una sesión de trabajo, y no reciben una guía adecuada sobre el proceso de formación en la etapa de iniciación y los beneficios que tiene en

el desarrollo de la acción motriz del niño. Los ejercicios que permiten mejorar los fundamentos técnicos de baloncesto han contribuido en el desarrollo motriz de los niños, que se evidencia en su aprendizaje y progreso de las actividades académicas y deportivas. Ante esta problemática cabe recalcar que los fundamentos técnicos del baloncesto son importantes en el desarrollo motriz de los niños.

Se encontró en revistas internacionales de varios autores titulada: Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en edades formativas del básquetbol (Beltrán Silva, Gutiérrez Lillo, & Rojas Zamora, Marzo de 2012), en este estudio se logra identificar que los autores pudieron identificar diferentes problemas que existían donde se encontró El trabajo de la coordinación presenta varios componentes a considerar por los profesores, monitores o entrenadores encargados, tales como determinar el estado de evolución del cuerpo de los alumnos, definir los ejercicios correctos para mejorar la coordinación, establecer el tipo de coordinación que se pretende optimizar. Para lo cual los docentes encargados deben tener las competencias adecuadas, tales como el manejo de la información requerida para la planificación y desarrollo de un entrenamiento o una clase enfocada en la coordinación. El aporte significativo de la presente propuesta pretende suplir la falta de información específica sobre el trabajo coordinativo en las edades formativas del básquetbol, la cual se ha detectado en el transcurso de la investigación. Entregar herramientas a los profesores de clubes y establecimientos educacionales, para mejorar sus trabajos y complementar sus actividades utilizando la propuesta de ejercicios para el trabajo de la coordinación en edades formativas del básquetbol. Establecer con bases teóricas y fundamentadas las edades formativas del básquetbol, considerando los aspectos fisiológicos y evolutivos de cada ser humano, definiéndolas entre los 8 y 12 años, representadas en nuestro país como las categorías sub-9, sub 11 y sub 13.

Identificar conceptos tales como fases sensibles o edades de oro, como interpretaciones utilizadas por los entrenadores para referirse a las edades formativas de los deportes, lo cual se refiere a intervenir sobre la cualidad de coordinación justo cuando está en proceso de maduración, ya que permite que los estímulos produzcan mayor impacto en el organismo, haciendo que los cambios sean más profundos y

permanente. Definir, explicar y determinar los tipos de coordinación, dividiéndola en coordinación dinámica general y óculo-manual, esto permitirá a los Profesores y encargados poder crear o detallar nuevos ejercicios y esquemas de trabajo para el desarrollo de la coordinación, según los objetivos o las necesidades que manifieste la situación, las cuales deben estar supeditadas a los principios y componentes del entrenamiento, juntos con las consideraciones establecidas por D. Gallahue. Potenciar el desarrollo y el trabajo de la coordinación en las edades formativas del básquetbol, incentivados por los beneficios que pueden obtener los alumnos o jugadores con un trabajo serio y planificado.

Se examinó otra tesis titulada: ESTRATEGIAS ACTIVAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL ÁREA DE CULTURA FÍSICA EN 2DO DE BACHILLERATO. (Quiñónez Arroyo, 2016), En este estudio, el autor revisó este problema y trató de dar posibles soluciones donde se observó que la aplicación de estrategias activas como la técnica de expresión corporal, la motivación, las técnicas de recreación, la observación en el proceso de enseñanza aprendizaje de la Cultura Física ha permitido desarrollar habilidades y destrezas en los estudiantes como son las de correr, saltar, caminar, lanzar, jugar. Para desarrollar la enseñanza aprendizaje de la cultura física, los profesores de 2do año de Bachillerato emplean el método básico, acompañado de técnicas como la explicación, la demostración y la dinámica motivacional. Se evidencia que las principales estrategias empleadas por los profesores que imparten las clases de cultura física en los segundos años de bachillerato en la Unidad Educativa Fiscomisional Juan XXIII están representadas por la motivación, la observación y las técnicas recreativas. La investigación determina que la práctica de la Cultura Física en los estudiantes de los segundos años de Bachillerato les ha potencializado las habilidades y destrezas, logrando con ello un adecuado desarrollo de la motricidad gruesa.

Otra de las tesis que se considera rica por su fuente de información titulada: ANÁLISIS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INFLUENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BALONCESTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 10 AÑOS EN LA UNIDAD EDUCATIVA VIDA NUEVA DE LA

CIUDAD DE GUAYAQUIL PREVIO A LA COMPETENCIA ESCOLAR. (Orellana Olivo & García Iturralde, 2014), En esta investigación el autor nos llena de información sobre capacidades coordinativas y menciona que una vez concluido el trabajo de investigación y analizado cada uno de los aspectos del mismo se puede llegar a establecer varias conclusiones las mismas que se señalarán a continuación. Los niños y niñas presentan un bajo nivel en el equilibrio y agilidad las cuales son parte de las capacidades coordinativas y estas son esenciales para la aplicación de los fundamentos técnicos del básquet. Con respecto al bote, con él muestran una deficiente ejecución al momento de realizar la manipulación del balón con su cuerpo, lo cual hace que su desempeño en el básquet no sea el adecuado. Las condiciones en que se encuentra la coordinación viso motriz en los niños y niñas son deficientes, ya que los datos estadísticos arrojan que la mayoría tienen problemas en este tipo de coordinación. En los lanzamientos tienen problemas por lo que a la hora de los encuentros van a ser muy importantes.

También pudimos constatar en otra tesis titulada: ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES EN EL BALONCESTO (Puelles Puelles, 2018), en esta investigación el autor da una información detallada sobre la enseñanza de habilidades y determina que El baloncesto es un deporte muy completo, ya que en están inmersos diversos fundamentos de actividades atléticas, tales como la carrera, saltos y lanzamientos, por lo cual requiere de una práctica y esfuerzo constante, lo cual nos dará como resultado beneficios para nuestra salud. Debemos aplicar y utilizar este deporte para el desarrollo de las diversas capacidades de los estudiantes, lo cual a su vez repercutirá en beneficio para su salud. Debemos adaptarnos a cada contexto y realidad de nuestro diversificado país, pues cada persona vive y aprende de acuerdo a su realidad y de lo que vive rodeado. Debemos adaptarnos a cada contexto y realidad de nuestro diversificado país, pues cada persona vive y aprende de acuerdo a su realidad y de lo que vive rodeado. Las habilidades motrices es aquella capacidad que tenemos los seres vivos y sobre todo los seres humanos para ejecutar diversos movimientos en los cuales se dan por un trabajo en conjunto entre nuestro cerebro, el sistema nervioso y los músculos.

1.2 OBJETIVO GENERAL

- Crear un programa de entrenamiento donde se fortalecerá las habilidades motrices básicas empleadas en los fundamentos técnicos en los niños y niñas de la sub 10 de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix.

1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el nivel de habilidades motrices básicas en el que se encuentran los niños y niñas de la sub 10 de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix.
- Identificar la importancia de los fundamentos técnicos en el baloncesto en los niños y niñas de la sub 10 de la Escuela Formativa de Fénix.
- Aplicar un programa de entrenamiento para fortalecer las habilidades motrices básicas empleadas en los fundamentos técnicos en los niños y niñas de la sub 10 de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Enfoque.

Para la formulación de este plan de trabajo, esta investigación fue un estudio cuantitativo y cualitativo. El primer aspecto es obtener información directa y expresarla en forma de tablas y gráficos estadísticos para su respectivo análisis e interpretación. El segundo aspecto es referirse a sustentar su trabajo. Información bibliográfica. La base teórica de esta investigación.

Utilizando métodos cuantitativos, el análisis del conocimiento sistemático, confiable y medible se completará a través de datos estadísticos.

Es cualitativo porque su objetivo fue evaluar, captar la realidad y precisar la relación entre las habilidades motoras básicas y el desarrollo de las habilidades del baloncesto a través de la investigación de diversos problemas que enfrentan los estudiantes de primaria. Los métodos cualitativos generalmente se usan primero para descubrir y refinar las preguntas de investigación. A veces, pero no necesariamente probando hipótesis. Por lo general, se basa en métodos de recopilación de datos sin la necesidad de mediciones numéricas y sin contar.

Según (Gomez, 2006) El enfoque cuantitativo utiliza la recopilación de datos para responder preguntas de investigación y examinar hipótesis establecidas con anticipación, y confía en la medición numérica, el conteo, y en el uso de la estadística para establecer con veracidad los patrones de una población.

2.2 Métodos utilizados.

Se desarrolló una **investigación bibliográfica documental**, de acuerdo con (Romero, 2009) manifiesta: “la investigación documental ayuda a edificar el cuadro teórico de cualquier tipo de exploración, en este sentido, antecede a la investigación de campo y la apoya para la planeación del trabajo”. Debido a que

permitió examinar, consultar, sintetizar y comparar las diferentes opiniones de diferentes autores para reconocer los aportes científicos de los niveles de conocimiento pasado y actual sobre el problema investigado, se pudo obtener información de la siguiente literatura, libros, revistas, ciencia, informes técnicos, tesis de grado.

También se reforzó con **una investigación de campo**, el trabajo se dio en la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix, Parroquia Pinllo, cantón Ambato, Provincia Tungurahua a través de la relación natural que existió entre el investigador y los entrevistados, las observaciones de niños y niñas de la sub 10 de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia ya mencionado con la intención de conseguir información para erradicar la problemática De acuerdo con (Grajales, 2013) afirma que: “la de campo o investigación directa es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio”.

Los principales métodos de nivel teórico son, análisis integral, que se usaron para analizar y sintetizar conceptos relacionados con la respuesta de las habilidades motoras básicas utilizadas en los conceptos básicos de la tecnología del baloncesto, y también ayudó a sacar conclusiones una vez finalizada la investigación de manera similar, método deductivo inductivo, inducción El método de la ley y la historia lógica puede desarrollar el contenido del marco teórico y puede revisar la importancia histórica del desarrollo de las habilidades motoras básicas de la época.

Para la consulta de experiencias se utilizó otros métodos, como la revisión de documentos oficiales para que los trabajos de la Universidad de Cultura y Deportes puedan ser consultados en otros documentos, la encuesta también se pudo utilizar para buscar información sobre la satisfacción de los expertos con el programa.

2.3 Población y Muestra

La muestra de la investigación estuvo contemplada en 26 de los cuales son 14 niños, 10 niñas y 2 entrenadores que pertenecen a la sub 10 de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix de la Parroquia Pinllo, cantón Ambato, provincia de Tungurahua

Población	Muestra	%
Niños de la sub 10 de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix	14	53.8%
Niñas de la sub 10 de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix	10	38.5%
Entrenadores de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix	2	7.7%
Total	26	100%

Tabla 1: Población y Muestra

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

2.4 Procedimiento

Para dar seguimiento a las habilidades motrices básicas empleadas en los fundamentos técnicos del baloncesto se realizó la aplicación del test de valoración de Habilidades Motrices que constó de una evaluación inicial donde se identificó el nivel en el que están los niños de la muestra seleccionada. Luego de esto se tabularon los resultados y se procedió a la elaboración del programa para mejorar las habilidades motrices básicas empleadas en los fundamentos técnicos del baloncesto el programa consta en ubicar en 3 grupos de siete niños y niñas y realizar un circuito, rotando en el sentido de las agujas del reloj. Las estaciones fueron correr, saltar, botear, pasar, receptar y lanzar, donde se aplicaron variantes con manejo del balón, se ubicaron los entrenadores a una distancia adecuada en donde podían observar directamente el circuito en cada prueba donde los niños y niñas tenía tres intentos por prueba ya que esta estuvo dividida en 3 fases inicial, media y final, elevando el nivel de complejidad, este programa de entrenamiento tendrá una duración de 300 horas, 100 horas para desarrollar habilidades motrices básicas y 200 horas para fundamentos técnicos del baloncesto y por último se realizó una evaluación final para demostrar que el programa desarrollado cumple con el objetivo de nuestra investigación.

2.5 Técnicas e instrumentos para recolección de datos

A continuación los ítems con los que se realizó el test que son puntos fundamentales seleccionados para calificar cada habilidad de los niños y niñas de la sub 10 de la escuela formativa Fénix de la Parroquia Pinllo.

Correr	<ul style="list-style-type: none"> • Posición erguida de la cabeza (mirada hacia adelante) • Balanceo libre y en oposición (proceso cruzado de los segmentos corporales) • Extensión de la pierna de soporte y elevación de la rodilla. • Control sobre paradas y cambio de dirección.
Saltar	<ul style="list-style-type: none"> • Inclinación del tronco y extensión de los brazos que acompaña la flexión de cadera y rodilla. • Mejora de la extensión del cuerpo al despegar en el aire. • Aumento gradual de la flexión de rechazo al finalizar el salto.
Botear	<ul style="list-style-type: none"> • Posición perpendicular al balón. • Retorno del tronco. • Movimiento hacia afuera del cuerpo de los brazos o de las piernas. • Continuación de la trayectoria del golpeo del cuerpo. • Percepción del espacio
Pasar	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de los pies ligeramente separados. • Movimiento de los brazos con fuerza y las manos estiradas hacia afuera. • Vista y percepción periférica (encontrar al compañero para poder realizar el pase)
Receptar	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación del cuerpo en dirección al balón. • Manos relajadas y dirigidas hacia el balón. • Brazos guiados hacia adelante para coincidir con el balón. • Los brazos absorben la fuerza del móvil al tomar contacto con este.
Lanzar	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de los pies ligeramente separados y piernas en oposición al brazo lanzador. • Giro del tronco y transferencia del peso a la pierna retrasada. • Movimiento hacia atrás del brazo y paso hacia adelante en oposición al brazo lanzador.

Tabla 2: Técnicas e instrumentos

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

2.6 Variables de estudio

Variable Independiente: Habilidades Motrices Básicas

Variable Dependiente: Fundamentos Técnicos del Baloncesto

2.7 Hipótesis

Hi: Las Habilidades motrices básicas si influyen en los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños y niños de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix de la Parroquia Pinllo.

Ho: Las Habilidades motrices básicas no influyen en los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños y niños de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix de la Parroquia Pinllo.

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

Se realizó un pre-test de valoración de habilidades motrices básicas para evaluar el desarrollo de fundamentos técnicos de baloncesto a los niños y niñas de la escuela formativa Fénix el objetivo de esta valoración es verificar el nivel de cada uno de los niños en donde se les dio a conocer que se ejecutaría un programa de entrenamiento para que incrementar el nivel de rendimiento de cada niño y niña.

También se les explico cómo sería la valoración del pre-test y luego de ser aplicado el programa se realizara un post-test para verificar el incremento de rendimiento de todos los niños y niñas de la sub 10 de la escuela formativa de baloncesto Fénix.

TABLA DE VALORACIÓN DEL PRE-TEST		
BUENO	MUY BUENO	OPTIMO
(B)	(MB)	(O)

Tabla 3: Valoracion de Pre-Test

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

3.2 Test

Se realizó un test porque en el objeto de esta investigación hubo la posibilidad de medir habilidades físicas de los niños y niñas de la escuela formativa Fénix y así se midió su desempeño inicial y final después de haber seguido el programa para mejorar las habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos del baloncesto.

3.3 Test de Valoración de Habilidades Motrices Básicas

El propósito de este trabajo fue proporcionar una serie de escalas para evaluar la capacidad de los niños y niñas de la sub 10 de la escuela formativa para realizar tareas motoras básicas. Para ello, primero se analizó las diferentes habilidades

motrices básicas y dar una escala de evaluación para sentar una base sólida para la tarea de sustentar el diseño de una escala cuantitativa.

TABLA DE TEST DE VALORACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS			
HABILIDAD	ACTIVIDAD	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
CARRERA	<ul style="list-style-type: none"> El niño o niña se desplazará en una carrera normal como la que realiza todos los días en una distancia de 25 metros. Se realizara también variantes que serán cambios de dirección al escuchar el silbato del entrenador. 	<ul style="list-style-type: none"> Posición erguida. Braseo adecuado. Extensión de piernas. Elevación de rodillas. Control de cambios de dirección. 	<ul style="list-style-type: none"> Se le dio indicaciones sobre la velocidad en que se realizara a prueba. Se dio indicaciones de cómo realizar la prueba en base a los cambios de ritmo con el sonido del silbato.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> El niño o niña saltara una serie de obstáculos. Realizara también un circuito de saltos con un límite de tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Posición de salto. Extensión y flexión de miembros inferiores. 	<ul style="list-style-type: none"> Se dio indicaciones en que deben realizar con los obstáculos y todo será con el sonido del silbato del entrenador.
BOTEO	<ul style="list-style-type: none"> El niño o niña deberá realizar un circuito con obstáculos boteando con la mayor concentración posible. Se realizara variantes como hacer el circuito con la mano derecha y de regreso con la mano izquierda. 	<ul style="list-style-type: none"> Continuación de la trayectoria del golpeo del cuerpo. Percepción del espacio 	<ul style="list-style-type: none"> Se dio indicaciones de lo que se realizara en el momento que escuche el silbato del entrenador el niño tiene que cambiar de mano para realizar el boteo.
PASE	<ul style="list-style-type: none"> El niño o niña deberá realizar un pase a su compañero. Se realizara 	<ul style="list-style-type: none"> Posición de los pies ligeramente separados. Movimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Se dio indicaciones en lo que van a realizar en base a los pases con sus

	variantes al sonido del silbato, pase a 2 manos y a 1 mano, con bote o en el aire.	de los brazos con fuerza y las manos estiradas hacia afuera.	parejas.
RECEPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • El niño o niña deberá separarse de su compañero 2 metros y ubicar su cuerpo en dirección al balón. • Se realizara variantes en los lanzamientos serán por aire y con bote. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación del cuerpo en dirección al balón. • Posición de los brazos para absorber el impacto del balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se dio indicaciones de lo que se va a realizar la primera indicación será trabajar en parejas con una distancia de 2 metros y los pases al aire y con bote antes de recibir.
LANZAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> • El niño o niña deberá realizar un lanzamiento a canasta desde puntos ya marcados por el entrenador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de los pies ligeramente separados y piernas en oposición al brazo lanzador. • Movimiento hacia atrás del brazo y paso hacia adelante en oposición al brazo lanzador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se dio indicaciones de lo que se va a realizar deben estar atentos al sonido del silbato del entrenador para ejecutar los lanzamientos.

Tabla 4: Test de valoración

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

- 1. Prueba de carrera;** consta en que el niño o niña tendría una posición erguida de la cabeza (mirada hacia adelante), además un balanceo libre y en oposición (proceso cruzado de los segmentos corporales), debió también tener una extensión de la pierna de soporte y elevación de la rodilla, con un control sobre paradas y cambio de dirección.

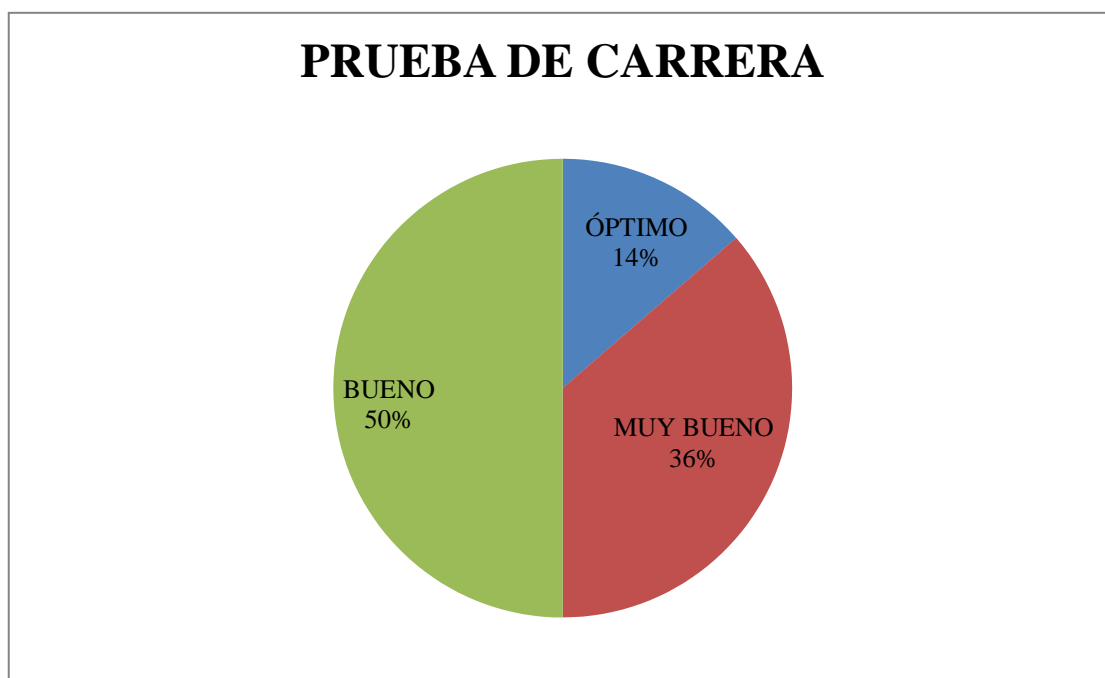


Gráfico 2: Prueba de carrera

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

De un total de 24 niños y niñas que se sometieron a la prueba la mitad tienen una valoración buena que son 12, mientras que 8 muy bueno y solo 4 óptimo de los niños y niñas en la prueba de carrera.

Interpretación

La mitad de los niños y niñas que es el 50% que se sometieron a la prueba muestran un buen rendimiento, el 36% muy bueno y el 14% óptimo, lo que nos dio como resultado que debemos mejorar el desempeño de los niños y niñas de la escuela formativa.

2. **Prueba de salto;** El niño o niña deberá realizar un circuito de saltos con un nivel de complejidad básico con un límite de tiempo, donde la inclinación del tronco y extensión de los brazos que acompaña la flexión de cadera y rodilla, la mejora de la extensión del cuerpo al despegar en el aire, y el aumento gradual de la flexión de rechazo al finalizar el salto.



Gráfico 1: Prueba de Salto

Fuente: Investigación
Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

De un total de 24 niños y niñas que se sometieron a la prueba 11 son buenos mientras que 9 muy bueno y 4 óptimo de los niños y niñas en la prueba de salto.

Interpretación

La mayoría de los niños y niñas que realizaron la prueba muestran un rendimiento del 46% es bueno mientras que el 37% muy bueno y el 17% es óptimo, lo que nos dio de resultado mejorar el desempeño de los niños y niñas de la escuela formativa.

3. Prueba de Boteo; para esta prueba se tomara en cuenta la posición perpendicular al balón, el retorno adecuado del tronco, el movimiento hacia afuera del cuerpo de los brazos o de las piernas además la continuación de la trayectoria del golpeo del cuerpo, y la percepción del espacio.

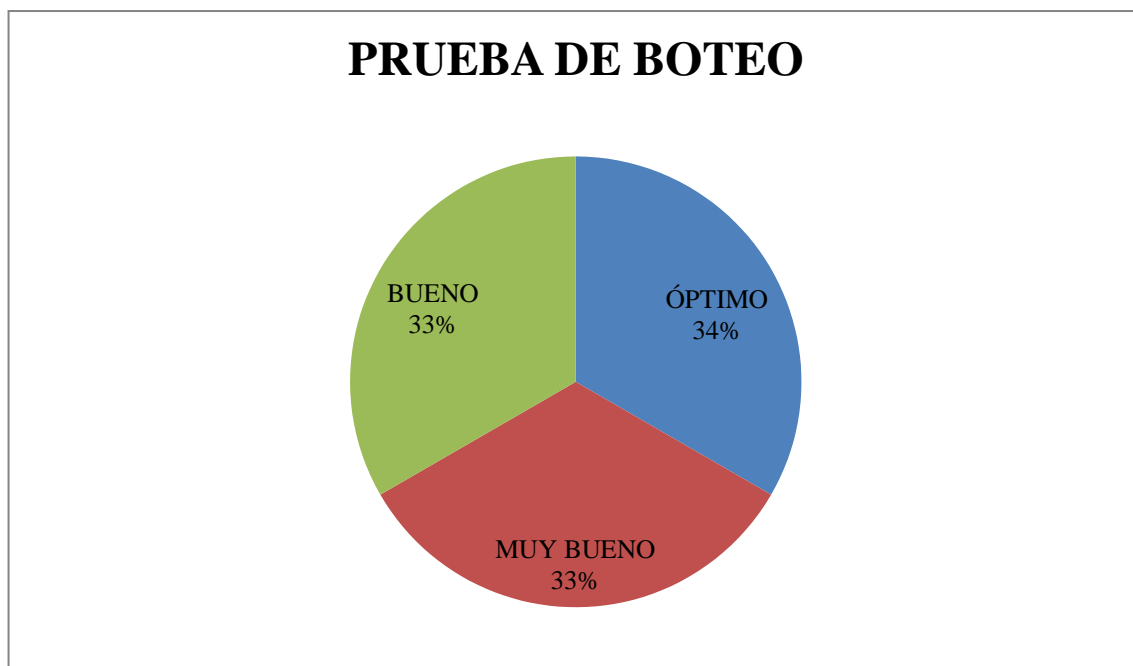


Gráfico 2: prueba de Boteo

Fuente: Investigación
Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

Para esta prueba pudimos constatar que hay una similitud en todos los niños y niñas ya que 8 tienen un rendimiento óptimo, el 8 muy bueno y 8 un rendimiento bueno.

Interpretación

El resultado de esta prueba es diferente ya que observamos que no hay mucha dificultad al momento de realizar los ejercicios ya que casi todos los niños lo realizan como debe ser, donde el 34% tuvo un rendimiento óptimo, el 33% muy bueno y el 33% un rendimiento bueno y se concluyó en que se debe perfeccionar el fundamento.

4. Prueba de Pase; los niños y niñas deben tener una posición de los pies ligeramente separados, tendrá un movimiento de los brazos con fuerza y las manos estiradas hacia afuera, además de tener una vista y percepción periférica (encontrar al compañero para poder realizar el pase)

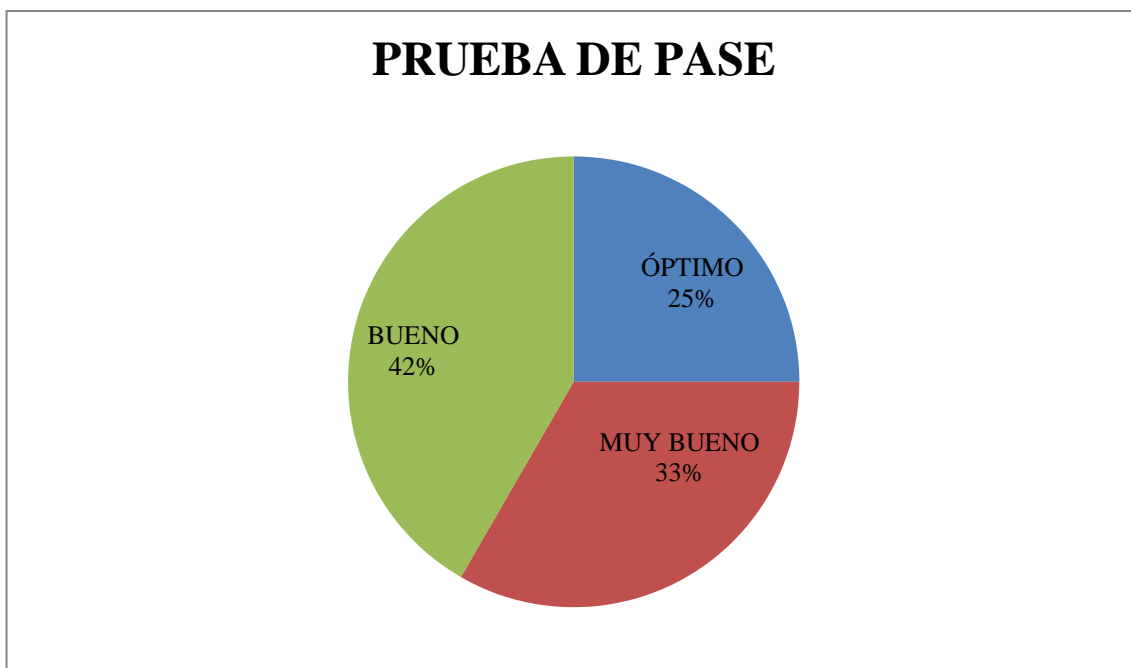


Gráfico 3: prueba de Pase

Fuente: Investigación
Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

De un total de 24 niños y niñas que realizaron la prueba 10 tiene un rendimiento bueno, 8 muy bueno y solo 6 óptimo lo que quiere decir que se necesita mejorar el fundamento.

Interpretación

La mayoría de los niños que toman la prueba tienen el 42% tiene un rendimiento bueno, 33% muy bueno y solo el 25% óptimo, lo que significa que deben hacer esfuerzos para mejorar su desempeño.

5. Prueba de Recepción; esta trata de evaluar el movimiento de los brazos con fuerza y las manos estiradas hacia afuera, además de tener una vista y percepción periférica (encontrar al compañero para poder realizar el pase).

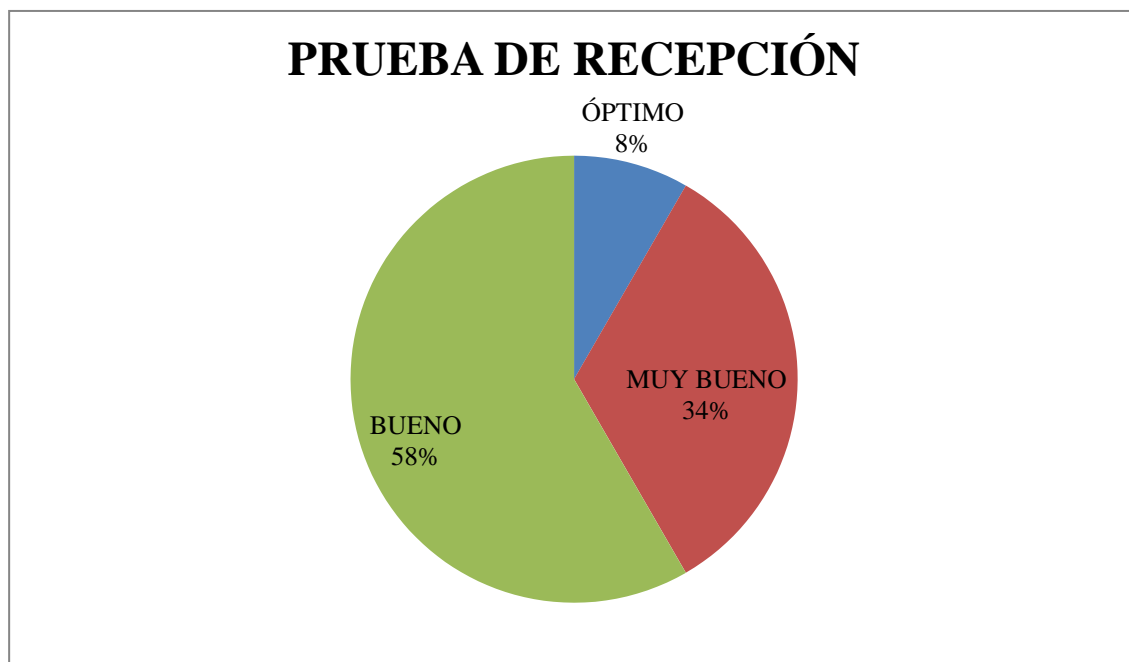


Gráfico 4: prueba de Recepción

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

De un total de 24 niños y niñas que realizaron la prueba 14 tiene un rendimiento bueno, 8 muy bueno y tan solo 2 óptimo lo que quiere decir que se necesita mejorar el fundamento técnico.

Interpretación

La mayoría de los niños y niñas que realizaron la prueba tienen el 58% tiene un rendimiento bueno, 34% muy bueno y tan solo el 8% óptimo lo que quiere decir que se debe trabajar en mejorar su rendimiento.

6. Prueba de Lanzamiento; los niños y niñas deberán tener una posición de los pies ligeramente separados y piernas en oposición al brazo lanzador, tendría un giro del tronco y transferencia del peso a la pierna retrasada, debe tener un movimiento hacia atrás del brazo y paso hacia adelante en oposición al brazo lanzador.

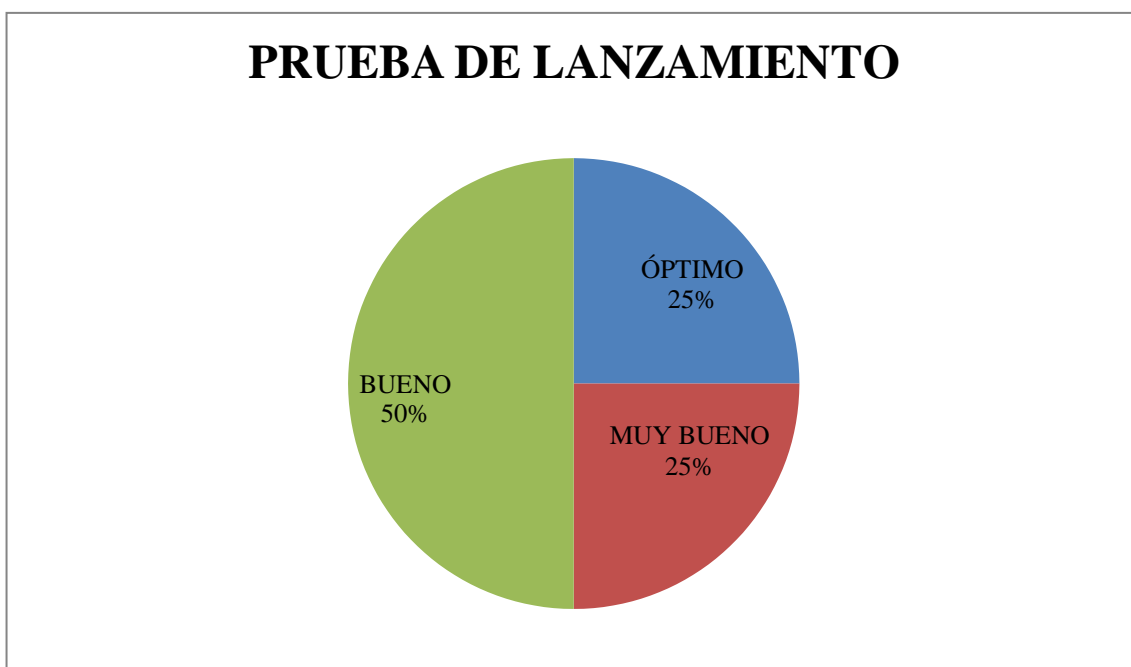


Gráfico 5: prueba de Lanzamiento

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

Entre los 24 niños y niñas que participaron en la prueba, 12 se desempeñó bueno, 6 muy bueno y 6 óptimo, lo que significa que la fundación necesita mejorar.

Interpretación

La mitad de los niños y niñas que fueron evaluados obtuvieron el 50% se desempeñó bien, el 25% fue muy bueno y el 25% fue el óptimo, por lo que deben mejorar el desempeño de niños y niñas de la escuela formativa.

3.2 Análisis de los Tests realizados a los niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia Pinllo sub 10.

Una vez que fue realizado el Pre-test de Valoración de habilidades motrices básicas realizado a los niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia Pinllo sub 10, para el análisis e interpretación se consideró la siguiente valoración con un rango de bueno cuando es bajo y óptimo cuando el nivel es superior:

TABLA DE VALORACIÓN DEL PRE-TEST		
BUENO	MUY BUENO	ÓPTIMO
(B)	(MB)	(O)

Tabla 5: Valoración

Fuente: Investigación

Elaborado por: Marlon Zumba

PRE- TEST DE VALORACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS																					
NIÑOS Y NIÑAS	LOCOMOCIÓN									MANIPULACIÓN											
	CARRERA			SALTO			BOTE			PASE			RECEPCIÓN			LANZAMIENTO					
CAT. SUB 10	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B
1			X	X			X				X					X	X				
2		X				X			X		X				X		X			X	
3			X		X		X				X			X		X		X			
4			X			X		X		X			X			X				X	
5		X			X			X			X					X	X		X		
6		X		X				X		X			X			X				X	
7	X					X	X	X								X				X	
8			X			X		X		X						X			X		
9		X			X				X		X				X			X			
10			X			X	X	X					X			X		X			
11	X					X	X				X					X				X	
12			X			X		X		X						X				X	
13		X			X				X			X			X					X	
14	X			X					X			X			X		X			X	
15			X		X		X				X			X		X			X		
16		X				X		X		X			X			X				X	
17			X		X		X				X			X		X		X			
18			X			X		X	X		X			X						X	
19		X			X				X			X			X					X	
20	X			X				X		X			X			X			X		
21			X			X		X			X				X					X	
22		X				X		X		X			X			X				X	
23			X		X		X				X			X		X			X		
24		X			X			X			X			X		X		X			

Gráfico 6: PRE- TEST

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

PRE – TEST DE VALORACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

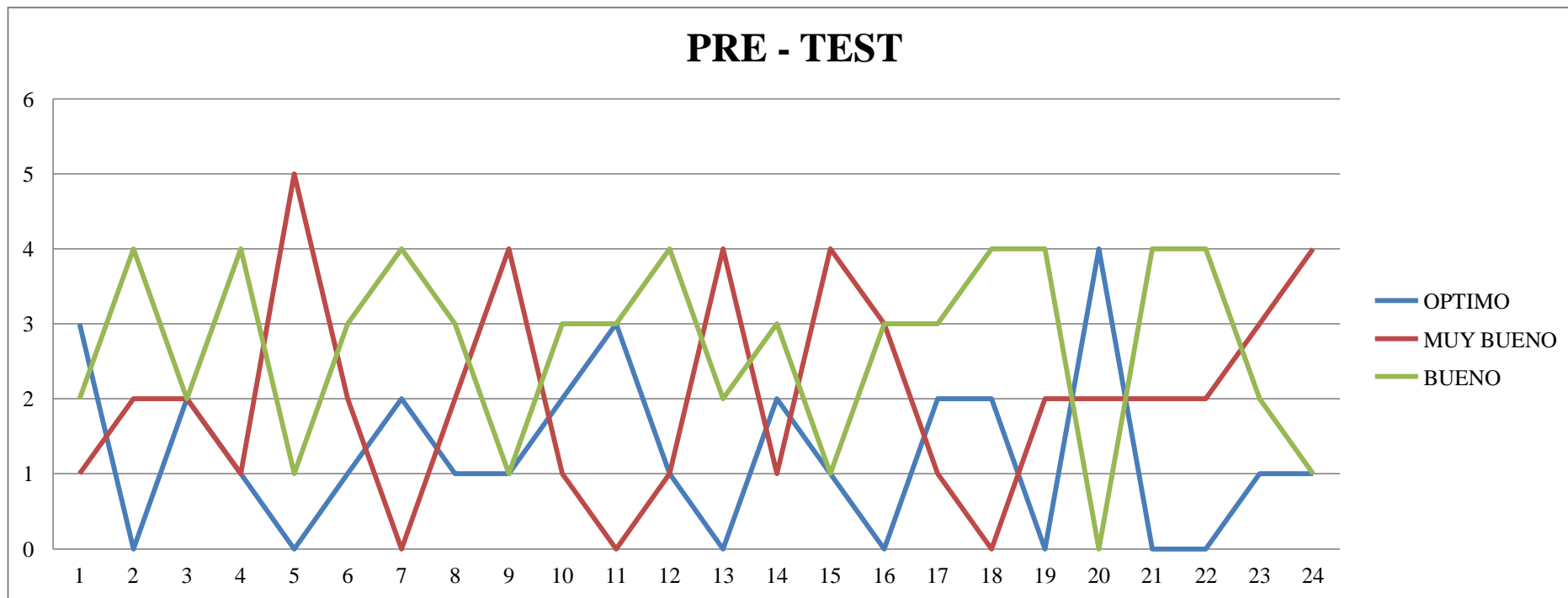


Gráfico 7: PRE- TEST

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

Entre los 24 niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia Pinllo categoría sub 10 que participaron en el Pre - test de valoración de habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos donde se observó que la mayoría de los niños no tiene un nivel adecuado para la práctica de baloncesto donde está inmerso las habilidades motrices básicas que inciden en el desarrollo de fundamentos técnicos.

Interpretación

Se realizó una prueba previa de valoración de habilidades motrices básicas para medir el nivel de habilidades motrices de los niños y niñas de la escuela formativa Fénix, los resultados son los siguientes, la mayoría de los niños y niñas tienen problemas con los ejercicios evaluados. Por tanto, se concluye que este es un factor de bajo rendimiento en las prácticas deportivas que se están realizando en la escuela formativa de baloncesto.

POST- TEST DE VALORACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS																		
NIÑOS Y NIÑAS	LOCOMOCIÓN									MANIPULACIÓN								
	CARRERA			SALTO			BOTE			PASE			RECEPCIÓN			LANZAMIENTO		
CAT. SUB 10	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B	OP	MB	B
1	X			X			X			X				X		X		
2	X				X			X		X			X				X	
3		X			X		X				X		X			X		
4	X				X		X			X			X				X	
5	X			X			X			X			X			X		
6	X			X				X			X		X			X		
7	X				X		X				X		X				X	
8		X			X		X			X			X			X		
9	X			X				X		X				X		X		
10		X			X		X				X			X		X		
11	X			X			X			X			X				X	
12		X			X		X			X				X		X		
13	X			X				X			X			X		X		
14	X			X				X			X			X		X		
15	X			X			X			X			X			X		
16	X				X			X		X			X			X		
17		X		X			X				X			X		X		
18		X		X				X		X			X				X	
19	X			X				X			X			X			X	
20	X			X			X			X			X			X		
21		X			X		X			X			X			X		
22	X				X			X			X		X				X	
23		X		X			X			X				X		X		
24	X			X			X			X				X		X		

Gráfico 8: Post-Test

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

POST – TEST DE VALORACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

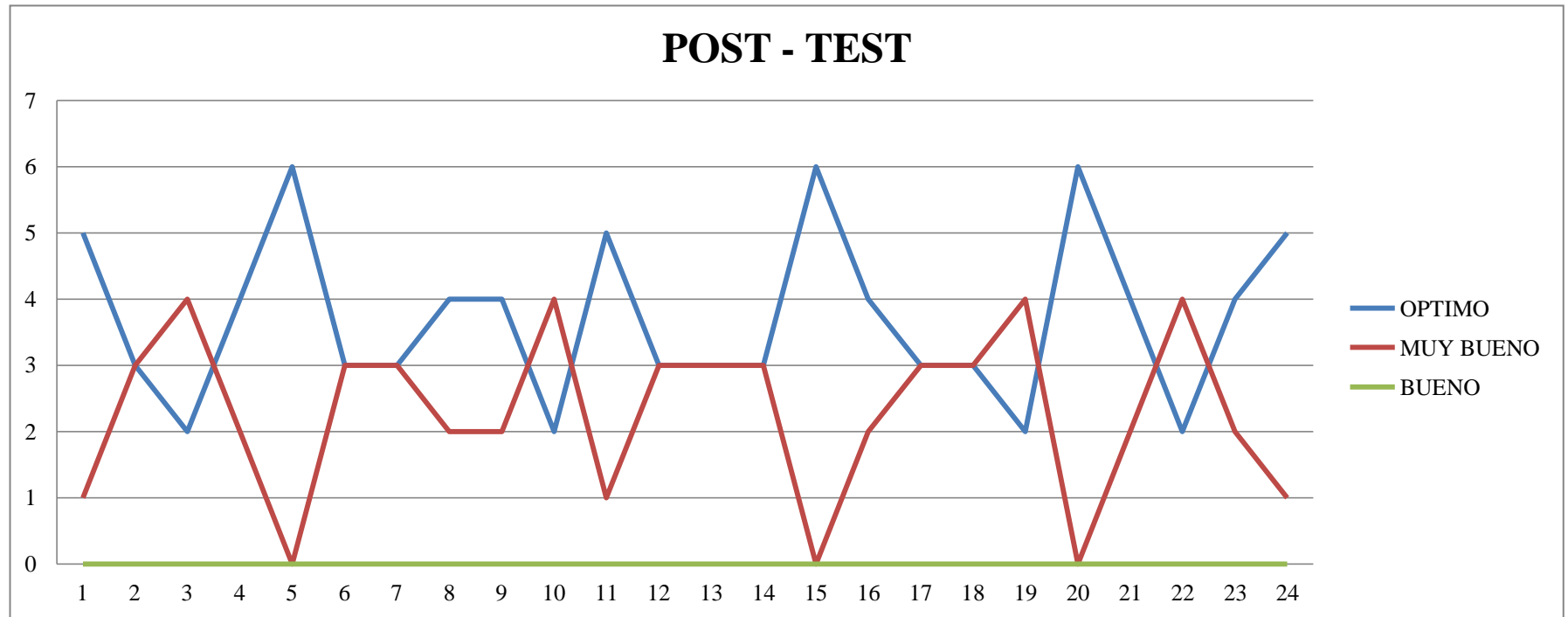


Gráfico 9: Post-Test

Fuente: E.F. Fénix
Elaborado por: Marlon Zumba

Análisis

Entre los 24 niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia Pinllo categoría sub 10 que participaron en el Post – test de valoración de habilidades motrices básicas es totalmente notorio en el incremento del nivel de cada uno de los niños dando como resultado que la mayoría de los niños sometidos a la prueba mejoraron después de haber sido aplicado el programa.

Interpretación: Se realizó un Post-Test para medir el incremento del nivel de habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos de baloncesto después de realizar el programa de entrenamiento para mejorar habilidades motrices básicas en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto donde claramente se obtuvo una mejora en todos los niños y niñas de la sub 10 de la escuela formativa donde casi todos pasaron de un nivel bueno a un nivel óptimo.

3.3 Comparación del pre – test y el post – test de valoración de habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos de baloncesto

Análisis

Se comparó los resultados del Pre y Post Test de valoración de habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos del baloncesto realizados a los niños y niñas de la escuela formativa de baloncesto Fénix de la Parroquia Pinllo sub 10, donde se obtuvo la mejora del nivel antes y después de la prueba, y su rendimiento en la práctica deportiva cambió significativamente.

Interpretación

En el Pre - test, la mayoría de los niños y niñas tenían un bajo nivel de locomoción y manipulación, mientras que solo una pequeña parte de los niños y niñas tenían un mejor rendimiento en las actividades que fueron evaluadas. Luego de implementar el programa de entrenamiento para mejorar sus habilidades motrices básicas en el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto, se obtuvo los siguientes resultados: Ningún niño o niña mostró un bajo nivel en las pruebas realizadas.

Conscientes de la mejora de habilidades motrices básicas de cada niño y niña, sabemos que el programa de entrenamiento para mejorar el rendimiento de habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos del baloncesto sí ayuda a mejorar la función motriz y de manipulación, y por tanto también ayuda al rendimiento de los niños y niñas en las prácticas y posibles encuentros deportivos que participe la escuela formativa de baloncesto Fénix de la parroquia Pinllo sub 10.

CAPÍTULO IV

4.1 CONCLUSIONES

- Se elaboró un programa de entrenamiento donde se pudo constatar que gracias al uso de este, se puede lograr una mejora satisfactoria, teniendo así un rendimiento óptimo en las prácticas deportivas también se conocieron los beneficios de las habilidades motrices básicas para fortalecer el desarrollo de los fundamentos técnicos de baloncesto.
- Fue posible analizar el nivel de habilidades en el que se encontraban los niños y niñas, donde se puede concluir que los entrenadores deben continuar con el programa para fortalecer lo aplicado para tener un mejor rendimiento deportivo.
- Mediante el programa de entrenamiento se pudo identificar la importancia y mejoría de las habilidades motrices básicas de acuerdo a los fundamentos técnicos del baloncesto, ya que gracias a la realización de estos ejercicios el entrenador será un gran facilitador en la práctica deportiva hacia los niños y niñas.
- Se aplicó un pre-test y post-test y en estos se reflejó los resultados para la realización de esta investigación en donde se fortaleció las habilidades motrices básicas son elementales para un buen desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto empleando un programa de entrenamiento.

4.2 RECOMENDACIONES

- Los niños y niñas deben seguir con un plan de entrenamiento adecuado, en el que se pueda utilizar ejercicios de acuerdo a las habilidades motrices básicas donde fortalecerían el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto.
- La Escuela Formativa de Baloncesto Fénix debe realizar una evaluación físico técnico en el que se involucren habilidades motrices básicas con el fin de medir el nivel en el que se encuentren los niños y niñas y así verificar el progreso de cada niño y niña.
- Se recomienda que los entrenadores utilicen una metodología lúdica para que los niños y niñas puedan realizar los ejercicios con facilidad y precisión en los movimientos.
- Es importante seguir una secuencia de entrenamiento donde los entrenadores de la escuela formativa Fénix utilicen métodos dinámicos para que los niños y niñas puedan realizar con facilidad y precisión los movimientos que están inmersos en los fundamentos técnicos de baloncesto.

Bibliografía

- Pilacuán Piaún, C. A. (2016). *Análisis de la habilidades y destrezas motrices básicas y su influencia en los fundamentos del baloncesto en los estudiantes del ciclo del bachillerato unificado del colegio 28 de septiembre en el año 2012-2013*. Ibarra.
- Beltrán Silva, H., Gutiérrez Lillo, C., & Rojas Zamora, R. (Marzo de 2012). *Propuesta de ejercicios para el desarrollo de la coordinación en edades formativas del básquetbol*. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, N° 166.
- Bustillos Llumiluisa, W. S. (2017). *Los fundamentos técnicos del baloncesto en el rendimiento deportivo de los seleccionados del colegio nacional "saquisilí" cantón saquisilí provincia de cotopaxi*.
- Gomez. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Cordoba.
- Grajales, T. (2013). *Tipos de investigación*. <http://tgrajales.net/investipos.pdf>.
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metología de la Investigación*. México: mcgraw-hill / interamericana editores, S.A. DE C.V.
- Orellana Olivo, T. F., & García Iturralde, E. D. (2014). *Análisis de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños y niñas de 9 a 10 años en la unidad educativa vida nueva de la ciudad de guayaquil previo a la competencia escolar*.
- Puelles Puelles, N. (2018). *Enseñanza de las habilidades en el baloncesto*. Lima.
- Quiñónez Arroyo, N. (2016). *Estrategias activas para el desarrollo de habilidades y destrezas en el área de cultura física en 2do de bachillerato*. Esmeraldas.
- Rivadeneira Arregui, S. E. (2016). *Los fundamentos técnicos de baloncesto en el desarrollo motriz de los niños de la escuela permanente de baloncesto del gadma de la provincia de tungurahua*.
- Romero, L. (2009). *Metodología de la investigación en Ciencias Sociales*. Mexico.

ANEXOS



CALENTAMIENTO

**EJERCICIO
PASE DE PECHO**



**GRUPO DE
NIÑOS Y NIÑAS**

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EMPLEADAS EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA SUB 10 DE LA ESCUELA FORMATIVA DE BALONCESTO FÉNIX

INTRODUCCIÓN

Las capacidades coordinativas se consideran como pre-requisitos para toda situación en la vida cotidiana ya que sin las capacidades el individuo no sería capaz de realizar sus necesidades básicas como caminar, asearse, comer. Pero en el ámbito de realizar actividad física o algún deporte se requiere de una exigencia diferente para un entrenamiento donde se necesita de fuerza, velocidad técnica, táctica y sobre todo coordinación. Esta investigación es factible porque disponemos de recursos para elaborarla como: fuentes de información, recursos humanos y económicos, voluntad para realizarla, se cuenta con el apoyo de los entrenadores y los niños y niñas de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix. El interés de esta investigación se originó por la necesidad que tienen los niños y niñas de la Escuela Fénix por mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas. Su importancia es que se realizara pruebas para conocer el nivel de coordinación que tienen los niños y niñas de la sub 10 y un programa para fortalecer su rendimiento en los entrenamientos que imparten los entrenadores de la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix en la parroquia Pinllo. Los beneficiarios inmediatos son los entrenadores, niños y niñas y los padres de familia que están aportando directamente con la Escuela Formativa de Baloncesto Fénix.

ESTA GUÍA CONSTA DE LAS SIGUIENTES FASES

FASE I: Definición y demostración de las habilidades motrices básicas y de los fundamentos técnicos del baloncesto.

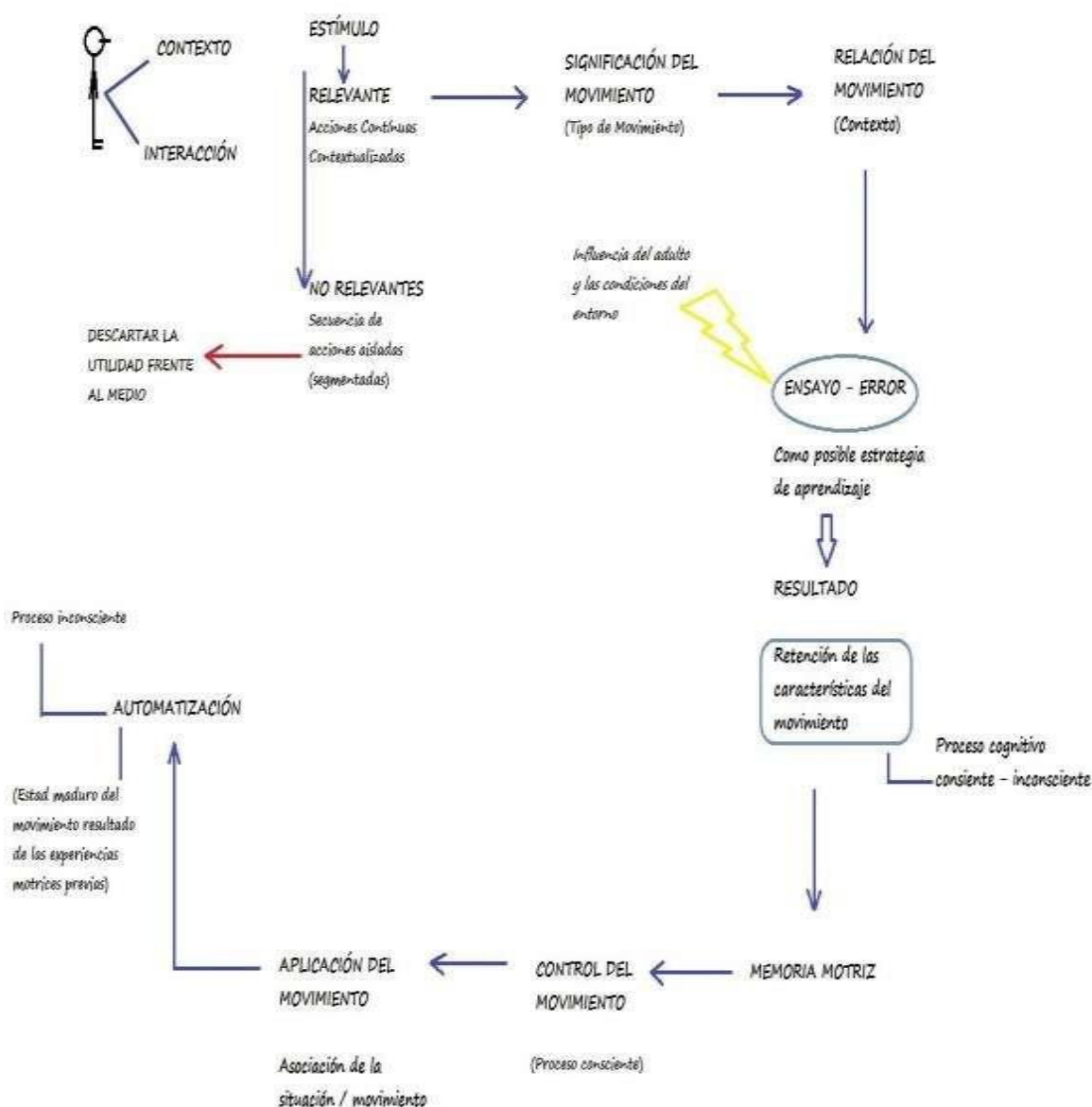
FASE II: Ejercicios demostrativos de las formas del calentamiento empleadas a las habilidades motrices básicas.

FASE III: Planificación de un programa de entrenamiento enlazando las habilidades motrices básicas y el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto en niños de 10 años.

OBJETIVO DEL PROGRAMA:

Fortalecer las habilidades motrices básicas en el desarrollo de fundamentos técnicos del baloncesto de los niños y niñas de la escuela formativa Fénix de la parroquia Pinllo sub 10.

Influencia de la relación que tiene el niño con la adquisición de los movimientos (habilidades motrices básicas).



FASE I

Definición y demostración de las habilidades motrices básicas y de los fundamentos técnicos del baloncesto.

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

El baloncesto es un juego compuesto por compañeros y adversarios, hay un balón y un espacio público, cada equipo lucha por el mismo objetivo. El entorno es variable, por lo que el rendimiento de cada modo de deporte es variable y aleatorio. Por tanto, poner el análisis y la perfecta ejecución de estos modos en un segundo plano es sin duda menos decisivo que los deportes individuales.

Orientar qué queremos mejorar.

Habilidades Motrices Básicas que determinarán las Áreas de Trabajo:

- Desplazamiento con balón
- Desplazamiento sin balón.
- Salto.
- Lanzamiento.

Cada habilidad motora básica conducirá a una habilidad específica, que llamamos contenido, recomendación del deporte.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BALONCESTO

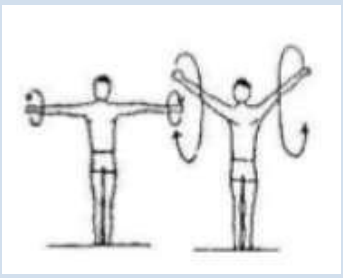



- **Pase:** Es una combinación del balón y otros compañeros de un mismo equipo. Este pase se utiliza para obtener la mejor opción de tiro. Hay diferentes tipos de pases: pases de pecho (el más común), pases de clavados, pases de béisbol (pases por encima de la cabeza) y todos los pases que podemos imaginar.
- **Tiro a canasta:** Esta es una oportunidad para tirar, es meterlo en la canasta para llegar a nuestra meta, que es sumar 1, 2 o 3 puntos, y mejorar estos puntos al marcador. Al final del juego, el jugador con la puntuación más alta será el ganador. Los tipos de tiro actuales son; tiros libres suspendidos; mates de gancho.
- **Bote:** Este es el control del balón para que golpee el suelo y lo devuelva a la mano para evitar que se escape. Este bote nos ayudó a avanzar y partió para defender a

nuestra gente. El manejo de las manos en la olla es fundamental para poder cambiar de manos o según la dirección que usemos una mano. Hay un barco de control. Protección y rapidez.

- **Defensa:** Lo usamos para evitar que quienes deben alcanzar sus objetivos avancen. Cuando nos defendemos, no podemos jugar el papel contrario en exceso, debemos respetar su espacio, de lo contrario silbarán. La posición defensiva es entre la canasta y los jugadores. Con algunas excepciones, siempre se defiende de espaldas a la canasta. El objetivo de una buena defensa es evitar que el rival avance, robe el balón, corte pases y bloquee tiros. Si podemos hacer una buena defensa en el juego, entonces tendremos muchas opciones de ganar, porque el equipo contrario casi no tiene bandeja. Los tipos de defensa son: individual; en el área, mezcle y presione todo el campo.

FASE II

Ejercicios demostrativos de las formas de lubricación y calentamiento de baloncesto.

ILUSTRACIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
	<p style="text-align: center;">LUBRICACION DE EXTREMIDADES SUPERIORES</p>	<p>El entrenador realiza el ejemplo de cómo lubricar extremidades superiores, con movimientos en círculo de las manos con los brazos extendidos y también con movimientos con giros de todo el brazo con la variante de hacia delante o hacia atrás.</p>
	<p style="text-align: center;">LUBRICACIÓN DE CADERA</p>	<p>El entrenador realiza el ejemplo de cómo lubricar la cadera, haciendo movimientos de derecha a izquierda y giros. Con los pies firmes separando los pies a la altura de los hombros</p>
	<p style="text-align: center;">SKIPPING</p>	<p>Al igual el entrenador realiza el ejemplo de lubricación de extremidades inferiores con un skipping realizando un trote sin movimiento elevando rodillas a la altura del pecho.</p>
	<p style="text-align: center;">TALONES HACIA ATRAS</p>	<p>El ejercicio consiste en realizar lo contrario a trotar en donde se elevará los talones a la altura de los glúteos</p>

Gi

Fuente: E.F. Fenix
Elaborado por: Marlon Zumba

FASE III

Planificación De Un Programa De Entrenamiento Enlazando Las Habilidades Motrices Básicas Y El Desarrollo De Los Fundamentos Técnicos Del Baloncesto En Niños De 10 Años.

PLAN DE ENTRENAMIENTO




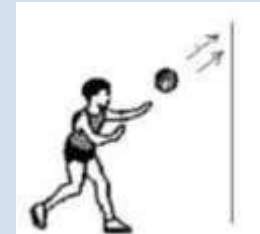
MICROCICLO N.1

Objetivo: Iniciar el plan de entrenamiento con ejercicios para fortalecer habilidades motrices básicas de una manera fácil y lúdica para incrementar el interés de los niños y niñas.		
24-11-2020	26-11-2020	28-11-2020
<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida por parte de los entrenadores• Calentamiento• Ejercicios de asimilación al balón (aplicando variantes)• Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida por parte de los entrenadores• Calentamiento• Retroalimentación con variantes• Juegos Lúdicos	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida por parte de los entrenadores• Calentamiento• Retroalimentación con un partido lúdico• Valoración de mejoras en el partido• Elongación

Tabla 6: Microciclo 1

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

ILUSTRACIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
	<p>SKIPPING DOBLE CON BOTE</p>	<p>En este ejercicio se debe apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, mientras se da un bote por cada cuadrado en la zona lateral de la escalera.</p> <p>VARIANTE: Al escuchar el silbato se deberá cambiar de mano para el boteo.</p>
	<p>LANZAMIENTO HACIA ARRIBA</p>	<p>En este ejercicio el niño debe lanzar el balón hacia arriba con un poco de fuerza con los pies apoyados en el suelo y atraparlo.</p>
	<p>LANZAMIENTO HACIA ARRIBA CON SALTO</p>	<p>Repetimos el procedimiento del ejercicio anterior con la variante de que para realizar el lanzamiento debe saltar y atrapar el balón</p>
	<p>BOTAR EL BALÓN CONTRA LA PARED</p>	<p>Para este ejercicio el niño con su balón va a botar el balón contra la pared y atraparlo sin alejarse demasiado de la pared, debe mover la mano arriba y abajo para darle dirección al balón y así poder receptarlo.</p>

Inicio de ejercicio 1

Fuente: E.F. Fénix
Elaborado por: Marlon Zumba

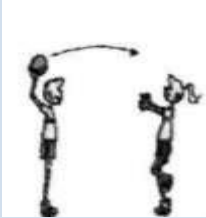



MICROCICLO N.2

Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> • Integrar al niño a través del juego para medir sus capacidades, habilidades y destrezas. • Aplicar las habilidades técnicas necesarias para el desarrollo de los fundamentos técnicos de baloncesto 		
1-12-2020	3-12-2020	5-12-2020
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Ejercicios de asimilación al lanzamiento • Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Iniciación al lanzamiento (aplicando variantes) • Juegos Lúdicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación con un partido lúdico • Valoración de mejoras en el partido • Elongación

Tabla 7: Microciclo 2

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

ILUSTRACIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
	<p>LANZAR Y RECIBIR</p>	<p>En este ejercicio se lo realizara en parejas en donde un niño lanza y el otro recibe sin que el balón caiga al suelo.</p>
	<p>ASIMILACION A PASE DE PICADA</p>	<p>En este ejercicio el niño debe lanzar el balón hacia su compañero a una cierta distancia con la fuerza necesaria sin excederse y que reciba el balón solo con un bote en el piso,</p>
	<p>ASIMILACIÓN A BOTEAR EL BALÓN EN MOVIMIENTO</p>	<p>En este ejercicio el niño deberá aprender a controlar el bote del balón cuando este en movimiento el niño.</p>
	<p>Asimilación al boteo con mano cambiada</p>	<p>Para este ejercicio el niño con su balón debe boteo el balón mientras se mueve en círculos con la variante de intercalar el boteo con sus manos a la orden del entrenador mano izquierda luego mano derecha</p>

o 2

Elaborado por: Marlon Zumba

MICROCICLO N.3

Objetivo:		
<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que los niños dominen la mayoría de fundamentos técnicos. 		
8-12-2020	10-12-2020	12-12-2020
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Ejercicios de ambientación sobre pases. • Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación y aprender nuevos pases. • Juegos Lúdicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación con un partido lúdico • Valoración de mejoras en el partido • Elongación

Tabla 8: Micro ciclo 3

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba





ILUSTRACIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
	<p>PASE LATERAL</p>	<p>Cada niño formado en la fila, a la señal del entrenador se pasaran el balón inician desde el lado derecho y finalizan en el lado izquierdo y viceversa</p>
	<p>PASE DE PECHO</p>	<p>En este ejercicio en las mismas parejas que estaban trabajando van a realizar un pase en donde se debe colocar la pelota frente al pecho con ambas manos, separar los codos del cuerpo, luego apuntar con los pulgares entre sí y lanzar hacia el compañero.</p>
	<p>PASE DE PICADA</p>	<p>Para este ejercicio seguimos trabajando en parejas y se hará un pase de picada o con rebote, el niño simplemente deberá lanzar el balón con un bote en el suelo con dirección hacia su compañero.</p>
	<p>PASE EN RONDA</p>	<p>En este ejercicio vamos a formar grupos formando un círculo intercalados. Un jugador de cada grupo tiene un balón. A la señal del entrenador, comienzan a pasarse el balón con el objetivo de no confundirse en pasar al compañero del equipo contrario.</p>

Gráfico 13 Microciclo 3

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

MICROCICLO N.4

Objetivo:		
<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a botear correctamente el balón. • Conocer las reglas básicas en cuanto al boteo (caminar, dobles) 		
15-12-2020	17-12-2020	19-12-2020
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Ambientación y ejercitación de boteo. (aplicando variantes) • Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación y corrección de errores. • Juegos Lúdicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación con un partido lúdico • Valoración y corrección de errores. • Elongación

Tabla 9: Micro ciclo 4

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba



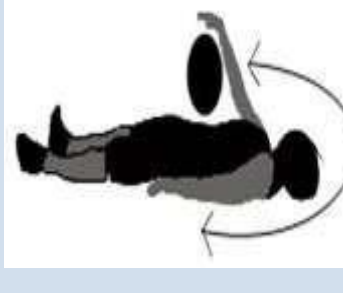
ILUSTRACIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
	<p style="text-align: center;">BOTE SENTADO ABDOMINAL</p>	<p>Para este ejercicio debemos rodear el cuerpo boteando el balón y al momento de pasar por las piernas debemos elevarlas para que el balón pueda botar sin dificultad.</p>
	<p style="text-align: center;">BOTE EN CUBITO VENTRAL</p>	<p>Estando en posición de cubito ventral boteamos realizando una media luna a la altura de la cabeza.</p> <p>El entrenador ayudara a cada uno de los niños y niñas a realizar el ejercicio y hasta que se relacionen con el ejercicio lo deberán hacer con calma sin apuro alguno.</p>
	<p style="text-align: center;">BOTE EN CUBITO DORSAL</p>	<p>Estando en posición de cubito dorsal se debe botar con calma realizando una media luna a la altura de la cabeza.</p>

Gráfico 14 Microciclo 4

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba

MICROCICLO N.5

Objetivo:		
<ul style="list-style-type: none"> • Examinar lo aprendido de una manera lúdica. 		
22-12-2020	23-12-2020	24-12-2020
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Corrección de errores y retroalimentación con nuevos ejercicios sobre boteo. • Vuelta a la calma 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación y corrección de errores. • Juegos Lúdicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación y demostración de la práctica. • Calentamiento • Retroalimentación con un partido lúdico • Valoración y corrección de errores. • Elongación

Tabla 10: Microciclo 5

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba



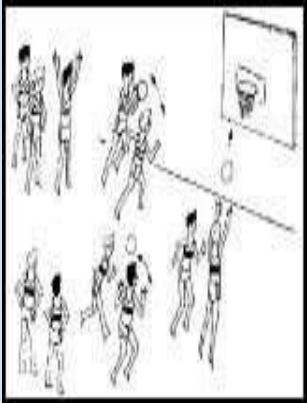
ILUSTRACIÓN	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
	<p>BOTEO INTELIGENTE CON ULA ULA.</p>	<p>Cada niño tendrá un balón y dos ulas, éstos estarán frente a ellos separados a un metro de distancia. Iniciarán botando el balón dentro de la ula siguiendo la orden del entrenador.: mano derecha en el aro derecho, mano izquierda en el aro izquierdo.</p>
	<p>CONOS ZIG ZAG</p>	<p>Todos los niños y niñas realizarán el siguiente ejercicio que consta en hacer zigzag con los conos con una separación de un metro en lo que el niño deberá botear evitando botear en los conos.</p>
	<p>RECONOCIENDO MI BALÓN</p>	<p>Los niños y niñas estarán con un balón para cada uno y tendrán que realizar botes con la mano izquierda escuchar la disposición del entrenador ya sea detenerse, cambiar de mano, lanzarlo hacia arriba y atraparlo, observar el balón, sentir el balón y cambiar de mano el objetivo es que se familiarice con el balón y así no tenga inconvenientes cuando deba receptar un pase, realizar un lanzamiento.</p>

Gráfico 15 Microciclo 5

Fuente: E.F. Fénix

Elaborado por: Marlon Zumba