



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

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

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

**TEMA:**

---

**EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN EL DESARROLLO DE LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO  
DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN  
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

---

**AUTOR: JATI VACA JOHNNY DANIEL**

**TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**

Ambato - Ecuador

2023

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**, con cédula de ciudadanía **1802723161** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”** desarrollado por el estudiante **JATI VACA JOHNNY DANIEL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

.....  
**LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**  
**C.C. 1802723161**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, con el tema: **“EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor.



.....  
**JATI VACA JOHNNY DANIEL**  
**C.C. 1804592515**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO”**, presentado por el señor **JATI VACA JOHNNY DANIEL**, 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**

.....

**LIC. ZAPATA MOCHA ESMERALDA GIOVANNA, MG**  
**C.C. 1801801661**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

.....

**LIC. CASTRO ACOSTA WASHINGTON ERNESTO, MG**  
**C.C. 1600256638**  
**Miembro de Comisión Calificadora**

## DEDICATORIA

*Dedico en primer lugar a Dios por estar siempre conmigo y hacer que todo este sacrificio valga la pena y hacer que confié plenamente en mí y en todo lo que puedo llegar a ser capaz por conseguirlo, que no importa el obstáculo que existe siempre hay que perseverar para poder alcanzar las cosas.*

*Le dedico este trabajo a mis padres Rodrigo y Teresa quienes han estado ahí siempre preocupándose por mí, por el amor que me han brindado y por ser mi ejemplo a seguir, gracias por todo el sacrificio que han hecho. De igual forma a mis suegros Román y Beatriz que a pesar de la distancia han estado al pendiente de mí, preocupándose y apoyándome en todo y siendo un pilar fundamental en mi vida.*

*Le dedico esta tesis a mi esposa Dayana Villegas a quien me ha dado a lo largo de este tiempo toda su apoyo, confianza, amor y cariño, ha estado ahí en las buenas y en malas noches que he tenido que pasar, a veces con enojos, pero siempre ha estado apoyándome para poder cumplir todos los objetivos que me he propuesto a lo largo de mi vida universitaria.*

*Pero mas que nada le dedico este trabajo a mi hermosa hija Arleth Sarahi por ser mi fuente de motivación e inspiración para poder superarme cada día y así poder luchar para que la vida nos depare un futuro mejor, que sepa que no hay obstáculo tan grande que no se pueda vencer, que siempre debe de luchar para conseguir lo que quiera y que siempre voy a estar ahí con ella para apoyarla.*

*“Cree en ti y todo será posible”.*

*Daniel*

## AGRADECIMIENTO

*Primero que todo quiero agradecer a Dios quien me dio la fuerza necesaria para seguir cada día esforzándome y poder culminar esta investigación, a la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de ingresar a sus aulas y aprender cada día, preparándome en este largo camino universitario y así afrontar mi vida profesional.*

*A mis amigos Mateo, Fabricio, Delmer, Diego y Dorian, con quienes he compartido toda mi vida universitaria agradecerles por todo lo que hemos vivido y aprendido, gracias por cada uno de sus consejos que han aportado a lo largo de este viaje que termina, espero a un futuro seguir compartiendo su amistad y volvernos a encontrar en nuestra vida como profesionales.*

*Agradezco también de manera especial a mis maestros que han dejado una huella en mi al Mg. Dennis Hidalgo, Mg. Washington Castro, Mg. Esmeralda Zapata, Mg Segundo Medina, PH Esteban Loaiza Mg y a mi tutor de tesis Mg Julio Mocha, con quienes a más de ser mis maestros han llegado a ser mucho más que eso y poder formar una linda amistad los llevare siempre en mi corazón, muchísimas gracias porque por ustedes y sus conocimientos forjaron el conocimiento en mí y han hecho que esta investigación se realice de la mejor manera.*

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

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

CAPÍTULO II .....	14
METODOLOGÍA .....	14
2.1 Materiales .....	14
2.2 Métodos .....	16
2.2.1 Diseño de la Investigación .....	16
CAPÍTULO III .....	19
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	19
3.1 Análisis y discusión de los resultados .....	19
3.2 Verificación de hipótesis .....	29
CAPÍTULO IV .....	30
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	30
4.1 Conclusiones .....	30
4.2 Recomendaciones .....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	32
Referencias .....	32
ANEXOS .....	38
Anexo 1 .....	38
.....	40
.....	40
Anexo 2 .....	41
Anexo 3 .....	44



Anexo 4.....	45
--------------	----

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Recursos Materiales .....	14
Tabla 2: Recursos Humanos.....	15
Tabla 3: Recursos Institucionales .....	15
Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio.....	19
Tabla 5: Resultados observados por ítems valorados por la muestra de estudio en el periodo PRE intervención .....	20
Tabla 6: Resultados totales por puntajes de ítems valorados por cada fundamento técnico ofensivo por la muestra de estudio en el periodo PRE intervención.....	23
Tabla 7: Niveles de fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto en la muestra de estudio en el periodo PRE intervención. ....	23
Tabla 8: Resultados observados por observaciones realizadas por la muestra de estudio en el periodo POST intervención .....	24
Tabla 9: Resultados totales por puntajes de ítems valorados por cada fundamento técnico ofensivo por la muestra de estudio en el periodo POST intervención.....	26
Tabla 10: Niveles de fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto en la muestra de estudio en el periodo POST intervención.....	27
Tabla 11: Resultados de la diferencia entre los niveles PRE y POST intervención de los fundamentos técnicos del baloncesto. ....	27
Tabla 12: Análisis cruzado de los niveles de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la muestra de estudio. ....	28

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1 Ejercicios Anaeróbicos .....	10
Ilustración 2 Capacidades Físicas .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

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

**TEMA: EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**AUTOR: JATI VACA JOHNNY DANIEL**

**TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**

**RESUMEN EJECUTIVO**

El trabajo investigativo de nombre “**Ejercicios anaeróbicos en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato general unificado**”, tuvo como su objetivos principal determinar si los ejercicios anaeróbicos tuvieron incidencia en los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto dentro de la clase de Educación Física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Bolívar” donde se realizó un estudio basándose en un enfoque de tipo cuantitativo, con un diseño cuasi experimental, con un alcance explicativo y con una recolección de datos de campo. Su muestra de estudio fue de 38 estudiantes correspondiente al Segundo Año de Bachillerato paralelo “A”. La técnica a utilizar fue la observación y como instrumentos se utilizó una ficha de observación, se pudo realizar un PRE y POST test a todos los estudiantes, en el cual se baso los tres fundamentos ofensivos como son: el pase, lanzamiento y el dribling, todos estos fundamentos tuvieron 5 puntos a evaluar cada uno. El análisis de todo el trabajo investigativo se lo realizo a través del programa estadístico SPSS versión 25 y se evidencio una diferencia significativa entre test aplicados, aceptando que los ejercicios anaeróbicos si tuvieron una incidencia favorable en los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto

**Palabras Clave:** Ejercicios, Anaeróbicos Fundamentos, Baloncesto

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**THEME: EJERCICIOS ANAERÓBICOS EN EL DESARROLLO DE LOS  
FUNDAMENTOS TÉCNICOS OFENSIVOS DEL BALONCESTO DENTRO  
DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE  
BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO**

**AUTHOR: JATI VACA JOHNNY DANIEL**

**TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**

**ABSTRACT**

The research work entitled "Anaerobic exercises in the development of the offensive technical fundamentals of basketball in the physical education class in students of the Unified General High School", its main objective was to determine if the anaerobic exercises had an incidence in the offensive technical fundamentals of basketball in the physical education class in the students of the Unified General High School of the "Bolivar" Educational Unit, where a study was carried out based on a quantitative approach, with a quasi-experimental design, with an explanatory scope and with a field data collection. The study sample consisted of 38 students corresponding to the second year of high school parallel "A". The technique used was observation and the instruments used were an observation form in which a PRE and POST test was carried out on all the students, based on the three offensive fundamentals: passing, shooting and dribbling, all these fundamentals had 5 points to evaluate each one. The analysis of all the research work was done through the statistical program SPSS version 25 which showed a significant difference between the tests applied, accepting that anaerobic exercises did have a favorable impact on the offensive technical fundamentals of Basketball.

**Keywords:** Exercises, Anaerobic, Fundamentals, Basketball

## CAPÍTULO 1

### MARCO TEÓRICO

#### 1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez realizado el respectivo análisis en los diferentes repositorios universitarios, se han tomado como referencia los siguientes trabajos investigativos, que ayudaran como sostén para el desarrollo de la presente investigación.

La investigación desarrollada por Ávila Palma (2019) con el tema **“Ejercicios anaeróbicos alácticos para potenciar la fuerza explosiva en nadadores de 18 a 25 años del Club Perla del Pacífico: una revisión”**

Se indica que el proceso de entrenamiento siempre debe estar apoyado en medios y principios metodológicos que garanticen el desarrollo de las capacidades condicionantes y determinantes de los nadadores lo cual contribuye a obtener buenos resultados en la competencia, de igual forma el análisis de los nadadores manifestó que un buen sistema de entrenamiento contribuye al desarrollo de las capacidades determinantes, en este caso refirió a la fuerza explosiva en el estilo libre y de igual forma los ejercicios planteados presenta un cronograma de ejecución donde se puede observar cada uno de los detalles para el desarrollo de los ejercicios anaeróbicos alácticos y así tener una secuencia de los mismos los cuales ayudaran en el desarrollo de la fuerza explosiva.

En la investigación realizada por Calderón Villafuerte (2016) con el tema **“EJERCICIOS ANAERÓBICOS ALÁCTICOS PARA POTENCIAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN NADADORES DE 18 A 25 AÑOS DEL CLUB PERLA DEL PACÍFICO: una revisión”**

Analizando este tipo de tesis se quería entender como los ejercicios anaeróbicos alácticos influyen en la fuerza explosiva en nadadores los cuales indicaron que todas las personas que estuvieron inmersas en dicha investigación pedían que se trabaje más los ejercicios anaeróbicos puesto que la practica ayuda a que ellos mejoren su

funcionamiento y potencien su fuerza explosiva inclusive ayudándoles a ganar mucha más fuerza muscular.

Para la investigación de Vilcaguano Cocha (2022) con el tema **“JUEGOS DE COORDINACIÓN EN LA TÉCNICA DEL DRIBLING DEL BALONCESTO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA MEDIA: una revisión”**

Analiza mediante este trabajo de tesis y da a conocer que el conocimiento que tienen sobre el dribling en el baloncesto, se aplicó un pre y post test, lo cual arrojó ciertos resultados indicando en el pre test que solo el 8,7% se encontraba en un nivel regular mientras que el 80,4% obtiene un nivel malo, mientras que el 10,9% en un nivel deficiente lo cual en el nivel bueno y excelente tiene un 0%, luego de eso se realizó un post test el cual arrojó que con un 15,2% en un nivel regular, mientras que con 63% en un nivel bueno seguido de un 21,7 que equivalía al nivel excelente de esta manera haciendo desaparecer al nivel tanto malo y deficiente así se pudo demostrar que si hubo una mejora a través de los juegos de coordinación en la técnica del dribling.

Para el trabajo de investigación de Proaño Alban (2016) con el tema **“El ejercicio aeróbico-anaeróbico para la preparación física en la asociación de árbitros profesionales de fútbol del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi: una revisión”**

Quien plantea que tanto los ejercicios aeróbicos y los ejercicios anaeróbicos son de mucha utilidad para la preparación física, en este caso tomo como muestra a los socios de la asociación de árbitros profesionales del Cotopaxi, teniendo como problemática de estudio la falta de conocimiento e implementación de los ejercicios aeróbicos – anaeróbicos en la preparación arbitral, por ende se ve afectado su preparación física, por el cual propone elaborar un plan de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para el desarrollo adecuado de la condición física, para que los socios árbitros obtenga un buen desempeño dentro de su profesión. A la vez concluye que es necesario planificar y diseñar una guía didáctica para el mejoramiento de la preparación física, donde contenga ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que ayuden al correcto desarrollo de la condición física, a través de los cuales se destaque en su profesión.

## **1.2 OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar la incidencia de los ejercicios anaeróbicos en los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto dentro de una clase de Educación Física en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Bolívar”.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 1:**

- Diagnosticar el nivel inicial de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto en los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Bolívar”.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 2:**

- Evaluar el nivel de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto posterior a la aplicación de un programa de ejercicios anaeróbicos realizados dentro de la clase de Educación Física a los estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Bolívar”.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO 3:**

- Analizar la diferencia entre el pre test de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto y el post test una vez aplicado los ejercicios anaeróbicos en estudiantes de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Bolívar”.



## **Variable Independiente**

### **Deporte**

Según Javier menciona que la contingencia habitual presenta al deporte, con sus diversos y distintas expresiones como una de las actividades sociales con mayor seriedad y capacidad de convocatoria, como un componente esencial del sistema educativo que colabora al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inclusión social y fomentar la solidaridad, esta posición de vista actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad moderna.

“La actividad deportiva dentro de la academia ha de estar dotada de un temperamento indiscutible educativo y como erigir, en la práctica deportiva establece uno de los fenómenos sociales de más amplitud dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas.” (Sanchez, 2020, pág. 755)

Existe varias teorías sobre el posible origen del deporte en la cuales destacamos como la teórica de Carl Diem en el año 1996 el autor se refiere al deporte como moderno en Inglaterra que deben fusionar a las características peculiares en la sociedad, como influye en su personalidad emprendedora, el gusto por las apuestas, importancia a la fuerza física y demostración.

“Mandell 1986 hace un aporte en las características geo- políticas del país de Inglaterra en la cuales decretan las condiciones sociales y económicas respecto al resto de los pueblos de Europa.”

Norbet Elías 1992 agrega el origen y el génesis del deporte que se da en la visión en el proceso de la civilización en la sociedad inglesa, en el siglo XVII evoluciono en los pasatiempos tradicionales que se incorporan las características en lo que conocemos como el deporte, (Corrales, 2015, pág. 25).

Según autores denominan al deporte posibilita a los individuos dar respuesta a sus exigencias de socialización favoreciendo relaciones micro-grupales, moderar en el deporte la sociedad pueden dar una proporción de salida a sus emociones, estableciéndose como un contexto idóneo para entablar íntimas

relaciones primarias de afecto y empatía. Consideramos que la destreza deportiva está revestida de recursos y valores tan significativo como la cooperación y la confianza, el deporte puede a su vez realizar un estímulos organizador en la población, al establecer estructuras que pueden ser aprovechadas por la comunidad para otros usos, (Perez, 2018).

### **Deportes colectivos**

Según Camilo denominan que los deportes colectivos son aquellos que se ejecutan entre equipos opuestos, donde los deportistas interactúan entre ellos de manera simultánea para llegar un propósito, normalmente intervienen a los sujetos de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un grupo de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos, (Arias, 2020).

Propone que los **deportes colectivos** se emplean dentro del área de educación física, porque nos permiten bregar habilidades como la resolución sosegada de conflictos, estos se desarrollan un modelo horizontal en educación primaria, mientras que en el ciclo de secundaria se profundiza en la técnica deportiva, (Parlebas, 2023).

### **Baloncesto**

Según Luis denomina el origen del baloncesto está perfectamente claro, este deporte fue descubierto por el canadiense James Naismith, catedrático de Educación Física en la Universidad de Springfield (Massachusetts), este catedrático le fue delegado diseñar un deporte que se denomina a la práctica dentro del gimnasio, como manera de poder ejecutar alguna actividad física en los fríos de inviernos de la zona.

En 1898 se fundó la primera liga, en 1904 en las Olimpiadas de San Louis (Estados Unidos) se discreparon algunos partidos de exhibición ya en 1936 en los JJOO de Berlín, a convertirse en deporte olímpico en el país de España, el padre Millán lo acerco desde Cuba en el año 1922 y lo implanto a sus

estudiantes de las Escuelas Pías de San Antón en Barcelona él fue el que instaló dos canastas en el patio y logro inducirlo a sus alumnos a costa de no jugar al fútbol, (Marro, 2017).

Fray denomina que el baloncesto es un deporte colectivo, el empleo de un espacio de juego común y la participación concurrente de los deportistas de los dos equipos apoyen a que el Baloncesto precise de la dominación de un alto número de elementos técnicos y sobre todo tácticos, (Luis de Leon, 2015).

“Marion determina que el baloncesto es un deporte estimado como deporte de alto rendimiento en el que solicita mucho trabajo, dedicación e entrenamiento, también ha llamado mucho la atención en los últimos periodos lo buscan y querido por el público.” (Cuero, 2023, pág. 542)

## **Reglamento**

### **Terreno de Juego**

“En el terreno de juego o pista de baloncesto encontramos líneas que delimitan diferentes espacios.”

1. Zona de tres segundos
2. Zona de lanzamientos de 3 puntos
3. Zona de salto entre dos, dentro de los dos círculos
4. Zona de tiros libres

### **Jugadores**

“En el partido se pueden anotar 10 jugadores más con el entrenador por equipo, en la cancha solo puede estar 5 jugadores por equipo esos son los titulares, el mínimo de jugadores que pueden seguir jugando es de dos.”

### **Partido**

El partido de baloncesto tiene una duración de 40 min de juego es decir se para el juego se para el reloj, los minutos son distribuidos en cuartos de 10 min el primer, el segundo, el tercero y cuarto en algunas ocasiones existe un quinto cuarto.

La acción de juego comienza con un salto entre los dos jugadores de diferente equipo el resto de jugadores alrededor del círculo central.

## **Faltas y Sanciones**

### **Las faltas personales**

“Un deportista no puede sujetar a un jugador contrario, empujarlo, impedirle que ascienda no tener ningún contacto con otro jugador adversario que induzca en el juego.”

### **Las faltas técnicas**

Estas faltas se aplican para los entrenadores y a los deportistas, generalmente es por falta de respeto o por deliberar decisiones de los árbitros o por comportamientos antideportivos.

### **Doble y Pasos**

“En el manejo de la pelota un deportista después de haberla dribling la coge y la vuelve a dribling ejecuta la infracción de dobles.”

### **Reglas relativas al tiempo**

#### **Reglas de los 3 de segundos**

“Ni un jugador del equipo adversario puede estar más de tres segundos en la zona de la línea de fondo, la de tiros libres y las que unen.”

#### **Reglas de los 5 segundos**

“El deportista no puede tener más de 5 segundos la pelota en las manos sin pasarla, dribling o lanzarla.”

### **Reglas de los 8 segundos**

“El equipo en posesión del balón deber pasar al campo contrario en menos de 8 segundos.”

### **Reglas de los 24 segundos**

“Es el tiempo máximo, para lograr un tiro a la canasta.” (Luis de Leon, 2015, pág. 1)

## **Fundamentos Técnicos Ofensivos**

### **Selección de Tiros**

#### **Tiros Abiertos**

“Quiere decir tirar solo que no tenga la defensa encima caso contrario que significa tiro forzado.”

#### **Estar balanceado**

“Estar en una buena posición o balanceada para ejecutar el tiro.”

#### **La distancia**

“Cada jugador tiene una distancia de tiro.”

#### **Tiempo**

“El ritmo que le dan al juego, el tiempo anuncia si debemos tirar o no el balón.”

### **Manejar el balón sin cometer errores**

#### **Pasar y botar**

En basar bien y botar el balón sin perder el control, el manejo de balón es importante en el juego hay que entender para que y porque conducir el balón como resultado hay una consecuencia que se lograra buenos tiros y se puede controlar el ritmo del juego.

## Moverse sin el balón

Este es el fundamento más complejo para enseñarle al deportista ya que todos quieren hacer cosas o moverse cuando poseen el balón, enseñarle al deportista a cortar cancha, desmarcarse o poner pantallas ya que hay un solo jugador para 10 jugadores.

## Ayudar a alguien a quedar abierto

Esto se logra variando la posición de balón y con el uso de pantallas, al deportista en el momento del aprendizaje debemos enseñarle a escuchar es decir entender lo que se requiere hacer en la acción de juego, cuando el entrenador habla todos tienen que verlo también es importante saber analizar lo que está pasando en la acción de juego dentro de la cancha.

## Leer la defensa

“Es todo movimiento ofensivo que se haga en la acción de juego ya que este depende de lo que haga la defensa, ya que si no se lee la defensa no va a funcionar el sistema ofensivo.” (Romero , 2021, pág. 1)

## Variable Dependiente

### Ejercicios Anaeróbicos

Noakes, 2008 denomina que la palabra anaeróbica significa (sin oxígeno) es decir es el intercambio de energía anaeróbica que genera en los músculos durante este modelo de ejercicio, el ejercicio anaeróbico normalmente no se recomienda para la pérdida de peso, ya que este requiere oxígeno para el metabolismo. (Oñate, 2021)

Sustrato principal	Término clásico	Término actual	Compartimento celular
PCr - fosfocreatina	Anaeróbico aláctico	Vía de los fosfágenos	Citosol
Glucosa y Lactato	Anaeróbico láctico	Glucolítico	Mitocondria
Glucosa y ácidos grasos	Aeróbico	Fosforilación oxidativa	Mitocondria



## *Gráfico 1 Ejercicios Anaeróbicos*

*Tomado Por: Glut4 Science*

Ángel determina que, en el ejercicio anaeróbico es de alta intensidad y de corta duración esto quiere decir que los músculos tienen energía en falta de oxígeno, son ejercicios que piden un gran esfuerzo en limitado tiempo, como: levantar pesos, ejecutar carreras de velocidad y aquellos que suponen un gran esfuerzo excesivo poco tiempo, (Guitierrez, 2015).

Ejercicios anaeróbicos, son los que ofrecen un extraordinario nivel de rendimiento físico, a la hora de ejecutar actividades que demandan de vastos esfuerzos e intensidades, en periodos cortos de tiempo el cuerpo va logrando sus capacidades físicas como: potencia, fuerza, resistencia, y sobre todo conforta el músculo esquelético.

Según autores mencionan el umbral anaeróbico es la intensidad del ejercicio por sobre de la cual existe un aporte netamente de energía asociada a la acumulación de lactato, esto se asocia con el primer aumento sustancial de lactato sanguíneo durante el ejercicio incremental.

Umbral de lactato “UL” o exaltación del ejercicio que se agrupa con el primer aumento sustancial en el lactato sanguíneo durante un ejercicio incremental en esto se utilizan diversos criterios específicos para referir este aumento, y algunos tienen su propio nombre.

Umbral anaeróbico individual “UANI” esta es la versión especial de un umbral de lactato o la vehemencia del ejercicio identificado por una línea trazada a partir de una concentración de lactato de recuperación, tangente a la concentración de lactato observada durante una prueba incremental. (Fernandez E. , 2019)

## **Ejercicios Físicos**

“La actividad física se caracteriza como un movimiento intencional está presente en diversas formas y entre actividades, hay una atención directa en la búsqueda de mejoras corporales que surgen nuevos conceptos, como el ejercicio físico, juegos, deportes.”

“Grosser 1991, menciona al ejercicio físico como un movimiento que solicita, un proceso complejo y dirigido a un objetivo.”

Varios autores definen a los ejercicios físicos como:

“Orientación en los ejercicios físicos es consciente hacia un objetivo buscando el logro de una tarea motriz en los aspectos cognitivos que representan en primer plano.”

“Una complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, en procesos de dirección que regula la fisiológica y cognitiva.”

“Es una presencia de retroalimentaciones perseverante en los movimientos realizados, como el resultado de una actividad.” (Gomez, 2015, pág. 1)

## **Acondicionamiento Físico**

Según autores explican el acondicionamiento físico es el que forma parte del entrenamiento deportivo, aunque en sus comienzos de entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, entretanto que en otros deportes se basaba en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física.

“Definen que el acondicionamiento físico es el desarrollo intencionado de la habilidades o capacidades físicas; con el resultado obtenido será el nivel de condición física.”



“En 1964 Fleishman, denomina al acondicionamiento físico como la idoneidad funcional del individuo para producir una cierta clase de trabajos que requieren actividad muscular es decir el rendimiento motor.”

“Explica que el acondicionamiento físico es el que evoluciona satisfactoriamente, las capacidades psicomotrices y habilidades que ayudan a coadyuvar para un mejor estilo relacionado al deporte y adquirir un mejor habito de vida.”

“Harre 1987 argumenta que el entrenamiento físico es primordial ya que este permite aumentar las varias capacidades que desarrollamos en la actividad física.” (De la Reina Montero, 2015, pág. 25)

### **Cualidades Físicas**

“Definen que las cualidades físicas son las competencias sensoriales y complejas que forman las condiciones favorables como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.



*Gráfico 2 Capacidades Físicas*

**Tomado por: I.E. San Felipe**

### **Coordinación Motora Gruesa**

“Weineck 2015, explico que la coordinación motora gruesa es el desplazamiento del cuerpo humano que contesta a los estímulos del sistema nervioso central.” (Diaz, 2017, pág. 1)

## Actividad Física

Varios Autores manifiestan a la actividad física, desde la captación de la sociedad, no se le estima como beneficioso para la salud, por el desconocimiento de la misma. Los individuos que la realizan son aquellos que tienen una enfermedad de por medio y, por tanto, lo practican por la recomendación de un médico, no obstante, cabe recalcar que la carencia de conocimiento sobre los ejercicios a desarrollar o la mala técnica de realización de los mismos conllevan lesiones, (Rodriguez, 2020).

La OPS manifiesta a la actividad física de muchas maneras diferentes: caminando, montando en bicicleta y practicando deportes y actividades recreativas activas como: danza, yoga o taichí, también puede realizarse actividad física en el trabajo y en el hogar; en todas sus formas, la actividad física proporciona beneficios para la salud si se realiza con regularidad y con suficiente duración e intensidad.

Tiene múltiples beneficios para salud la actividad física en las personas más activas genera otros beneficios como menor usos de combustibles fósiles, los resultados se relacionan con el logro de objetivos comunes, (OPS, 2020).

La OMS explica que la actividad física en cualquier movimiento corporal que es desarrollado por los músculos esqueléticos con el consecuente uso de energía, la actividad física hace una observación a cada movimiento, e incluso durante el tiempo de ocio para trasladarse en determinados lugares, la actividad física tanto moderada como intensa, mejora la salud, (OMS, 2022).

Varios Autores lo definen a la actividad física “AF” que es la capaz de rendir un aumento en el gasto energético en el metabolismo a través del movimiento corporal ejecutado en un tiempo determinado; la cual ayuda a obtener el balance del peso corporal, control de la obesidad, abrevia los riesgos de enfermedades cardiovasculares, crónico-degenerativas, síndrome metabólico, cáncer de colon, depresión y todas las causas de mortalidad, (Ortiz, 2017).

## **CAPÍTULO II**

### **METODOLOGÍA**

#### **2.1 MATERIALES**

*Tabla 1: Recursos Materiales*

<b>RECURSOS MATERIALES</b>
<b>BALONES</b>
<b>ESFEROS</b>
<b>CONOS</b>
<b>BALANZA</b>
<b>CINTA MÉTRICA</b>
<b>CINTA ADHESIVA</b>
<b>CELULAR</b>
<b>TRÍPODE</b>
<b>COMPUTADORA PORTÁTIL</b>
<b>CUADERNO</b>
<b>HOJAS DE PAPEL BOND</b>

*Tabla 2: Recursos Humanos*

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
<b>AUTOR: JATI VACA JOHNNY DANIEL</b>	
<b>TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG.</b>	
<b>AUTORIDADES DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR”</b>	
<b>DOCENTES DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA LA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR”</b>	
<b>ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR”</b>	

*Tabla 3: Recursos Institucionales*

<b>RECURSOS INSTITUCIONALES</b>	
<b>UNIDAD EDUCATIVA “BOLÍVAR”</b>	
<b>UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO</b>	<b>REPOSITORIO ACADÉMICO</b>
	<b>BIBLIOTECA FCHE Y BIBLIOTECA VIRTUAL</b>

## 2.2 MÉTODOS

### 2.2.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación responde a un enfoque de tipo cuantitativo, con un tipo de investigación por finalidad aplicada, con un diseño cuasi experimental, por su alcance explicativo, por su recolección de datos de campo y de corte longitudinal. Para el proceso de fundamentación teórica del mismo se aplicó el método analítico sintético analizando sus variables de todas sus partes y viceversa. Para el desarrollo en sí de la investigación o construcción del nuevo conocimiento se aplicó el método hipotético deductivo ya que se plantearán hipótesis que deberán ser comprobadas en el transcurso de la investigación

Según (Hernandez Sampieri, 2014) el **enfoque cuantitativo** “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías.”

Para (Galarza, 2021) se refiere que el objetivo de la investigación **por finalidad aplicada** consta de un solo nivel en su variable independiente empleando cierta intervención que el investigador decida aplicar además también utilizando un instrumento donde se tomara en cuenta dos momentos el pre y el post-test. Mientras tanto en su variable dependiente se debe emplear un instrumento donde se pueda medir antes y después de su aplicación en la intervención.

Para la investigación por fuente de **datos de campo** su finalidad requiere que el diseñador se adapte a las limitaciones fundamentales de una investigación, en la cual se busque formas de recaudar información, analizarla y aplicarla en algún hecho social (Najera, C. & Paredes, B., 2017).

En la investigación por **alcance longitudinal** su objetivo es la medición de las variables en un mismo sujeto y su diseño junto al plan de análisis llegan a tener ciertos cambios, teniendo siempre presente que la unidad de estudio siempre será el individuo, siendo así de esta manera prospectiva o retrospectiva ya que en su estudio se puede dar la observación o intervención (Rodriguez, M. & Mendivelso, F., 2018).

Según (Chanto, 2008), de acuerdo con el método **hipotético-deductivo** la lógica de la investigación científica se basa en la formulación de una ley universal y en el establecimiento de condiciones iniciales relevantes que constituyen la premisa básica para la construcción de teorías.

### **Población y muestra de estudio**

La población de estudio fue conformada por un total de 38 estudiantes del nivel de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa Bolívar.

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar una muestra de estudiantes del Segundo de Bachillerato paralelo "A" de la U.E "Bolívar" los cuales desarrollaron su proceso educacional en la jornada matutina en la cual el investigador pudo realizar el estudio.

### **Técnica de instrumento**

Como técnica se aplicó la observación y como instrumento se construyó una ficha de observación para determinar el nivel de enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto como es el dribling, pase y el lanzamiento, el cual fue validado por expertos y con métodos estadísticos.

### **Hipótesis de Investigación**

Para el trabajo de investigación como tal se presentó las siguientes hipótesis:

**H<sub>0</sub>:** Los ejercicios anaeróbicos **NO INCIDEN** en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto dentro de la clase de Educación Física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado

**H<sub>1</sub>:** Los ejercicios anaeróbicos **INCIDEN** en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto dentro de la clase de Educación Física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado

### **Análisis estadístico de los resultados del estudio investigativo**

Para el análisis estadístico de los resultados alcanzados en el estudio investigativo, se utilizó el software estadístico SPSS versión 25, realizando un análisis descriptivo con determinación de valores mínimos, medios, máximos y sus respectivas desviaciones estándares en el caso de las variables cuantitativas y un análisis de frecuencias y porcentajes en el caso de las variables cualitativas.

En el análisis general se aplicó una prueba de normalidad de datos en base al tamaño de la muestra de estudio es decir se utilizó la prueba Shapiro-Wilk para muestras menores a 50, la cual estableció la aplicación de las pruebas no paramétricas como es la prueba U de Mann-Whitney para muestras independientes en el proceso de caracterización de la muestra de estudio. Para la verificación de las hipótesis de estudio se aplicó la prueba de normalidad de los datos obtenidos en el periodo PRE y POST intervención, determinando la anormalidad de los datos y la utilización de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, en un nivel de  $P \leq 0.05$  entre los periodos de estudio.

## CAPÍTULO III

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En el siguiente capítulo se describió los resultados alcanzados de la investigación realizada, a través de un desglose del análisis de los resultados obtenidos con un tratamiento estadístico descriptivos inferenciado con su respectiva comprobación de las hipótesis de estudio.

#### Caracterización de la muestra de estudio

A continuación, se presenta una caracterización de la muestra analizada basada en los parámetros de edad, género, peso y estatura:

*Tabla 4: Caracterización de la muestra de estudio*

VARIABLES	MASCULINO (N=21 - 55.3%)		FEMENINO (N=17 - 44.7%)		P	TOTAL (N=38 - 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
EDAD (AÑOS)	16,10	0,30	16,29	0,47	0,121**	16,18	0,39
ESTATURA (M)	1,68	0,09	1,58	0,03	0,000*	1,632	0,09
PESO (KG)	61,60	9,49	55,47	7,06	0,034*	58,86	8,93

**Nota:** Análisis de valores medios (M) y desviaciones estándares (±DS); nivel de significación en  $P > 0,05(**)$  y  $P < 0,05(*)$

La caracterización de la muestra de estudio evidencio que, en relación al grupo por sexos, el grupo masculino presento un mayor porcentaje que el grupo de sexo femenino en un 10.6%.



En relación a la variable de la edad, el grupo de sexo femenino presento un mayor valor medio superior en 0.17 años sobre el sexo masculino, en relación a las variables de estatura y peso el grupo de sexo masculino presento valores medios superiores en 0.18 m. y 6.13 kg. respectivamente. Estadísticamente en relación a la variable de caracterización de la edad existe una homogeneidad o igualdad que evidencia un valor de  $P > 0.05$ , en cambio en las variables de estatura y peso si existe una diferencia significativa entre las variables con un valor de  $P \leq 0.05$ , sin embargo, estas diferencias en relación a la estatura y el peso no incidieron en el proceso de investigación, ni en los resultados.

### Resultados por objetivo

A continuación, se muestran los resultados logrados por cada objetivo propuesto, cada una con un análisis estadístico y de estadística inferencial.

### Resultados del diagnóstico del nivel inicial de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto en los estudiantes de Bachillerato General Unificado.

Para el progreso del objetivo de diagnóstico inicial se manejó una ficha de observación de los fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto, lo cual ayudo a obtener los siguientes resultados por pruebas evaluadas y planteadas dentro del instrumento:

*Tabla 5: Resultados observados por ítems valorados por la muestra de estudio en el periodo PRE intervención*

VARIABLES OBSERVADAS	N	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
PIES AL ANCHO DE LOS					
HOMBROS EN		1	5	1,95	±1,089
DIRECCIÓN AL TABLERO					
PIE DOMINANTE					
ADELANTADO	38	1	5	1,66	±1,169
RODILLAS					
FLEXIONADAS		2	5	2,97	±0,822
TOMA DE BALÓN EN					
FORMA DE T		1	5	2,26	±0,685

CODOS ALINEADOS A LA PUNTA DE LOS PIES Y EN DIRECCIÓN AL CANASTO	1	4	1,84	±1,001
TOMA DE BALÓN CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS	1	5	2,32	±0,933
MOVIMIENTO DE ELEVACIÓN DE BALÓN DESDE ABDOMEN PECHO SOBRE CABEZA	3	5	3,95	±0,462
EXTENSIÓN DE LA MANO HÁBIL CON PARÁBOLA	1	5	2,21	±0,963
EFFECTO DE BALÓN CON LOS 3 DEDOS DE LA MANO	1	4	1,84	±0,823
MUÑECA EXTENDIDA HACIA EL CANASTO	1	5	2,45	±0,978
ENTRE 3 Y 5 METROS PASE DE PECHO	1	5	2,55	±0,978
ENTRE 3 Y 5 METROS PASE DE PIQUE	1	5	2,68	±0,962
ENTRE 5 Y 8 METROS PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA (AMBAS MANOS)	1	4	2,55	±0,795
ENTRE 5 Y 8 METROS PASE DE BEISBOL	2	4	2,63	±0,633
ENTRE 6 Y 10 METROS PASE DE GANCHO (POR EL COSTADO Y CON FUERZA)	1	3	1,71	±0,654

38

DRIBLING A 20 METROS	2	5	2,87	±0,84
MANO DERECHA				
DRIBLING A 20 METROS	1	5	2,39	±1,08
MANO IZQUIERDA				
DRIBLING CON	1	5	2,29	±1,06
OBSTÁCULO				
DRIBLING DE	1	5	2,29	±1,01
PROTECCIÓN				
DRIBLING DE	1	5	2,55	±0,95
VELOCIDAD 40 METROS				
DRIBLING DE	1	5	2,55	±0,95
VELOCIDAD CON				
OBSTÁCULOS				

Los resultados por variables observadas evidenciaron que en las acciones para el fundamento del lanzamiento es “Movimiento de elevación de balón desde abdomen pecho sobre cabeza” y “Rodillas flexionadas” se encontraron los valores medios con mayor puntaje y las acciones “Pie dominante adelantado” con menor puntaje.

En relación a las variables observadas en base al fundamento del pase las acciones “Entre 3 y 5 metros pase de pique” y “Entre 5 y 8 metros pase de beisbol” se encontraron los valores medios con mayor puntaje y la acción “Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y con fuerza)” con menor puntaje.

En relación a las variables observadas en base al fundamento del dribling la acción “Dribling a 20 metros mano derecha” se encontró el valor medio con mayor puntaje y las acciones “Dribling con obstáculo” y “Dribling de protección”

En base a los ítems resueltos se calculó el puntaje total por fundamento técnico ofensivo para el baloncesto

*Tabla 6: Resultados totales por puntajes de ítems valorados por cada fundamento técnico ofensivo por la muestra de estudio en el periodo PRE intervención*

<b>Puntajes Totales</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Lanzamiento	38	17	48	23,45	±7,74
Pase		9	21	12,13	±2,98
Dribling		14	30	19,82	±4,13
Fundamentos técnicos ofensivos totales		44	99	55,39	±12,53

En base a los resultados totales de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, se categorizo a la muestra de estudio en diferentes niveles, este proceso se realizó en base a los baremos construidos para el instrumento:

*Tabla 7: Niveles de fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto en la muestra de estudio en el periodo PRE intervención.*

<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Regular	28	73,7%
Bueno	7	18,4%
Muy bueno	1	2,6%
Excelente	2	5,3%
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

La categorización en niveles de esta variable de estudio para el periodo PRE intervención, evidencio que el mayor porcentaje de los estudiantes en la muestra de estudio se encontraban en un nivel “Regular” de fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, seguido de un porcentaje inferior menor al 20% en un nivel “Bueno” y dos grupos con un porcentaje del 7.9% en niveles “Excelente” y “Muy bueno” respectivamente.

**Resultados de la evaluación del nivel de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto posterior a la aplicación de un programa de ejercicios anaeróbicos realizados dentro de la clase de Educación Física a los estudiantes de Bachillerato General Unificado.**

Para el progreso del objetivo de evaluación de la propuesta se aplicó nuevamente las fichas de observación de los fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto, posterior a una intervención de un programa de ejercicios anaeróbicos lo cual ayudo a obtener los siguientes resultados por pruebas evaluadas y planteadas dentro del instrumento:

*Tabla 8: Resultados observados por observaciones realizadas por la muestra de estudio en el periodo POST intervención*

<b>VARIABLES OBSERVADAS</b>	<b>N</b>	<b>MÍNIMO</b>	<b>MÁXIMO</b>	<b>MEDIA</b>	<b>DESVIACIÓN ESTÁNDAR</b>
PIES AL ANCHO DE LOS HOMBROS EN		1	5	3,34	±0,938
DIRECCIÓN AL TABLERO PIE DOMINANTE ADELANTADO		1	5	2,21	±1,436
RODILLAS FLEXIONADAS	38	2	5	3,00	±0,870
TOMA DE BALÓN EN FORMA DE T		1	5	2,29	±0,732
CODOS ALINEADOS A LA PUNTA DE LOS PIES Y EN DIRECCIÓN AL CANASTO		1	5	1,87	±1,070
TOMA DE BALÓN CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS		1	5	2,34	±0,994

MOVIMIENTO DE ELEVACIÓN DE BALÓN DESDE ABDOMEN PECHO SOBRE CABEZA EXTENSIÓN DE LA MANO HÁBIL CON PARÁBOLA	3	5	4,55	±0,724
EFFECTO DE BALÓN CON LOS 3 DEDOS DE LA MANO MUÑECA EXTENDIDA HACIA EL CANASTO	1	5	2,24	±1,025
ENTRE 3 Y 5 METROS PASE DE PECHO	1	4	1,87	±0,875
ENTRE 3 Y 5 METROS PASE DE PIQUE	1	5	2,47	±1,033
ENTRE 5 Y 8 METROS PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA (AMBAS MANOS)	2	5	3,11	±0,606
ENTRE 5 Y 8 METROS PASE DE BEISBOL	1	5	3,03	±0,753
ENTRE 6 Y 10 METROS PASE DE GANCHO (POR EL COSTADO Y CON FUERZA)	2	4	2,89	±0,606
DRIBLING A 20 METROS MANO DERECHA	2	4	2,82	±0,609
DRIBLING A 20 METROS MANO IZQUIERDA	1	4	3,18	±0,801
DRIBLING CON OBSTÁCULO	2	5	3,63	±0,714
	2	5	3,34	±0,847
	2	5	3,24	±0,820

DRIBLING DE PROTECCIÓN	1	5	2,87	±1,044
DRIBLING DE VELOCIDAD 40 METROS	3	5	3,84	±0,638
DRIBLING DE VELOCIDAD CON OBSTÁCULOS	1	5	2,89	±1,034

Los resultados por variables observadas en este periodo de estudio post intervención, evidenciaron que en las acciones para el fundamento del lanzamiento la acción “Movimiento de elevación de balón desde abdomen pecho sobre cabeza” se encontró el valor medio con mayor puntaje y las acciones “Codos alineados a la punta de los pies y en dirección al canasto” y “Efecto de balón con los 3 dedos de la mano” con menor puntaje.

Los resultados por variables observadas en este periodo de estudio post intervención, evidenciaron que en las acciones para el fundamento del pase la acción “Entre 6 y 10 metros pase de gancho (por el costado y con fuerza)” se encontró el valor medio con mayor puntaje y la acción “Entre 5 y 8 metros pase de beisbol” con menor puntaje.

En relación a las variables observadas en base al fundamento del dribling la acción “Dribling de velocidad 40 metros” se encontró con un valor medio y con mayor puntaje y las acciones “Dribling de protección” con menor puntaje.

En base a las observaciones resultantes para este periodo de estudio se calculó el puntaje total de la POST intervención de los fundamentos técnicos ofensivos para el baloncesto.

*Tabla 9: Resultados totales por puntajes de ítems valorados por cada fundamento técnico ofensivo por la muestra de estudio en el periodo POST intervención.*

<b>Puntajes Totales</b>	<b>N</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación Estándar</b>
Lanzamiento	38	27	58	33,47	±8,73
Pase		19	41	28,79	±6,10
Dribling		14	40	26,58	±6,27

Fundamentos técnicos ofensivos totales	65	105	86,82	±10,05
---	----	-----	-------	--------

En base a los resultados totales en el periodo POST intervencion de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, se categorizo a la muestra de estudio en diferentes niveles, este proceso se realizó en base a los baremos construidos para el instrumento:

*Tabla 10: Niveles de fundamentos técnicos ofensivos en el baloncesto en la muestra de estudio en el periodo POST intervención.*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	2	5,3
Muy bueno	18	47,4
Excelente	18	47,4
<b>Total</b>	<b>38</b>	<b>100%</b>

La categorización en niveles de esta variable de estudio para el periodo POST intervención, evidencio que el mayor porcentaje de los estudiantes en la muestra de estudio se encontraban en un nivel “Excelente” y “Muy bueno” de fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, seguido de un porcentaje inferior menor al 10% en un nivel “Bueno” respectivamente.

**Resultados del análisis de la diferencia entre el pre test de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto y el post test una vez aplicado los ejercicios anaeróbicos en estudiantes de Bachillerato General Unificado.**

Para analizar las diferencias de carácter descriptivo entre los resultados obtenidos en los PRE y POST test se realizó una resta aritmética lo cual arrojó los siguientes resultados.

*Tabla 11: Resultados de la diferencia entre los niveles PRE y POST intervención de los fundamentos técnicos del baloncesto.*

Puntajes Totales	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar
Lanzamiento	38	8	10	9,05	±0,84
Pase		8	11	9,16	±0,89
Dribling		7	10	8,58	±0,86



Fundamentos técnicos ofensivos totales	0	16	5,63	±3,26
---	---	----	------	-------

Las diferencias calculadas arrojaron valores efectivos entre los periodos del POST intervención y PRE intervención, especialmente puntuaciones mas altas en el fundamento técnico del pase, además en relación general a los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto se evidencio una diferencia con un resultado mayor a los 5 puntos.

De igual forma se realizó un análisis cruzado entre los fundamentos técnicos ofensivos PRE y POST para analizar posibles cambios en los partícipes de la muestra de estudio.

*Tabla 12: Análisis cruzado de los niveles de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la muestra de estudio.*

FUNDAMENTOS TECNICOS PRE	FUNDAMENTOS TECNICOS POST			Total
	Bueno	Muy bueno	Excelente	
Regular	2	18	8	28
Bueno	0	0	7	7
Muy bueno	0	0	1	1
Excelente	0	0	2	2
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>38</b>

El análisis cruzado entre los niveles de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en sus periodos PRE y POST intervención, arrojaron lo siguiente resultados:

- En el periodo PRE intervención, nivel “Regular” se hallaron 28 representantes de la muestra de estudio, los cuales en el nivel POST, 2 recategorizaron de forma positiva a un nivel bueno, 18 en un nivel “Muy bueno” y 8 a un nivel “Excelente”.
- En el periodo PRE intervención, nivel “Bueno” se hallaron 7 representantes de la muestra de estudio, los cuales en el nivel POST, los cuales se recategorizaron a un nivel “Excelente”.
- En el periodo PRE intervención, nivel “Muy bueno” se halló 1 representante de la muestra de estudio, el cual en el nivel POST, el cual se recategorizo en un nivel “Excelente”

- En el periodo PRE intervención, nivel “Excelente” se hallaron 2 representante de la muestra de estudio, los cuales en el nivel POST, se mantuvieron en su nivel.

### 3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para el análisis de verificación de las hipótesis de estudio, en primera instancia se aplicó una prueba de normalidad de los datos obtenidos en el periodo PRE y POST intervención, determinando la anormalidad de los datos y la utilización de la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas, consiguiendo los siguientes resultados.

Puntajes Totales	N	Periodo PRE intervención		Periodo POST intervención		P
		Media	Desviación Estándar	Media	Desviación Estándar	
Lanzamiento	38	23,45	±7,74	33,47	±8,73	0,000*
Pase		12,13	±2,98	28,79	±6,10	
Dribling		19,82	±4,13	26,58	±6,27	
Fundamentos técnicos ofensivos		55,39	±12,53	86,82	±10,05	
totales						

**Nota.** Diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0.05$  (\*)

La prueba estadística aplicada determino la existencia de diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0.05$  entre los resultados por periodos de estudio de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto que determina la enseñanza del mismo.

En base a estas diferencias obtenidas a nivel estadístico y evidenciando diferencias descriptivas positivas entre los periodos de estudio se permitió determinar la efectividad de la propuesta de intervención y por ende rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alternativa de estudio:

**HI: Los ejercicios anaeróbicos inciden en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto dentro de la clase de Educación Física en los estudiantes de Bachillerato General Unificado**

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 CONCLUSIONES

En base a los resultados por objetivo de estudio obtenidos, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Se diagnosticó el nivel inicial de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto en los estudiantes de Bachillerato General Unificado, evidenciando que el mayor porcentaje de los estudiantes en la muestra de estudio se encontraban en un nivel “Regular” de fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, seguido de un porcentaje inferior menor al 20% en un nivel “Bueno” y dos grupos con un porcentaje del 7.9% en niveles “Excelente” y “Muy bueno” respectivamente.
- Resultados de la valoración del nivel de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto posterior a la aplicación de un programa de ejercicios anaeróbicos realizados dentro de la clase de Educación Física a los estudiantes de Bachillerato General Unificado, evidenciando que el mayor porcentaje de los estudiantes en la muestra de estudio se encontraban en un nivel “Excelente” y “Muy bueno” de fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, seguido de un porcentaje inferior menor al 10% en un nivel “Bueno” respectivamente.
- Resultados del análisis de la diferencia entre el pre test de los fundamentos técnicos ofensivos del Baloncesto y el post test una vez aplicado los ejercicios anaeróbicos en estudiantes de Bachillerato General Unificado, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se recategorizó a nivel superiores por efecto de la propuesta diseñada, a nivel estadístico se pudo evidenciar que existió diferencias significativas en un nivel de  $P \leq 0.05$  y por ende aceptar la efectividad de los ejercicios anaeróbicos incidieron en el desarrollo de los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto en la clase de Educación Física.

## 4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar una planificación que enfoque un objetivo determinado al momento de analizar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto y así realizar clases más didácticas que llamen la atención del alumno y la práctica del deporte en sí.
- Se recomienda hacer una valoración constante en los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto, en base a los distintos parámetros de evaluación que se puedan obtener y observando así si existe o no mejoría en los estudiantes.
- Se recomienda analizar la incidencia de los ejercicios anaeróbicos en los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto mediante otros métodos de medición los cuales sirvan para buscar alternativas mucho más viables y así los docentes proporcionen mejor la enseñanza del mismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Referencias

- Aguirre Lora, M. E. (2001). *Enseñar con textos e imágenes. Una de las aportaciones de Juan Amós Comenio*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/155/15503101.pdf>
- Alcoba González, J. (2013). Organización de los métodos de enseñanza en función de las finalidades educativas: El alineamiento . *Profesorado* . , 241-255.
- Alvarez C., A., & Orellano E., E. (1979). *Revista Latinoamericana de Psicología. Desarrollo de las funciones básicas para el aprendizaje de la lectoescritura según la teoría de Piaget.*, 249-259.
- Andes, U. d. (2003). Formación de docentes en el uso de recursos didácticos para construir conceptos. Iniciar con pequeñas metas . *educere*, 100-106.
- Aponte, H. (2014). *LA MEMORIA Y SU RELACIÓN CON EL DIBUJO EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS*. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/144/TL%20EI%20EI%20H83%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias, C. (10 de Julio de 2020). *Instituto Claret*. Obtenido de Instituto Claret: <https://institutoclaret.cl/wp-content/uploads/2020/06/Introducci%C3%B3n-a-los-deportes-EF-Y-SALUD.pdf>
- Arteaga Maria, J. R. (2015). *ESTRATEGIA DIDÁCTICA:.* *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 73-94.
- Avila Palma, J. (2019). *Ejercicios anaeróbicos alácticos para potenciar la fuerza explosiva en nadadores de 18 a 25 años del Club Perla del Pacífico*. Guayaquil. Obtenido de Universidad de Guayaquil <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/45589>

- Ballesteros, S. (1999). MEMORIA HUMANA: INVESTIGACIÓN Y TEORÍA. *Psicothema*, 705-723.
- Benalcázar Francis Ortizv, T. B. (2018). *INNOVA Research Journal*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6777230.pdf>
- Calderón Villafuerte, J. (2016). *EJERCICIOS ANAERÓBICOS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LA FUERZA MUSCULAR, DE LOS ASPIRANTES DE LA ESCUELA DE POLICÍAS CBOS. SOCRATES ARBOLEDA SANABRIA (LAS PEÑAS) DEL CANTÓN BABAHOYO*. Babahoyo. Obtenido de Universidad Técnica de Babahoyo <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/2772>
- Castellanos Jackelin, S. M. (2015). *Formación de la actividad gráfica en pre-escolares: aportes desde la neuropsicología*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Maria\\_Jimena\\_Sarmiento\\_Bolanos/publication/307750478\\_FORMACION\\_DE\\_LA\\_ACTIVIDAD\\_GRAFICA\\_EN\\_PRE-ESCOLARES\\_APORTES\\_DESDE\\_LA\\_NEUROPSICOLOGIA\\_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI](https://www.researchgate.net/profile/Maria_Jimena_Sarmiento_Bolanos/publication/307750478_FORMACION_DE_LA_ACTIVIDAD_GRAFICA_EN_PRE-ESCOLARES_APORTES_DESDE_LA_NEUROPSICOLOGIA_HISTORICO-CULTURAL/links/5988dae145851560584f9301/FORMACION-DE-LA-ACTIVIDAD-GRAFI)
- Chanto, A. (2008). El método hipotético-deductivo como legado del positivismo lógico y el racionalismo crítico: su influencia en la economía. *Revista de Ciencias Economicas*, 183-195.
- Collelledemont, E. (2010). La memoria visual de la escuela. *Educatio Siglo XXI*, 133-156.
- Corrales, A. (2015). El deporte como elemento educativo en Educacion fisica. *EmásF*, I(4), 25-26.
- Cuero, M. (2023). La didactica del Baloncesto en edades tempranas en Ecuador. *THE TEACHING OF BASKETBALL IN EARLY AGES IN ECUADOR*, 19(91), 542-549.

- De la Reina Montero, L. (10 de Octubre de 2015). *MANUAL DE TEORIA Y PRACTICA*. CV Ciencias del Deport. Obtenido de CV Ciencias del Deport: <https://cmappublic.ihmc.us/rid=1K1NBMTPW-1J7GZ76-55W/metodos%20de%20entrenamiento%20deportivo.pdf>
- Diaz, E. (3 de Marzo de 2017). *Escuela de Posgrado Universidad Cesar Vallejo*. Obtenido de Escuela de Posgrado Universidad Cesar Vallejo: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16057/D%C3%ADaz\\_CES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/16057/D%C3%ADaz_CES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Fernández Ruiz, J. A. (2002). Fundamentos y metodología de la maquetación digital. 91.
- Fernandez, A. (2006). Género y canción infantil. *scielo*, parr 6. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-77422006000200003](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-77422006000200003)
- Fernandez, E. (2019). Umbral Anaerobico, problemas conceptuales y aplicaciones practicas en deportes. *Retos.org*, II(36), 521-528.
- Galarza, C. (2021). Diseño de Investigacion Experimental. *Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 10, 1-7.
- Gomez, H. (10 de Marzo de 2015). *Actividad fisica, salud y calidad fisica*. Obtenido de Actividad fisica, salud y calidad fisica: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/hellingomez04de15.pdf?sequence=4>
- González, B. (2013). Procesos cognitivos: De la prescripción curricular. *Revista de* , 49-67.
- Guitierrez, A. (16 de Mayo de 2015). Las diferencias entre ejercicio anaerobico, anaberico lactico aerobico. *RUN&WALK*, págs. 1-2. Obtenido de [https://canal.ugr.es/wp-content/uploads/2014/05/runandwalknet\\_Las\\_diferencias\\_entre\\_ejercicio\\_an\\_aerbico\\_anaerbico\\_lctico\\_y\\_aerbico.pdf](https://canal.ugr.es/wp-content/uploads/2014/05/runandwalknet_Las_diferencias_entre_ejercicio_an_aerbico_anaerbico_lctico_y_aerbico.pdf)

- Hernandez Sampieri, R. F. (2014). Capitulo 1. Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. En R. F. Hernandez Sampieri, *Metodologia de la Investigacion* (págs. 2-21). Mexico: McGraw Hill Education.
- Lamas, M. (2000). Diferencia de sexo, genero y diferencia sexual. *Redalyc*, 2. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>
- Laudadío, M. J., & Da Dalt, E. (2014). Estudio de los estilos de enseñanza y estilos de aprendizaje en la universidad. *Educación y Educadores*, pp. 483-498.
- Leñero, M. (2009). *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. Mexico: ISBN. Obtenido de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Equidad-de-genero-y-prevencion-de-la-violencia-en-preescolar.pdf>
- Lucas, F. M. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Luis de Leon, F. (23 de Febrero de 2015). *DEPORTES COLECTIVOS*. Obtenido de <http://frayeduccionfisica.pbworks.com/f/Baloncesto+1%C2%BA+Bachillerato.pdf>
- Marro, L. (21 de Mayo de 2017). *Apuntes de Baloncesto*. Obtenido de Apuntes de Baloncesto: <https://ieslluissimarro.org/efisica/files/2017/05/Apunts-de-basquet.pdf>
- Mera Segovia Carlota Mónica, D. B. (12 de Marzo de 2020). *Neurofunciones en la enseñanza preescolar: importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje y la atencion de salud*. Obtenido de <http://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3369>.
- Merchán Price María Susana, J. H. (2011). Influencia de la percepción visual en el aprendizaje. *Dialnet*, 93-101.



- Moreno, F. (2015). Función pedagógica de los recursos materiales en educación. *Vivat Academia*, 12-25.
- Moreno, L. F. (2015). *La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial infantil*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Najera, C. & Paredes, B. (2017). Identidad e identificación: investigación de campo como herramienta de aprendizaje en el diseño de marcas. *INNOVA Research Journal*, 155-164.
- OMS. (5 de Octubre de 2022). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Oñate, J. (26 de Agosto de 2021). *UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO*. Obtenido de *UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO*: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33351/1/EST.O%c3%91ATE%20PEREZ%20JAZMIN%20ALEXANDRA%20TESIS%20FINAL%20PDF..pdf>
- OPS. (9 de Enero de 2020). *OPS*. Obtenido de *OPS*: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Ortega, I. S., & Ruetti, E. (2014). La memoria del niño en la etapa preescolar. *Anuario de Investigaciones*, 267-276.
- Ortiz, P. (2017). LA ACTIVIDAD FISICA, EL ENTRAMIENTO CONTINUO E INTERVALO . *SALUD UNINORTE*, 33(2), 252-258.
- Parlebas, P. (2023). *Peespectivas para una educacion fisicia*. Obtenido de *Peespectivas para una educacion fisicia*: <https://www.juegoydeporte.com/deportes-colectivos/>
- Pellicer, P. P. (2017). Estrategias para el desarrollo gráfico y visual en educación infantil . *Universitat Jaume* , 1-86.

- Perez, A. (2018). Deporte, cultura y sociedad. *Revista Humanidades*(34), 11-38.
- Proaño Alban, O. (2016). *El ejercicio aeróbico-anaeróbico para la preparación física en la asociación de árbitros profesionales de fútbol del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi*. Ambato. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/19915>
- Rodriguez, A. (2020). Los beneficios de la actividad física. *EmasF*, 11(63), 22-25.
- Rodriguez, M. & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista medica sanitas*, 141-146.
- Rojas Rodriguez Diana, F. H. (2017). Representaciones graficas de niños y niñas de preescolar, segundo y cuarto grado con y sin necesidades educativas. *Educare*.
- Romero , P. (4 de Junio de 2021). *YouTube*. Obtenido de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=m2axXyAbAFs>
- Sanchez, J. (2020). El modelo de responsabilidad persona y social atraves del deporte . *Uniroja*(37), 755-762.
- Trujillo Nelcy, Torres Akira. (25 de Abril de 2013). La musica y el enfoque de género en niños y niñas. *Revista Cubana de Enfermeria*, 29. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192013000100003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192013000100003)
- Vilatuña Correa, F., Guajala Agila, D., Pulamarín, J. J., & Ortiz Palacios. (2012). Sensación y percepción en la construcción del conocimiento. *Sophia, Colección de Filosofía de la educacion* . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846102006.pdf>
- Vilcaguano Cocha, B. (2022). *Juegos de coordinación en la técnica del dribbling del baloncesto en escolares de Educación General Básica Media*. Ambato. Obtenido de Universidad Técnica de Ambato <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36029>

## ANEXOS

### ANEXO 1







**ANEXO 2**

CURSO EVALUADO						
TEMA:						
FECHA	DIA	MES	AÑO	DURACIÓN		
FUNDAMENTOS	ASPECTOS	VALORACIÓN				
		1 MUY BAJO	2 BAJO	3 REGULAR	4 ALTO	5 MUY ALTO
LANZAMIENTO	PIES AL ANCHO DE LOS HOMBROS EN DIRECCIÓN AL TABLERO					
	PIE DE DOMINIO LIGERAMENTE ADELANTADO					
	RODILLAS FLEXIONADAS					
	TOMA DEL BALÓN EN FORMA DE T					

	CODOS ALINEADOS A LA PUNTA DE LOS PIES Y EN DIRECCIÓN A LA CANASTA					
	TOMA DEL BALÓN CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS					
	MOVIMIENTO DE ELEVACIÓN DE BALÓN DESDE ABDOMEN PECHO SOBRE CABEZA					
	EXTENSIÓN DE LA MANO HÁBIL CON PARÁBOLA					
	EFFECTO DEL BALÓN CON LOS 3 DEDOS DE LA MANO					
	MUÑECA EXTENDIDA HACIA EL CANASTO					

PASE	ASPECTOS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5

		MUY BAJO	BAJO	REGULAR	ALTO	MUY ALTO
	ENTRE 3 Y 5 METROS PASE DE PECHO					
	ENTRE 3 Y 5 METROS PASE DE PIQUE					
	ENTRE 5 Y 8 METROS POR ENCIMA DE LA CABEZA (AMBAS MANOS)					
	ENTRE 5 Y 8 METROS PASE DE BEISBOL					
	ENTRE 6 Y 8 METROS PASE DE GANCHO (POR EL COSTADO Y CON FUERZA)					

DRIBLING	ASPECTOS	VALORACIÓN				
		1	2	3	4	5
	MUY BAJO	BAJO	REGULAR	ALTO	MUY ALTO	
	DRIBLING A 20M. MANO DERECHA					



	DRIBLING A 20M. MANO IZQUIERDA					
	DRIBLING CON OBSTÁCULOS					
	DRIBLING DE PROTECCIÓN					
	DRIBLING DE VELOCIDAD 40M					
	DRIBLING A VELOCIDAD					

### ANEXO 3

#### Baremos de categorización de los niveles de ejecución

Para categorizar los fundamentos técnicos ofensivos del baloncesto se construyeron los baremos en base a la distribución de los percentiles 20, 40, 60 y 80, obteniendo cinco niveles:

NIVEL DE EJECUCIÓN	MÍNIMO	MÁXIMO
DEFICIENTE	21	38
REGULAR	39	55
BUENO	56	71

MUY BUENO

72

88

EXCELENTE

89

105

---

#### ANEXO 4

##### Plan de clase

PLAN DE CLASE N°1			
FECHA: 26/04/2023		DURACIÓN: 90 MINUTOS	DOCENTE: MG PEDRO ROBAYO
CONTENIDO		TIEMPO	APLICACIÓN
INICIAL	<p><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <p>LOS ESTUDIANTES SE FORMARÁN FRENTE AL DOCENTE Y REALIZARÁN LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES:</p> <p>LOS ESTUDIANTES SE DESPLAZARÁN ALREDEDOR DE LA CANCHA Y AL SONAR EL SILBATO DEBERÁN ATRAPAR AL COMPAÑERO MÁS CERCANO.</p>	15 MINUTOS	DESPLAZAMIENTO  CARRERA  CAMBIOS DE ORIENTACIÓN

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>TOMA DEL TEST PARA EL FUNDAMENTO DEL PASE</b></p> <p>PARA EL PASE DE PECHO Y DE PIQUE SE UBICARÁN EN PAREJAS CADA UNA CON UN BALÓN Y SE PASARÁN ENTRE SÍ.</p> <p>A CONTINUACIÓN, SE FORMARÁN EN 6 COLUMNAS IGUALES Y UNA AL FRENTE DE OTRA, PARA QUE REALICEN PASES ENTRE LAS 2 COLUMNAS Y SE FORMEN AL FRENTE DE SU COLUMNA AL FINAL PARA QUE REALICEN TODOS</p>	<p>20 MINUTOS</p>	<p style="text-align: center;">PASES DESPLAZAMIENTO</p>
	<p><b>EJERCICIOS PARA EL FUNDAMENTO DEL PASE</b></p> <p>PARA EL PASE DE TRAS DE LA CABEZA SE UBICARÁN FRENTE A UNA PARED FORMADOS EN COLUMNAS Y PROCEDERÁN A REALIZAR EL PASE GOLPEANDO EL BALÓN A LA PARED.</p> <p>A CONTINUACIÓN, EN PAREJAS REALIZARAN EL PASE TRAS LA CABEZA Y SE DESPLAZARAN POR TODA LA CANCHA Y REGRESARAN POR LOS COSTADOS DE LA MISMA.</p>	<p>20 MINUTOS</p>	<p style="text-align: center;">PASES DESPLAZAMIENTO</p>

	<p><b>EJERCICIOS PARA EL FUNDAMENTO DEL PASE</b></p> <p>PARA EL PASE DE BEISBOL Y DE GANCHO SE LOS UBICARA EN PAREJAS FRENTE CON FRENTE Y REALIZARAN EL PASE CON POCA FUERZA Y DESPLAZÁNDOSE HACIA EL OTRO LADO DE LA CANCHA.</p> <p>A CONTINUACIÓN, SE FORMARÁN EN LA MITAD DE LA CANCHA LA MITAD DE LOS ALUMNOS Y LA OTRA MITAD BAJO EL CESTO, UNA VEZ UBICADOS PROCEDERÁN A REALIZAR EL PASE Y QUE SU COMPAÑERO ATRAPE EL BALÓN.</p>	<p>20 MINUTOS</p>	<p>PASES DESPLAZAMIENTO</p>
--	---	-------------------	---------------------------------

<b>PLAN DE CLASE N°2</b>		
<b>FECHA:</b> 03/05/2023	<b>DURACIÓN:</b> 90 MINUTOS	<b>DOCENTE:</b> MG. PEDRO ROBAYO
<b>CONTENIDO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>APLICACIÓN</b>

<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO:</b></p> <p>LOS ESTUDIANTES SE FORMARÁN FRENTE AL DOCENTE Y REALIZARÁN EL SIGUIENTE JUEGO:</p> <p>LOS ESTUDIANTES SE DIVIDIRÁN ENTRE LOBOS Y CAZADORES, SE UBICARÁN EN 3 FILAS LOS CAZADORES, EL TRABAJO DE ELLOS CONSISTE EN QUE AL SONAR EL SILBATO NO PERMITIR EL PASO DE LOS LOBOS DE UN EXTREMO DE LA CANCHA AL OTRO, AL MOMENTO DE SER ATRAPADO EL LOBO SE CONVIERTE EN CAZADOR.</p>	15 MINUTOS	<p>DESPLAZAMIENTO</p> <p>CARRERA</p> <p>CAMBIOS DE ORIENTACIÓN</p> <p>AGILIDAD</p>
<b>DESARROLLO</b>	<p><b>TOMA DEL TEST PARA EL DRIBLING:</b></p> <p>SE FORMARÁN EN 3 COLUMNAS, FRENTE A ELLOS HABRÁ 3 CONOS Y AL OTRO LADO DE LA CANCHA 3 CONOS MÁS EN LA MISMA DIRECCIÓN.</p> <p>SE DESPLAZARÁN DRIBLANDO EL BALÓN DE IDA CON MANO DERECHA Y DE REGRESO CON MANO IZQUIERDA</p>	20 MINUTOS	<p>DRIBLING</p> <p>DESPLAZAMIENTOS</p> <p>AGILIDAD</p> <p>RAPIDEZ</p>
	<p>SE FORMARÁN EN 3 COLUMNAS, FRENTE A ELLOS HABRÁ UN CIRCUITO DE CONOS EN LÍNEA RECTA Y CON UNA DISTANCIA DETERMINADA.</p> <p>DRIBLANDO ALTERNADAMENTE CON AMBAS MANOS TENDRÁN QUE PASAR LOS CONOS SIN DERRIBARLOS EN FORMA DE GUSANITO.</p>	10 MINUTOS	<p>DRIBLING</p> <p>DESPLAZAMIENTOS</p> <p>AGILIDAD</p> <p>RAPIDEZ</p>

<p>PARA EL DRIBLING DE PROTECCIÓN SE UBICARÁN EN PAREJAS, EL PRIMERO LO DEFENDERÁ Y EL OTRO ATACARA TODA LA CANCHA, AL REGRESO CAMBIARAN DE ATACANTE Y DEFENSOR</p>	<p>15 MINUTOS</p>	<p>DRIBLING DESPLAZAMIENTOS AGILIDAD</p>
<p>PARA EL DRIBLING DE 40 M Y DE VELOCIDAD LOS ESTUDIANTES SE LES UBICARA DELIMITANDO LA CANCHA A 20 M. EN LA CUAL TENDRÁN QUE DRIBLAR DOS VECES POR LA MISMA PARA TERMINAR EL EJERCICIO</p>	<p>15 MINUTOS</p>	<p>DRIBLING DESPLAZAMIENTOS VELOCIDAD</p>