



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,

Mención: **CULTURA FÍSICA**

**TEMA**

---

**“LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DISCIPLINA DE BALONCESTO. INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PRÁCTICAS DOCENTES JORGE ISAAC ROVAYO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA”**

---

**AUTOR: BRAVO NOBOA OSWALDO JHONSON**

**TUTORA: LCDA. MSc. GUEVARA GANÁN GRACIELA JEANNETTE**

**Ambato-Ecuador  
2009-2010**

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN.**

En calidad de tutora del trabajo de Graduación sobre el tema:

**“ LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA DISCIPLINA DEL BALONCESTO INCIDE EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PRÁCTICA DOCENTES JORGE ISAAC ROVAYO DEL CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”** presentado por el estudiante de pregrado en Cultura Física, 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 del tribunal de grado, que el Honorable concejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato designe, para su correspondiente estudios y calificación.

**Ambato Marzo 2010**

**TUTORA**

---

**LCDA. MSc. GUEVARA GANÁN GRACIELA JEANNETTE**

**CI:180265751-8**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe del trabajo de Graduación es el resultado de la investigación del autor, quien basada en la experiencia profesional, 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 vertidas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad legal y académica de su autor.

.....

**BRAVO NOBOA OSWALDO JHONSON.**  
**CI.180277985-8**

**AUTOR**

**AL CONCEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y  
DE LA EDUCACIÓN:**

La comisión de estudio y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“La aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de Baloncesto. Incide en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo del Cantón Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua”** presentado por el Sr. **BRAVO NOBOA OSWALDO JHONSON** egresado de la carrera **CULTURA FÍSICA** promoción: marzo-agosto 2009 una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe investigativo reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites pertinentes.

LA COMISIÓN.

---

**Lcda.. M.S.c.**Gaviño Noemy Hortensia

---

**Ing. M.S.c.** Vásquez Marcia

## **DEDICATORIA.**

El presente trabajo de investigación lo dedico a toda la niñez y juventud que estudia en esta prestigiosa Institución y al personal docente. Que la presente investigación sea la base para que la institución tenga exitosas participaciones deportivas en EL FUTURO. Que sea puesta en práctica para que los niños y niñas puedan tener las bases Fundamentales del Baloncesto y tengan un mayor desempeño deportivo y puedan representar a la institución en juegos deportivos.

## AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por darme la vida, salud, y el conocimiento necesario para salir adelante en mis estudios .

También agradezco a mi familia en especial a mis padres quienes se han desvelado por ayudarme en lo posible para poder cumplir los sueños anhelos tanto de mis padres como los míos.

A la universidad estoy agradecido por darme la facilidad de estudio y dar la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos.

Agradezco a los maestros quienes me han dado y transmitido sus conocimientos. Todo este tiempo de estudiante por ser más que un profesor ser amigo de todos y el compartir gratos momentos.

A mis compañeros quienes en los momentos más difíciles han sabido apoyarme moralmente, por brindarme su amistad sincera y con quienes hemos compartido momentos inolvidables les doy gracias de corazón a todos Gracias.

## VII. ÍNDICE GENERAL

<b>PÁGINAS PRELIMINARES:</b>	<b>Pág.</b>
Portada.....	i
Aprobación de la tutora.....	ii
Autoría del trabajo.....	iii
Aprobación del Tribunal de Grado.....	iv
Dedicatoria. ....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice general.....	vii
Índice de cuadros y gráficos.....	viii
Resumen ejecutivo.....	xi
Introducción.....	01
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>EL PROBLEMA.</b>	
1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico.....	6
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema.....	6
1.2.5 Interrogantes.....	6
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3 Justificación.....	7
1.4 Objetivos	
1.4.1 generales.....	7
1.4.2 específicos.....	8
<b>CAPÍTULO II</b>	
2.1 Antecedentes investigativos.....	9
2.2 Fundamentación filosófica.....	9
2.3 Fundamentación legal.....	10
2.4 Categorías fundamentales.....	13

2.5 Hipótesis.....	45
2.6 Señalamiento de variables.....	45
<b>CAPÍTULO III METODOLOGÍA.</b>	
3.1 Modalidad básica de la investigación.....	47
3.2 Nivel o tipo de investigación.....	48
3.3 Población y muestra.....	48
3.4 Operacionalización de variables.....	50
3.5 Plan de recolección de información.....	52
3.6 Plan de procesamiento de la información.....	52
<b>CAPÍTULO IV : ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.</b>	
4.1 Análisis de los resultados.....	54
4.2 Interpretación de los datos.....	55
4.3 Verificación de la hipótesis.....	73
<b>CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
Conclusiones y recomendaciones.....	78
<b>CAPÍTULO VI PROPUESTA</b>	
6.1 Datos informativos.....	79
6.2 Antecedentes de la propuesta.....	80
6.3 Justificación.....	80
6.4 Objetivos.....	81
6.5 Análisis de factibilidad.....	82
6.6 Fundamentación.....	82
Guía didáctica a ejecutar.....	90
6.7 Modelo operativo.....	92
6.8 Administración de la propuesta.....	93
6.9 Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	94
<b>C: MATERIALES DE REFERENCIA:</b>	
Bibliografía.....	95
Anexo I.....	96
Anexo II.....	97
Anexo III.....	98



Anexo IV.....	99
<b>VIII. ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS.</b>	<b>Pág.</b>
Gráfico A.....	5
Gráfico B.....	13
Cuadro 1.....	55
Gráfico 1.....	55
Cuadro 2.....	56
Gráfico 2.....	56
Cuadro 3.....	57
Gráfico 3.....	57
Cuadro 4.....	58
Gráfico 4.....	58
Cuadro 5.....	59
Gráfico 5.....	59
Cuadro 6.....	60
Gráfico 6.....	60
Cuadro 7.....	61
Gráfico 7.....	61
Cuadro 8.....	62
Gráfico 8.....	62
Cuadro 9.....	63
Gráfico 9.....	63
Cuadro 10.....	64
Gráfico 10.....	64
Cuadro 11.....	65
Gráfico 11.....	65
Cuadro 12.....	66
Gráfico 12.....	66
Cuadro 13.....	67
Gráfico 13.....	67
Cuadro 14.....	68
Gráfico 14.....	68

Cuadro 15.....	69
Gráfico 15.....	69
Cuadro 16.....	70
Gráfico 16.....	70
Cuadro 17.....	71
Gráfico 17.....	71
Cuadro 18.....	72
Gráfico 18.....	72
Cuadro frecuencias observadas.....	73
Cuadro frecuencias esperadas.....	75
Cuadro calculo chip cuadrado.....	76
Campana de gauss.....	77

## **IX. RESUMEN EJECUTIVO**

DATOS INFORMATIVOS:

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD: CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA: CULTURA FÍSICA

AUTOR: OSWALDO BRAVO

DIRECTORA: GUEVARA GANÁN GRACIELA JEANNETTE

FECHA: ENERO 2010-01-25

TITULO: RESUMEN EJECUTIVO.

El trabajo realizado nos permite determinar que la Institución Educativa se encuentra realizando y buscando alternativas de planificación de gestión Institucional la misma que tiene una connotación reflexiva, participativa y humana, la misma que se ve reflejada en la Escuela de Practicas Jorge Isaac Ribazo de la ciudad de Baños de Agua Santa, también se encontró la facilidad para trabajar en la institución para el manejo de la aplicación de las encuestas el cual a reflejado limitaciones para alcanzar la calidad deseada. Siendo el proyecto educativo un documento que permita la participación directa de los estudiantes al director y profesores, el mismo que ha sido elaborado para un grupo reducido de personas ( muestra ) factible ha sido

generar el compromiso con la Institución ante la cual se establece una propuesta significativa tomando en cuenta las conclusiones, recomendaciones (guía ,alternativa) que servirá de apoyo para el proyecto educativo cumpla con los objetivos para los cuales fue creado, de igual manera que falta un conocimiento de lo que es los fundamentos básicos del baloncesto en la institución, la responsabilidad de la aplicación estar acargo de la persona proponente como también la aceptación de parte de las autoridades de la Institución Educativa Considero que la problemática planteada que motivo esta investigación se transformara en una oportunidad de crecimiento fortalecimiento, calidad y desarrollo deportivo.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo se origina viendo la necesidad de fomentar a la práctica deportiva especialmente del baloncesto, los procedimientos a seguir con los instrumentos adecuados a utilizar en sus clases de práctica, para desarrollar la respectiva investigación y plantear a partir de la realidad deportiva en la institución una propuesta que facilite, motive la práctica del baloncesto utilizando los procesos del aprendizaje creativos e incentivados por un conjunto de juegos comunicativos que propicien un cambio en la manera tradicional de desarrollar las destrezas fundamentales de la competencia deportiva en los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo de la ciudad de Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

El profesor o entrenador deberá enseñar a ejecutar correctamente los distintos fundamentos individuales para un mejor desempeño del deportista.

**En el capítulo uno** se va estableciendo el planteamiento del problema el cual será investigado, también la contextualización en la que vamos viendo como de lo más grandes a lo más pequeño de un grupo social afecta un problema, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad e impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos generales y específicos.

**En el capítulo dos**, se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así se determina la fundamentación filosófica, con la que se puede fomentar al estudiante una mentalidad de triunfador y capaz de sobre salir en las adversidades de un deporte, fundamentación teórica es la que establecen algunos aspectos relacionados con los fundamentos del baloncesto que se pondrán en práctica con los estudiantes.

**En el capítulo tres** se expresa la modalidad tipo de o nivel de la investigación que se a utilizado en la que de acuerdo a las características se establece. Además se determina el universo que se va a trabajar, así como las técnicas y los instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información.

**En el capítulo cuatro**, Es el análisis e interpretación de los resultados a través de tablas de porcentajes y gráficos que permitan su verificación adecuada así poder establecer la hipótesis.

**En el capítulo cinco** Se encuentra las conclusiones y recomendaciones necesarias las cuales nos permiten dar sentido coherente a la problemática que existe en la institución y dar recomendaciones que pueda ayudar a compensar al problema,

**En el capítulo seis**, se elabora la propuesta la cual tenga un sentido crítico propósitivo, y que pueda ser útil y practica ya sea e un tiempo determinado que crea las autoridades de la institución.

## **CAPÍTULO I.**

### **I. EL PROBLEMA**

#### **1.1. TEMA:**

“La aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de Baloncesto. Incide en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo del Cantón Baños de Agua Santa”

#### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

##### **1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN:**

##### **CONTEXTUALIZACIÓN MACRO:**

Dentro del ámbito nacional el Baloncesto ha tenido poca acogida por parte de las autoridades de cada provincia pese a que hay la organización de baloncesto. Pero a través del presidente de la república, el deporte en todas las disciplinas tiende a surgir y desarrollarse con mayor interés. Realizando campeonatos, torneos que organizan las distintas Ligas Provinciales, asociadas a la federación de baloncesto del Ecuador quien con su autorización puede realizarlo.

El baloncesto en el país tiene pocos aficionados, es por eso que no hay campeonatos con mayor frecuencia en los que se pueden dar más interés a los pocos aficionados que tiene el baloncesto.

**CONTEXTUALIZACIÓN MESO:**

Dentro de las provincias se practica el baloncesto cuando las ligas organizan Campeonatos.

Es poco el trabajo que las provincias realizan en sus cantones para difundir el baloncesto y que el mismo tenga mejor y mayor acogida entre sus habitantes.

Los diversos factores tales como la falta de lugares en buen estado para la práctica del baloncesto así como la poca importancia de parte de la ciudadanía hacen que haya menos aficionados a dicho deporte.

**CONTEXTUALIZACIÓN MICRO:**

Se refiere al sector a investigar, ya sea un sector pequeño, en donde se desarrolla el problema.

Es así el problema a investigar, es una Institución educativa en donde están involucradas tanto sus autoridades como personal docente, estudiantes y por ultimo los padres de familia.

Aquí hemos visto que no existe el interés por practicar este deporte, la falta de infraestructura propia así como de material deportivo

(Balones, conos etc.) Serian la principal causa de su no práctica.

Así como la falta de realización de juegos internos en los que se puedan desarrollar y masificar el baloncesto.

Por eso se vio la necesidad de realizar este trabajo para que esta disciplina sobresalga y tenga grandes exponentes como en años pasados cuando este cantón era un semillero de basquetbolistas



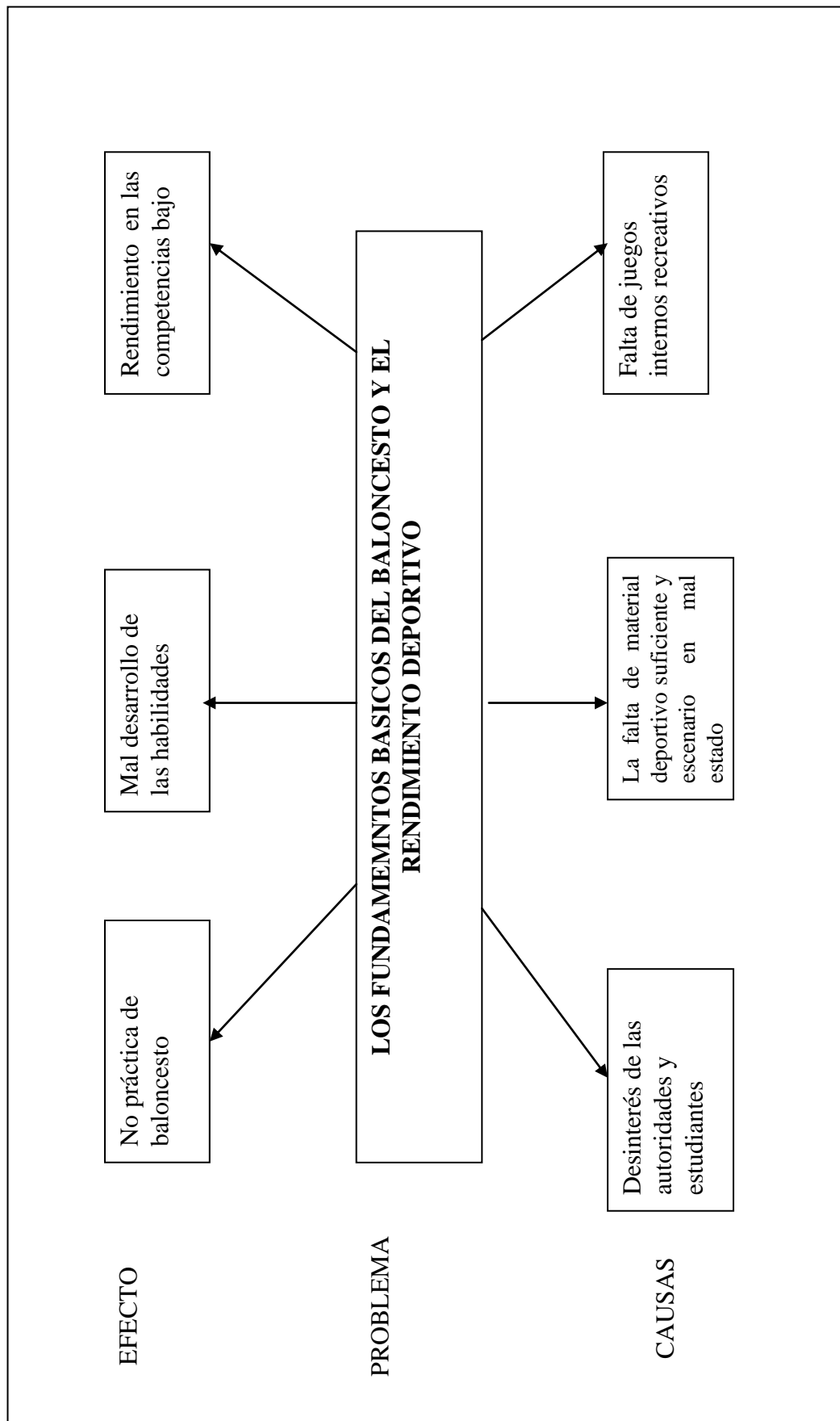


GRAFICO: A Árbol de problemas.

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO:**

La falta de los materiales como balones conos etc. Son los factores que intervienen en el desinterés de los estudiantes con la cual también tiene poco desarrollo de sus movimientos motrices

La falta de aplicación de los fundamentos ya sea en esta disciplina o en otra puede percutir en el aprendizaje y en el desempeño deportivo y a su vez en el desarrollo personal del niño dando como consecuencia el que el estudiante no se interese o preocupe en practicar deporte para un mejor bienestar propio.

### **1.2.3. PROGNÓISIS**

A través de esta investigación tenemos una visión hacia el futuro de que van a ser los estudiantes a futuro unos grandes deportistas quienes serán los representantes del cantón y que puedan ser los precursores de esta disciplina, que la institución será una de los semilleros del baloncesto

¿La formación inadecuada de los estudiantes hará que ellos se desenvuelvan de manera poco útil?

¿La actitud que tomarán los niños siendo educados por profesores no capacitados adecuadamente podrá llevarlos a la frustración de sus anhelos como deportistas?

### **1.2.4. FORMULACIÓN DE L PROBLEMA**

“La aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de Baloncesto. Incide en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo del Cantón Baños de Agua Santa”

### **1.2.5. INTERROGANTES (SUBPROBLEMAS)**

¿Cómo influye el desinterés de las autoridades en la práctica de baloncesto?

¿Qué efecto tiene la falta de material deportivo en los niños?

¿Considera que el bajo rendimiento competitivo se debe a la poca realización de juegos internos de baloncesto?

¿Cuál sería la causa que el estudiante no pueda practicar el baloncesto?

### **1.2.6. DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN:**

El presente trabajo de investigación se realizó en el periodo de noviembre 2009 a marzo 2010 en la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo, el cual favorecerá a las autoridades, docentes y estudiantes, padres de familia de esta escuela que está ubicada en la ciudad de Baños de Agua Santa provincia de Tungurahua.

### **1.3. JUSTIFICACIÓN:**

Este trabajo de investigación se lo realiza debido a que la institución no realiza la práctica del baloncesto, el cual preocupado de esta situación y que no queden los estudiantes sin conocer y practicar este deporte se realizó este trabajo para que puedan los niños desarrollar sus habilidades y más que todo tener la coordinación de sus movimientos tanto del tren superior como tren inferior.

### **1.4. OBJETIVOS:**

- **OBJETIVOS GENERALES:**

Determinar la incidencia de la aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de baloncesto en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Jorge Isaac Rovayo del Cantón Baños de Agua Santa en el año 2009-2010.

- **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- \* Diagnosticar la aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de baloncesto.

- \* Describir la aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de baloncesto.

- \* Elaborar una guía didáctica de los fundamentos básicos de la disciplina de baloncesto.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

- No existe el interés de profundizar la práctica de este deporte por parte de la institución.
- La poca participación de la institución en campeonatos del baloncesto.
- Poco interés y apoyo de las autoridades del plantel.
- Falta de personal profesional dentro de esta disciplina.
- La falta de interés de los estudiantes en la practica del baloncesto ya que no disponen de los implementos necesarios (balones etc.).
- La poca organización de campeonatos internos del plantel.
- La falta de infraestructura adecuada (canchas etc.).

En el establecimiento educativo a realizar el trabajo de investigación no han realizado ninguna investigación por parte de otras personas y a nivel cantonal no se tiene respuestas acertadas de si se a realizado una investigación de los fundamentos básicos del baloncesto especialmente en los niños y niñas.

#### **2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El presente trabajo de investigación busca dar alternativas para solucionar el problema en este trabajo de investigación que se ubica en el paradigma crítico propositivo; ya que analiza a una situación lúdica.

#### **AXIOLÓGICA:**

Fomentar en los estudiantes la practica de los valores como la responsabilidad, puntualidad, solidaridad.

**PEDAGÓGICO:**

La utilización de los métodos adecuados para llegar a una mejor comprensión de los contenidos a tratarse

**SOCIOLÓGICO:**

Que los conocimientos que han adquirido por los estudiantes sea un aporte para la sociedad y la institución.

**PSICOLÓGICO:**

Crear un estudiante con una mentalidad de triunfador y capaz de superar obstáculos.

**2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL:**

El presente trabajo y la práctica del deporte esta amparado en las leyes del estado que rigen al deporte.

**LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN CON SU CORRESPONDIENTE REGLAMENTACIÓN.****Título I****Capítulo Único**

**Art. 1.-** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;

**Art. 3.-** El Estado proveerá los recursos necesarios a los organismos rectores del deporte ecuatoriano para el cumplimiento de sus obligaciones en el Presupuesto General del Estado. Así mismo garantizará la preparación de los deportistas de alto rendimiento, para lo cual proveerá los recursos económicos y técnicos necesarios para el funcionamiento del programa ECUADEPORTES, el cual debe ser considerado prioritario.

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

## **Título II**

### **DE LA ORGANIZACIÓN DE LA CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

#### **Capítulo I**

##### **NORMAS GENERALES**

**Art. 7.-** El sistema nacional de cultura física comprende las actividades de educación física, deportes y recreación en los niveles formativos, alto rendimiento y profesional. Se desarrolla por los organismos e instituciones de los diferentes subsistemas y su estructura es la que deviene de la presente

**Art. 9.-** Las actividades deportivas recreativas están constituidas por: el deporte estudiantil, cantonal, parroquial, comunitario y barrial; universitario y politécnico, militar y policial; y, el de grupos especiales.

**Art. 10.-** Las actividades deportivas escolares y colegiales serán dirigidas por la Federación Deportiva Nacional Estudiantil (FEDENAES) y por las filiales en cada provincia de acuerdo a sus estatutos y reglamentos, en concordancia con los planes y programas del Ministerio de Educación y Culturas y en coordinación con la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación.



## 2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES:

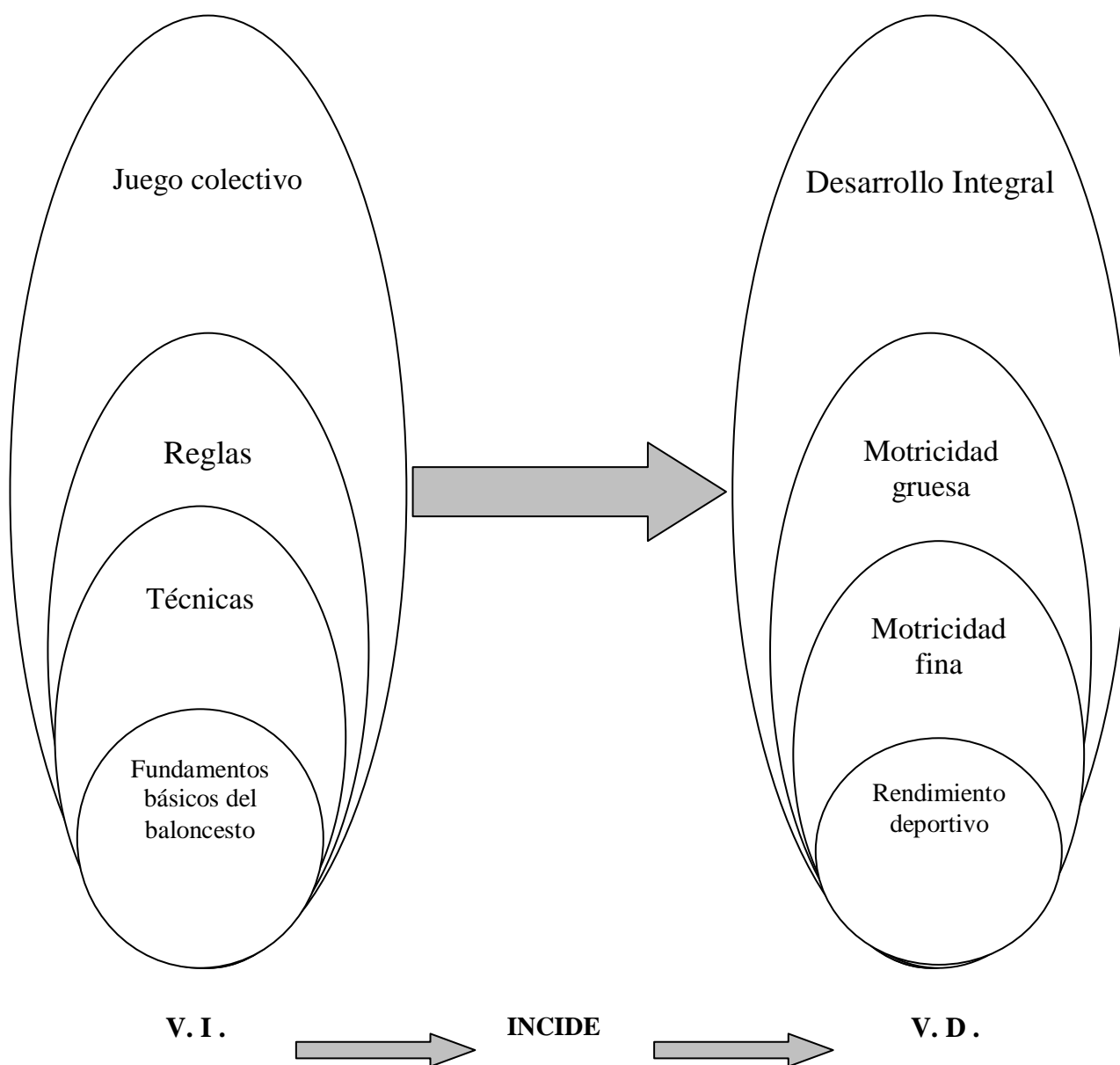


GRAFICO: B

Elaborado por: Oswaldo Bravo

## **VARIABLE INDEPENDIENTE: Fundamentos básicos del baloncesto**

### **ORIGEN**

El [baloncesto](#) fue inventado en 1891 por el norteamericano James A. Naismith, con el fin de crear un [deporte](#) que se pudiera practicar en locales cerrados, en invierno. Comenzó a practicarse en el Colegio de Jóvenes Cristianos de Massachussets, como nuevo [juego](#). Se difundió rápidamente; en 1936 se creó en Ginebra la F.I.B. (Federación internacional de [Baloncesto](#)), y se incorporó al [programa](#) olímpico. En ese mismo año se creó la Federación española de [baloncesto](#).

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas\\_del\\_campo\\_de\\_juego.2C\\_la\\_canasta\\_y\\_la\\_pelota](http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_canasta_y_la_pelota)

### **EL BALONCESTO:**

[Deporte](#) que se practica con las manos y en el que se enfrentan dos equipos de cinco jugadores, permitiéndose hasta siete suplentes. Van numerados del 4 al 15. Se divide en dos periodos de 20 minutos de [juego](#) real cada [tiempo](#) y un descanso de 10 minutos entre ellos. Consiste en dominar, pasar, y realizar jugadas con una pelota, a fin de introducirla el mayor número de veces en un cesto de medidas y altura reglamentarias, e impedir al máximo que el equipo contrario haga lo mismo.

### **DIMENSIONES REGLAMENTARIAS**

#### **\*BALÓN:**

Será de forma esférica, con una cámara de goma alojada en una cubierta fabricada en cuero, material sintético o goma. La longitud de su circunferencia puede variar entre 75 y 78 cm. y el peso estará comprendido entre los 600 y 650 gramos. Para comprobar su correcta presión de [aire](#), se deja caer desde una altura de 1,80 m, medida hasta su casquete inferior, sobre un [suelo](#) de [madera](#), debiendo alcanzar una altura comprendida entre 1,20 y 1,40 metros.

**\*CAMPO:**

El juego se practica sobre una superficie compacta de forma rectangular, desprovista de obstáculos, de 26 14 metros. Las líneas de demarcación tienen un grosor de 5 cm. Deberán estar bien definidas y separadas un metro como mínimo de cualquier obstáculo, y de los espectadores. Las líneas longitudinales se denominan "líneas laterales" y las que enmarcan el terreno en sentido de anchura se denominan "líneas de fondo". No se permite terrenos de hierba, y en los campos cubiertos, el techo deberá estar como mínimo a una altura de siete metros.

**\*TABLERO:**

Deben estar fabricados de madera dura, blanca y lisa con un espesor de 3 centímetros o de material transparente de análogas características y de una sola pieza. Su forma será de un rectángulo de 1,80 metros de base y 1,20 de altura, marcándose con líneas de 5 centímetros de ancho y centrado detrás del aro, un rectángulo de 59 cm. de lado horizontal y 45 para el vertical. A la misma altura del aro, debe estar el borde superior de la franja inferior del rectángulo. Los tableros se montan en planos perpendiculares al suelo, de tal forma que, siendo sus aristas inferiores paralelas a las "líneas de fondo" se encuentren sobre éstas a una distancia de 2,75 metros.

Los cestos o canastas, se forman con redes de cuerda blanca, suspendidas de aros de hierro, pintado de color naranja. Su diámetro será de 45 cm. y de 20 mm. el del metal que los forma. La longitud de las redes será de 40 cm. El aro se fijará al tablero a una altura de 3,05 metros del suelo, debiendo ser de 15 cm. la distancia más próxima entre su borde interior y la superficie del tablero.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

## FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO

Explicaremos algunas de estos fundamentos:

- Fundamentos del baloncesto.
- El boteo.
- Dominio del balón
- El regate (drible).
- Posición y desplazamientos
- El pase
- Recepción del balón
- El lanzamiento
- El rebote

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas del campo de juego.2C la canasta y la pelota](http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_canasta_y_la_pelota)

### **FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO**

En el baloncesto o básquetbol los fundamentos y la moral son los factores más importantes en el desarrollo de un equipo triunfante. El conocimiento y la práctica de los fundamentos técnicos harán que un equipo evolucione en forma positiva.

El buen entrenador lleva a cabo su plan de preparación sincronizando progresivamente la enseñanza de los fundamentos con las técnicas de juego que requiere su sistema.

Los fundamentos básicos en el baloncesto podemos mencionar como principios físicos de importancia:

1. Ubicación y visión del blanco.

Cuando se lanza al tablero la visión se centra en un punto del rectángulo pintado. Para los demás tiros se visualiza el aro. El foco elegido debe mantenerse desde el inicio del lanzamiento hasta finalizar el movimiento.

## 2. Coordinación de movimientos y balance del cuerpo.

La coordinación muscular de los movimientos sólo es posible si se cuenta con un buen balance del cuerpo. La posibilidad del jugador de dominar la trayectoria de la pelota está en relación con su habilidad en el control y coordinación de los movimientos de su cuerpo. Esta es una condición natural del jugador pero que puede y debe ser desarrollada por el entrenador. Así, hay jugadores capaces de encestar en posiciones imposibles para otros, ya que poseen un balance natural excepcional.

## 3. Ritmo o tiempo en la Jugada.

El ritmo en el movimiento de enceste comienza con el despegue de los pies y finaliza con la continuación del movimiento.

## 4. Fuerza de movimiento.

La fuerza que el jugador va a impartir a la pelota varía considerablemente según el tipo de tiro y su circunstancia. Los movimientos necesarios para ello comprenden la acción de las piernas, dedos, muñecas, codos y hombros.

# **EL BOTE**

## **1. IMPORTANCIA**

El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.

Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que

preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.

Existen además unas severas normas sobre el bote lo que hace imprescindible el perfecto dominio del mismo para no incurrir en violaciones.

## 2. ASPECTOS TÉCNICOS

Hay varios puntos iniciales muy importantes:

- a) Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- b) Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- c) Es preciso no abusar de él, no botar por "vicio", por muy bien que se domine. Por tanto debe quedar muy claro desde el principio para que sirve el bote:

Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote hasta haber conseguido el objetivo previsto.

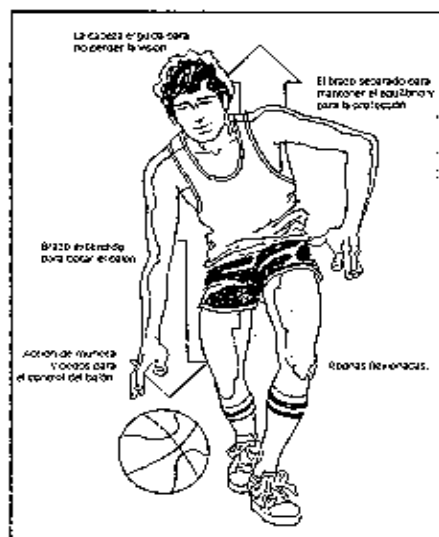
El bote, normalmente, se debe dar no más alto de la cintura.

### TIPOS DE BOTE

#### BOTE DE PROGRESIÓN.

Es el más utilizado, pues se realiza continuamente cuando nos desplazamos por la pista.

Hay que botar el balón por delante y a un lado del cuerpo, y hacerlo subir, aproximadamente hasta la altura de la cintura. Es importante que



la mano y el antebrazo acompañen al balón mientras se mueve.

El balón se impulsa ligeramente adelantado, evitando así quedarnos el balón detrás debido a nuestra velocidad de desplazamiento.

### **BOTE DE PROTECCIÓN.**

Se usa para mantener nuestra posición ante el acoso de un defensor que nos impide progresar.

La posición del cuerpo es ligeramente más flexionada que en la posición básica, con el objeto de proteger el balón.

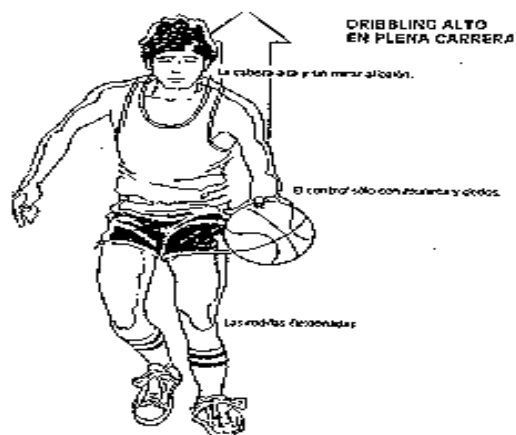
Al tener el cuerpo más flexionado, el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más retrasada. Adelantaremos la pierna y brazo contrario a la mano con que se bota, que será la más alejada del defensor, protegiendo el balón con ese brazo, generalmente con la palma hacia el defensor. Usamos, en realidad, todo el cuerpo para proteger el balón, interponiéndolo entre él y el defensor.



### **BOTE DE VELOCIDAD.**

Su objetivo es avanzar lo más rápido posible. Como resulta claro que un jugador avanzará más rápido corriendo que botando, habrá que correr mucho y botar poco.

Para ello, impulsaremos el balón hacia delante, más alto de la cintura, dando el mayor número posible de pasos entre bote



y bote. Suele ser útil alternar la mano del bote.

Es muy importante al aumentar la velocidad del bote, el que el driblador siempre tenga control de balón, que sea él el que dirija al balón y no al revés.

El cuerpo debe estar un poco inclinado hacia delante.

El brazo del driblador ya no va pegado al cuerpo sino que va más adelantado.

### **CAMBIOS DE MANO, DIRECCIÓN Y RITMO**

El atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuando los podemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlos a lo loco, pues este siempre será uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para mediante un cambio de ritmo realizar el cambio de mano y de dirección.

Hay varios tipos que veremos a continuación, y aunque cada uno tiene sus características propias hay una serie de elementos comunes a todos ellos. Así, todo cambio de mano y dirección debe ir ineludiblemente asociado a un cambio de ritmo para que la acción sea verdaderamente efectiva. Por supuesto, y como siempre, todos los movimientos deberán realizarse con ambas manos y con la mayor rapidez.

**CAMBIO DE MANO POR DELANTE.** Es el más utilizado y sencillo. Su mecánica general es muy similar a la del descrito cambio de dirección sin balón.

En el momento de iniciar el cambio, adelantar la pierna de la mano con que se bota. Inclinar el peso del cuerpo sobre dicha pierna. Bajar más el bote del balón. Dar un golpe de muñeca de adelante a detrás hacia la pierna contraria. Girar 45 grados sobre la punta de los pies.

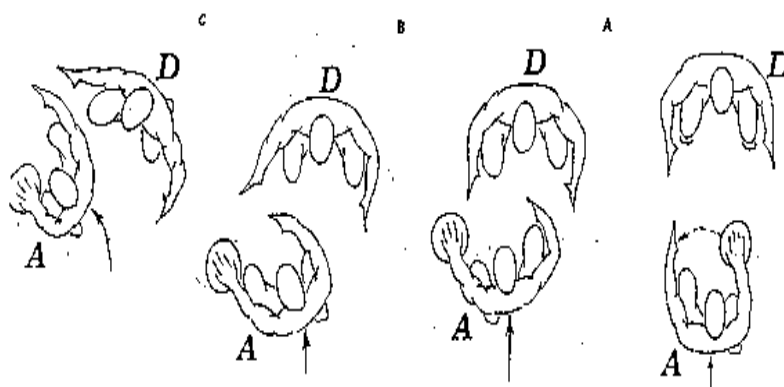
Cambiar de dirección y de ritmo, saliendo primero con la pierna más alejada a la mano que dribla, para que de esta manera el cuerpo sirva de protección contra la defensa.



Nunca mirar el balón en todo el cambio, y mantener la visión marginal.

Muy importante es coordinar el cambio de mano con el cruce de la pierna, de esta forma tendrá mayor rapidez, mejor protección, y alejará más al defensor del balón

- Cambio de dirección por delante



**CAMBIO DE MANO EN REVERSO.** Consiste en girar sobre uno mismo para superar al defensor.

Nos dirigimos hacia el lado contrario de la dirección a tomar.

Lo primero que se hace es fijar el pie de pivote, que será el contrario a la mano que se bota y que se colocará por delante del defensor y entre sus piernas, para efectuar un pivote de reverso sobre el pie de pivote, llevando en el pivote el balón cogido un poco entre la mano y la muñeca.

Como siempre las piernas deberán estar flexionadas en la llegada y en el cambio para proporcionar mayor equilibrio y estabilidad.

La mecánica del giro es la misma que la descrita en el reverso sin balón.

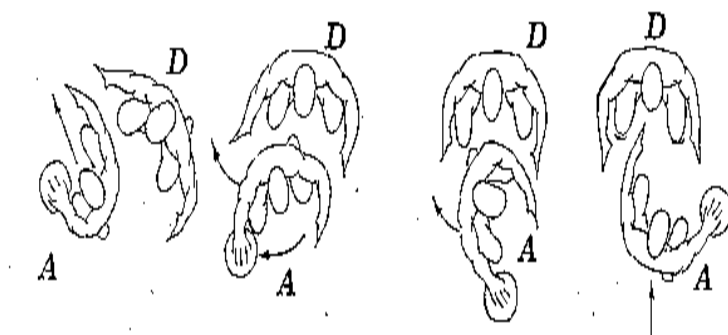
Es un movimiento peligroso por cuanto perdemos de vista por un momento lo que sucede a nuestro alrededor y es un momento que suelen aprovechar los contrarios para hacer 2x1 o cambios defensivos agresivos.

**CAMBIO DE MANO ENTRE LAS PIERNAS.** Podremos realizarlo de dos maneras: Por delante y por detrás.

**POR DELANTE.** Botar en dirección contraria a la que queremos tomar. Adelantar la pierna contraria a la mano que bota. Realizar el bote de adelante - atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca yendo de una mano hacia otra. Girar hacia delante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo que se efectúa el oportuno cambio de ritmo.

**POR DETRÁS.** Mismo sistema que por delante, cambiando la pierna, siendo ahora la más adelantada la de la mano de bote. Dar un golpe de muñeca de atrás hacia adelante esperando la mano contraria el balón por delante.

Reverso



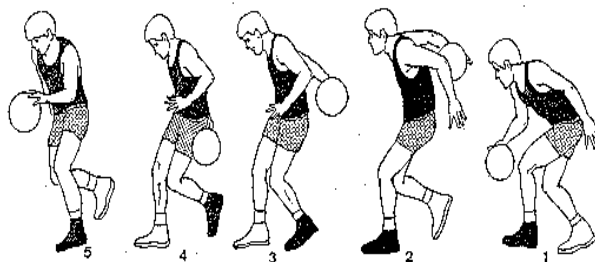
### **CAMBIO DE MANO POR DETRÁS DE LA ESPALDA.**

Es uno de los más útiles, aunque durante mucho tiempo fue considerado como algo excesivo, como una "virguería", cosa que no debemos permitir en absoluto. Es muy importante porque es el que menos expone el balón al defensor.

Consiste en pasar el balón por detrás del cuerpo tras haber realizado una parada en dos tiempos (sin haber detenido del todo la marcha), con el pie adelantado el de la mano con que se bota, dejando ligeramente retrasado el balón, para a continuación, con un bote fuerte y rápido de atrás hacia delante, pasar el balón tras la espalda y sin

que la toque. Es importante, como siempre, que simultáneamente al cambio giremos pies y cuerpo cambiando de dirección y ritmo e interponiendo de esta forma el cuerpo entre el defensor y el balón.

#### Cambio por la espalda



#### **CAMBIO DE RITMO CON BALÓN.**

Son muy útiles en los uno contra uno, sobre todo en situaciones de contraataque.

Consiste en un cambio brusco de menos a más. Para ello se realiza una parada en dos tiempos sin dejar de botar, con el balón protegido por la pierna más adelantada, sobre la cual se lleva el peso del cuerpo. Cuando el defensor se desequilibra o espera nuestro cambio de dirección, salir rápidamente efectuando un cambio de ritmo en el mismo sentido que traíamos.

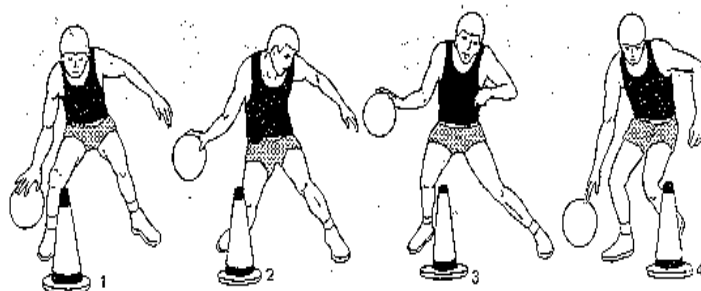
**FINTA DE CAMBIO DE DIRECCIÓN.** Son también muy útiles y seguros porque no se expone tanto el balón como en cualquier cambio de mano.

El jugador botando efectúa una finta de cambio de dirección, adelantando en dirección opuesta a la que sigue, la pierna contraria al balón, cargando sobre ésta el peso del cuerpo e inclinando el peso del tronco en la misma dirección.

Simultáneamente alejamos el balón del cuerpo, para dar un paso corto con la pierna próxima al balón y otro largo con la pierna de finta, cruzándola por delante del

defensor y siguiendo en la dirección que llevaba en un principio. Protegemos la salida con el brazo, hombro y tronco y salimos con un fuerte cambio de ritmo.

#### Finta de cambio de dirección



#### CAMBIOS COMBINADOS.

Son el resultado de combinar de manera seguida y sin solución de continuidad dos cambios de dirección de los descritos anteriormente.

Como ejemplo, y además de los más útiles, citaremos: entre piernas por delante - por la espalda y por delante - por la espalda.

Se realiza el primer cambio tal como se ha descrito anteriormente y en el momento de haber cambiado de mano, se realiza el segundo, si es posible sin botar entre ambos, o como mucho con un bote muy rápido entre medias

<http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso04.html>

#### DOMÍNIO DEL BALÓN

En el baloncesto o básquetbol entendemos el dominio del balón como requisito previo al pase. Para ello es prioritario saber recibir o atrapar una pelota. La mano siempre se adapta al balón, ahuecando la palma sin llegar a tocar la pelota. Los dedos

separados y dirigidos hacia arriba, pulgares en posición casi horizontal, sujetando con fuerza.

El jugador que recibe el pase debe salir al encuentro de la pelota. Para recibirla, extiende los brazos llevando las manos hacia ella. Al hacer contacto, flexiona los brazos y separa los codos, adoptando una posición desde la cual pueda continuar los movimientos de la jugada siguiente.

Los ejercicios de dominio del balón se coordinan con los primeros ejercicios de pases.

[www.planetabasketball.com/baloncesto-dominio.htm](http://www.planetabasketball.com/baloncesto-dominio.htm)

## **EL REGATE O DRIBLE**

Mediante el regate (baloncesto o básquetbol) o "drible" (del inglés, dribble: transporte de la pelota en deportes tales como el fútbol y el baloncesto) el jugador se desplaza en la cancha con la pelota, considerándose éste un arma tanto en el ataque como en la defensa.

Cada jugador debe practicar el regate con cualquiera de las manos, hasta dominar perfectamente esta forma de desplazamiento con el balón. Sin embargo, no debe olvidarse que su empleo excesivo puede perjudicar el trabajo de conjunto y que el pase imprime mayor velocidad que el regate a los ataques.

El regate se utiliza para:

- Sacar el balón del tablero defensivo
- Adelantar la pelota en el ataque
- Buscar posición favorable para el tiro a cesta
- Romper o quebrar la defensa

· Distraer la pelota de áreas congestionadas

Dentro de los principios fundamentales del regate debemos considerar principalmente la posición del cuerpo, el control de la pelota y el campo visual.

La posición básica de un jugador al momento del regate es la siguiente: tronco ligeramente flexionado hacia adelante, rodillas flexionadas, pies paralelos a la dirección del regate, uno más adelantado que el otro. El brazo coordina la altura, velocidad y dirección en que se hace rebotar la pelota. La mano se ubica en la parte superior de la pelota sin hacer contacto con la palma. El control de la pelota misma está a cargo de los dedos, la muñeca y el codo.

El regate bajo que se usa en casos de estrecha marcación o en áreas muy congestionadas, para proteger la pelota manteniéndola muy cerca del piso.

El jugador debe agacharse bastante al efectuar este regate, por lo que pierde velocidad. Las rodillas se flexionan y la pelvis se desplaza hacia atrás, de forma que el peso del cuerpo se sitúe a un nivel bajo que favorezca el equilibrio. El cuerpo se interpone entre el defensa y la pelota. Cabeza levantada, mirada atenta a fin de conocer la posición de los jugadores en la cancha.

El regate es particularmente efectivo en las siguientes situaciones de juego:

1. Avance con la pelota desde la cancha defensiva a la zona de ataque.
2. Ataque inmediato luego de la interrupción de un pase.
3. Tras un rebote bajo el cesto defendido para despejar el peligro de la zona.
4. Al recuperar el dominio de una pelota perdida.
5. Para mejorar las posibilidades de lanzamiento.
6. En la protección a la pelota ante una arremetida del defensa

7. Para desmarcación del regateador o dar tiempo al desmarque de un compañero.
8. En avances lentos.
9. Para congelar y demorar el juego cuando se está ganando
10. En ataques rápidos cuando no es posible o seguro un pase a otro compañero que está en la ofensiva.

Cuando el driblador está en el aire y cae a la cancha sobre ambos pies simultáneamente, cualquier pie puede ser considerado como pivote (parada en un tiempo).

Cuando se recibe la pelota con un solo pie en contacto con el suelo de la cancha, éste es considerado el pivote (parada en dos tiempos).

<http://baloncesto.jgbasket.com/ejercicios-bote-baloncesto-dribling-drills-basketball-miquel-ballester-jgbasket>

## **POSICION Y DESPLAZAMIENTOS**

El jugador de baloncesto o básquetbol debe adoptar en todo momento una posición adecuada a su formación técnica individual, que le permita moverse con seguridad y desplazarse por la cancha según la táctica adoptada por el equipo.

El equilibrio del cuerpo es un factor fundamental en la ejecución de las maniobras individuales. El jugador distribuye equitativamente su peso sobre ambos pies, un poco inclinado hacia adelante, con las rodillas flexionadas, el centro de gravedad bajo, pies separados y dirigidos levemente hacia afuera, tronco inclinado al frente, cabeza erguida. La flexión natural de los brazos contribuye a mejorar el equilibrio y favorece la arrancada rápida.

Puede decirse que la posición de equilibrio descrita corresponde al ataque, cuando el jugador está en posesión de la pelota y se agacha lo suficiente para proteger el balón

con su cuerpo. En la posición de equilibrio correspondiente a la defensa, los brazos se utilizan para obstruir los tiros a cesta, interceptar y dificultar los pases.

Desde una posición correcta el jugador puede desplazar sus pies con mayor libertad, intentando arrancadas, cambios de velocidad, parada, saltos, rebotes, et

## **EL PASE**

El objetivo de un pase en el baloncesto o básquetbol es el avance de la pelota dentro de la cancha, utilizándose este movimiento esencialmente para crear posiciones de tiro a cesta.

Un pase debe ser rápido y preciso, con economía de tiempo y movimientos. El pasador debe alcanzar un cien por ciento de efectividad. La pérdida de un pase en un momento crítico puede significar puntos para el adversario, los que sumados a los puntos que el equipo ha dejado de anotar al perder el dominio del balón, han ocasionado más de una derrota.

La visión periférica es uno de los elementos fundamentales del pase ya que le permite al jugador ubicar a sus compañeros especialmente al receptor sin delatar sus intenciones ante el adversario. El jugador decide en cada oportunidad qué tipo de pase va a efectuar y a quién pasará la pelota. Debe ubicar su pase en una zona situada entre la cintura y los hombros del receptor, combinando elementos tales como velocidad, altura del lanzamiento, etc.

Veamos algunas de las características de un buen pase:

1. El jugador que va a ejecutar el pase debe asegurarse el dominio del balón antes de comenzar sus movimientos.
2. Se pasa hacia el lado del receptor más alejado del contrario.
3. Para imprimirle fuerza, precisión y velocidad al pase, el movimiento de dedos, brazos y muñeca debe ser enérgico.



4. El pasador debe conocer la situación de juego, la posición de sus compañeros y adversarios, realizando fintas y engaños a manera de confundir al contrario, el cual no debe vislumbrar sus intenciones.
5. En caso de un pase a un receptor que corre, la pelota debe llegarle por delante, de manera de no estorbar su desplazamiento.
6. El receptor debe buscar el pase, anticiparlo en sus movimientos.
7. Es importante conocer la técnica del pase (movimientos de efecto o rotación a la pelota) los diferentes tipos de pases y su mejor utilización.

Se recomiendan ejercicios con pelotas medicinales a fin de fortalecer los músculos de las muñecas, brazos y codos.

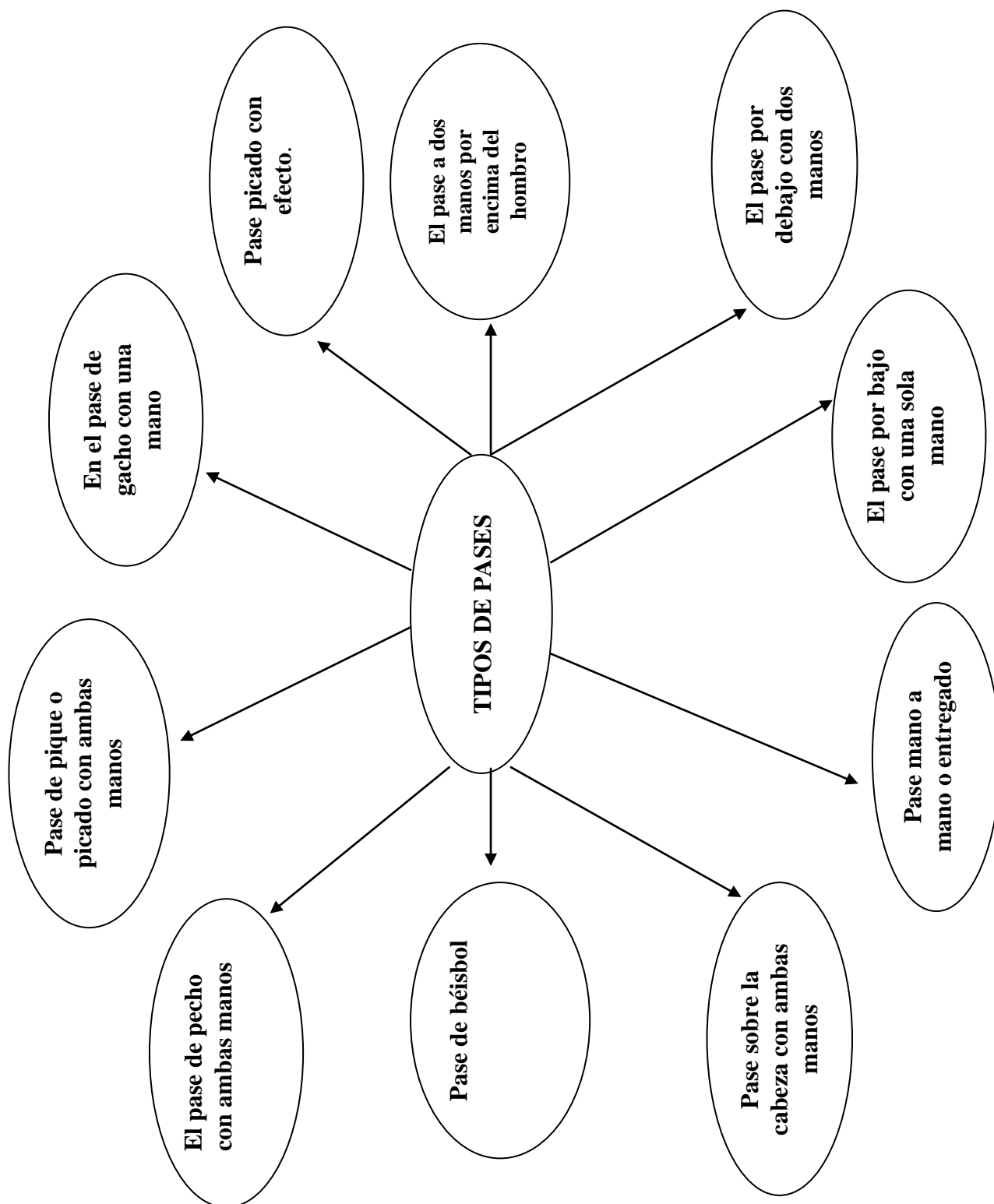
Durante un partido de baloncesto se pueden producir hasta cuatrocientos pases por lo cual si el entrenador busca mejorar la efectividad en la ejecución de este fundamento, logrará mejores posibilidades de triunfo para su equipo.

Otras consideraciones útiles acerca del pase:

- Un mal pase hace que el receptor pierda su posición de equilibrio, aumentando las posibilidades de que a su vez genere otro mal pase. Por esto, el jugador que recibe un mal pase debe estar consciente de ello y comenzará por recobrar su equilibrio antes de jugar la pelota.
- La pelota debe estar siempre en movimiento, desorientando a la defensa.
- Los pases deben ser rápidos e incisivos para mitigar la posibilidad de intercepciones.
- Los pases lentos o poco incisivos a través de la cancha son totalmente desfavorables para un equipo, facilitando la intercepción del contrario

- No es conveniente rebotar la pelota antes de cada pase, ya este movimiento favorece las posibilidades del bloqueo.
- La ejecución de buenas fintas desorienta y debilita la táctica de la defensa y demuestra el buen dominio del balón.
- Los pases que se hacen para lucimiento personal generalmente son poco efectivos y retrasan el juego.
- Es recomendable pasar fuera del área de tiro libre
- Se aconseja no efectuar pases cruzados delante de la canasta.
- A no ser en casos de apertura rápida o pases adelantados, no debe realizarse un pase al compañero que se aleja del mismo.
- No se pasa a un compañero que está quieto sino a aquel que al encuentro de la pelota evitando intercepciones.
- El pase debe ser una jugada que se continúa, dando oportunidad a otras situaciones de juego.
- Los pases imposibles demuestran impaciencia del equipo y poco dominio del balón.
- Contra adversarios corpulentos se recomienda botar el balón antes del pase (pase picado), pues se considera que estos jugadores tienen mayor potencia de la cintura para arriba.
- Cuando el juego se cierra debajo del cesto, junto a las líneas laterales o en las esquinas, lo más aconsejable es un pase de gancho.
- Los pases deben ajustarse en distancia y potencia
- Generalmente no es necesario el salto para pasar ni para recibir la pelota.

- Es más conveniente hacer y recibir el pase con ambas manos.
- El pase a pique y el globado, dada su lentitud en comparación con otros tipos de pase, deben realizarse sólo en situaciones especia



<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

## **RECEPCIÓN DEL BALÓN**

En el baloncesto o básquetbol durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de los defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor.

Existen ciertas condiciones que el jugador debe tener en cuenta al momento de recepción, tales como el hecho de mirar la pelota hasta el momento en que llega a las manos. El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del receptor. La pelota se recibe firmemente en la palma de los dedos los cuales deben estar lo suficientemente separados entre sí como para permitir la cómoda rotación de muñecas. Los antebrazos se flexionan para absorber la fuerza que trae el balón. La forma ideal de recibir la pelota es con ambas manos.

Es fundamental para una buena recepción la coordinación entre ambos jugadores, el que pasa y el que recibe. El pasador a su vez debe realizar un buen pase, tratando de que la pelota llegue a las manos del receptor. Es un mal pase si la pelota llega demasiado alta o demasiado baja, adelantada o retrasada, con demasiado efecto o con mucha, velocidad.

Un buen pase depende también de la posición de los jugadores en la cancha y del modo en que están marcados. Si el receptor se encuentra en una zona sin presión defensiva, avanza extendiendo ambos brazos frente a su cuerpo, con dedos separados y palmas enfrentadas.

Cuando existe mayor presión por parte de un defensa, el receptor generalmente da un paso para alejarse de él. En caso de encontrarse el receptor en movimiento, puede verse en la necesidad de recibir la pelota con una sola mano, entonces la mano más

alejada del defensa se levanta como blanco y la mano libre se ubica bien arriba para ayudar en la recepción.

Cuando el receptor se encuentra en el área de pivote debe estar moviéndose en dirección a la pelota y recibir la pelota con las manos lejos del defensa.

[www.planetabasketball.com/](http://www.planetabasketball.com/)

[www.planetabasketball.com/](http://www.planetabasketball.com/)

### **EL LANZAMIENTO O TIRO**

Dado que el objetivo inmediato del equipo durante un partido de básquetbol es marcar tantos, el lanzamiento o tiro a cesto es la culminación una buena ofensiva, ya sea individual o colectiva. El lanzamiento es el acto de lanzar el balón al cesto contrario buscando un enceste. Es necesario que el jugador conozca las diferentes técnicas y las desarrolle mediante el entrenamiento y la práctica, lo que le proporcionará la confianza y serenidad que requiere el lance.

Un buen encestantor es importante en un equipo, pero no olvidemos que también lo es un buen defensa ya que por las mismas reglas del juego la victoria no es solamente para aquel que sino además para el que menos tantos permite.

Podemos considerar el lanzamiento desde dos aspectos, uno es el psicológico, en el cual intervienen diversos factores decisivos para la superación del movimiento; otros son los factores físicos, controlables mediante una buena preparación.

Entre los factores psicológicos debemos estudiar:

La actitud del jugador. El jugador debe tener una actitud positiva ante el juego, con deseos de ganar. Todo esfuerzo a medias produce jugadas mediocres o tímidas que no conducen sino al fracaso. Especialmente en el lanzamiento, la voluntad de vencer y la ambición de superación del jugador son factores positivos determinantes y deben ser tomados muy en cuenta por el entrenador.

La falta de confianza malogra la concentración del jugador y hace que de antemano se sienta derrotado, impidiéndole lanzar a cesto o realizar alguna jugada con total acierto.

Un jugador dominado por la ira no se relaja lo necesario ni tiene tranquilidad para pensar y coordinar sus movimientos. Podemos decir también que un jugador iracundo no se concentra lo suficiente ni está participando totalmente del juego como se requiere.

Existen otros factores que interfieren al momento del lanzamiento tales como los espectadores, la cancha, la calidad del adversario.

Los gritos o comentarios de las multitudes, así como los ruidos tridentes o repentinos, pueden distraer la atención del jugador y hacer que falle un tiro.

Es importante para el jugador la capacidad de concentración posea y la confianza que le dan sus conocimientos y su experiencia.

El aspecto físico está íntimamente ligado. Unas buenas condiciones físicas deben estar unidas a un espíritu sanamente combativo.

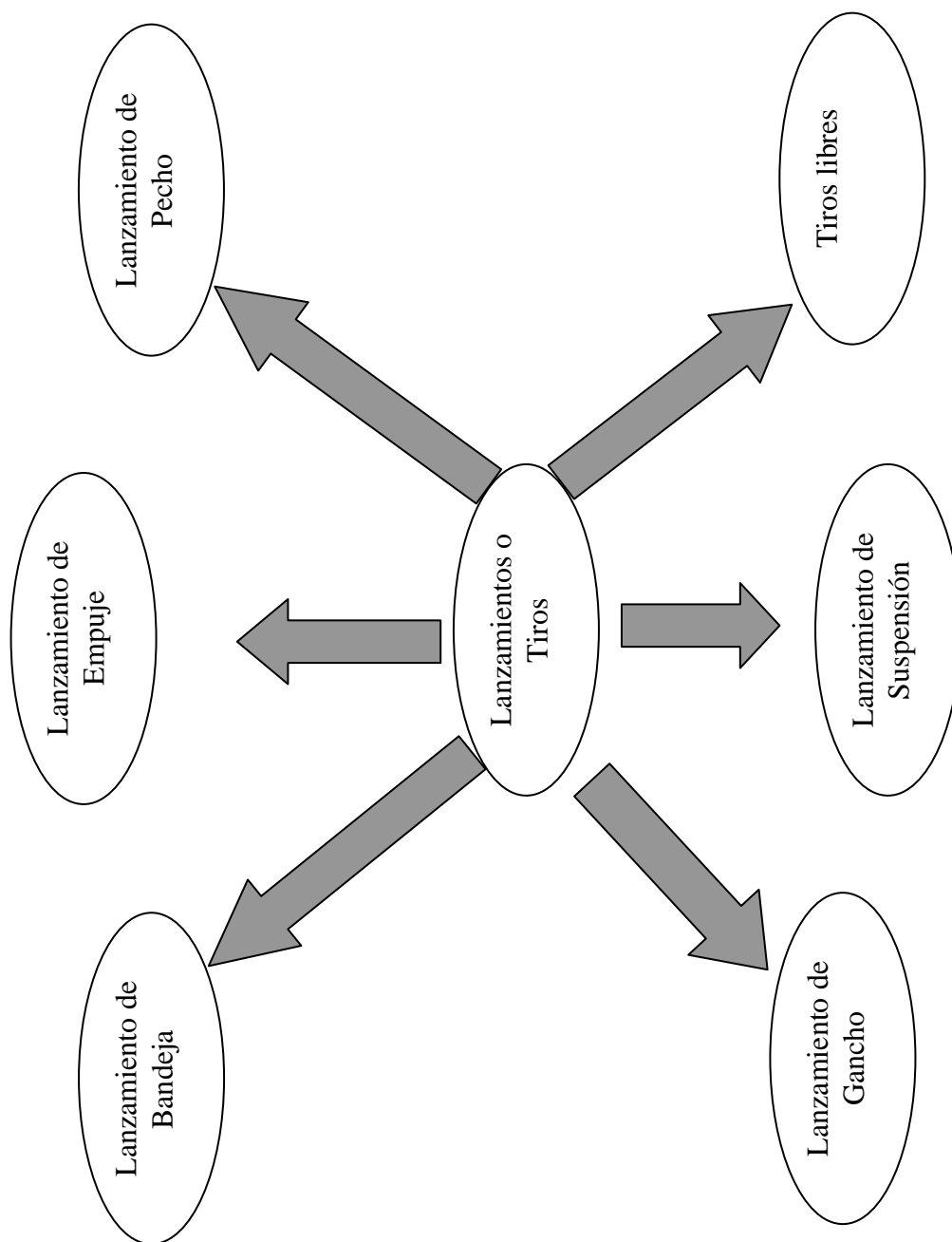
Entendemos por facultades físicas las resultantes del funcionamiento de todos los órganos del cuerpo (músculos y nervios). Es necesario un buen tono muscular para alcanzar la adecuada coordinación entre mente y músculos. Un jugador con sus facultades físicas al máximo tendrá mayor resistencia, eficiencia y precisión en su juego.

El jugador debe alimentarse debidamente y no comer en horas próximas a un encuentro pues sus condiciones físicas se verán disminuidas.

Es imprescindible que los jugadores realicen un buen calentamiento antes de iniciar el partido (precalentamiento). Los músculos fríos no responden bien a los impulsos nerviosos, por lo tanto es necesario lograr una buena circulación de sangre que los caliente.

Existe una gran variedad de tiros o lanzamientos y podemos decir que en general los buenos anotadores lanzan rápidamente para no darle tiempo al defensa a intervenir o bien se desmarcan fácilmente y consiguen mejor tiempo y espacio para el tiro.

Un buen lanzador debe saber usar las dos manos así como conocer las diferentes clases de tiros existentes. Veamos algunos de ellos



**El doble paso.** Un buen juego de piernas es requisito del buen jugador, facilitándole el arranque, el control de la pelota y los desplazamientos.

**Se llama doble paso a la entrada, el salto y el lanzamiento.** El jugador con la vista en el tablero se ubica en un punto ni muy alejado ni debajo del mismo. Al acercarse al tablero el impulso horizontal del cuerpo se convierte en un impulso vertical, ejecutando el salto sobre el pie contrario a la mano que lanza. Ejemplo: si el jugador entra por el lado derecho salta sobre su pie izquierdo (rodilla derecha levantada) y lanza con la mano derecha.

[www.planetabasketball.com/](http://www.planetabasketball.com/)

[www.planetabasketball.com/](http://www.planetabasketball.com/)

## **EL REBOTE**

El rebote (baloncesto o básquetbol) se indica como toda acción en procura del balón después que ha rebotado en el tablero y/o en el aro. A mayor cantidad de rebotes, más posibilidades de control de la pelota y por ende más oportunidades de encestar.

El rebote es importante no sólo para la defensa sino también en el ataque. En la defensa resta oportunidades de lanzamiento al adversario y en el ataque permite remeter con nuevos lanzamientos. La posición de rebote exige equilibrio y coordinación: el jugador se coloca con pies separados, rodillas ligeramente flexionadas y caderas un poco abajo; codos separados a la altura de los hombros, con antebrazos hacia arriba y paralelos al cuerpo. El cuerpo se inclina ligeramente hacia adelante con las palmas de las manos hacia el aro y los dedos separados. Desde allí el jugador salta lo más posible llevando las manos hacia arriba manteniendo codos y piernas separados, descendiendo con la pelota protegida.



El rebote defensivo se utiliza para evitar los tiros contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. La posición inicial es cuerpo agachado, brazos flexionados y separados, codos hacia afuera, piernas flexionadas y la mirada en la pelota. Desde allí salta extendiendo los brazos y separando los dedos para agarrar la pelota. En el salto el cuerpo se inclina un poco hacia adelante y las piernas se separan levemente. Igual que en el caso anterior, son importantes el tiempo del salto y el equilibrio. La pelota se agarra con ambas manos. Al caer, las piernas se flexionan, pies separados para mayor estabilidad, codos separados para asegurar el rebote. En este tipo de rebote es importante buscar la pelota y en caso de no poder alcanzarla el jugador puede golpearla hacia afuera. Cuando la alcanza, la protege acercándola al pecho. Una vez en control del balón, el defensa deberá alejarlo rápidamente del tablero.

El rebote ofensivo puede hacerse con una o ambas manos, desde la cancha o saltando, con un toque o con un simple tiro de contacto.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

[www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.ht](http://www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm)

REGLAS.

[Regla 1: El Juego](#)

[Regla 2. Dimensiones del terreno de juego](#)

[Regla 3: Los árbitros, oficiales de mesa y comisario: sus obligaciones](#)

[Regla 4: Equipos](#)

[Regla 5: Reglamentación del juego](#)

[Regla 6: Violaciones](#)

[Regla 7: Faltas](#)

Regla 8.-Disposiciones generales

## **RENDIMIENTO DEPORTIVO**

Este rendimiento que se va a obtener en los niños y niñas no es de rendimiento deportivo de alto nivel, si no que es un rendimiento para que el niño desarrolle sus habilidades y destrezas motrices y ponga en prácticas dentro del escenario deportivo y más que todo pueda tener la mentalidad de poder competir.

### **QUE ES RENDIMIENTO DEPORTIVO?**

En cada una de las disciplinas deportivas se puede observar que los atletas presentan una forma o tamaño corporal específico. El grado de importancia del físico y sus particularidades están condicionados por las características de la actividad deportiva por lo tanto, una estatura mayor y unas extremidades superiores proporcionalmente largas ofrecen ventajas. Las características de la forma corporal, además del tamaño absoluto, que exige cada deporte y que permiten obtener un desempeño óptimo pueden describirse mediante las proporciones morfológicas, es decir la relación de las partes del cuerpo con el resto o entre ellas.

La morfología del atleta se puede observar y estimar claramente en el momento que empieza su carrera deportiva. Debido a que la morfología es una de las propiedades que está condicionada genéticamente y a que es muy poco modificable con el entrenamiento, es un indicador importante para diagnosticar las posibilidades deportivas de los atletas. Es claro que se deben de tomar en cuenta las variables antropométricas que más influyen en el rendimiento. Por lo tanto si para la detección y orientación de talentos deportivos se pretende tomar la morfología como uno de los elementos primordiales es importante establecer sus relaciones con el rendimiento deportivo en las diferentes etapas del nadador.

Uno de los problemas más importantes y difíciles de resolver en el ámbito de las ciencias del deporte es la dificultad de establecer puntualmente en que medida contribuye el físico en el rendimiento deportivo Parte de este problema se puede

resolver a través de la cinematropometría al relacionar el físico con el desempeño del atleta.

**Aumento del número de participantes del deporte de base:** permitir que el tamaño de la base deportiva (activa) de la población se incremente, como presupuesto fundamental para el desarrollo de las distintas vertientes del deporte que se orientan hacia la calidad de vida, la recreación y la formación deportiva.

**Ampliación del motor de habilidades motrices deportivas:** el deporte permite y pretende que los alumnos que se inician en una o varias prácticas deportivas consigan un amplio dominio del conjunto de habilidades y destrezas que conformen las actividades elegidas. En efecto, las limitaciones de la educación física (horario, grupos heterogéneos, etc.) impiden un aprendizaje amplio de cada deporte. El deporte fuera del horario escolar no se ve limitado por estas condiciones y puede ampliar los conocimientos de los debutantes. (Desarrollo de un base motora o tronco común)

**Perfeccionamiento y progreso en la ejecución:** las exigencias, voluntariamente aceptadas por los principiantes, llevan a que constantemente flote en el ambiente una idea de progreso de perfección individual y colectiva. La búsqueda de la superación deportiva constituye uno de las pretensiones del practicante y, consecuentemente, constituye una de las finalidades del deporte de iniciación.

**Disposición para el rendimiento:** la idea de ser más productivo, útil, de buscar el máximo nivel personal es compatible con la de destacar y competir con los demás abrigando esperanzas de triunfo. Ésta puede ser una de las posibles opciones del deporte infantil y juvenil y, por tanto, cuando esto sea así, la inclinación hacia una vía selectiva es legítima y aceptable. Para así, poder medirse en lo individual y en lo colectivo.

### **Aspecto psíquico**

Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta desde la niñez porque su grado de desarrollo es determinante en el rendimiento deportivo y el comportamiento humano.

La mayoría de los niños siente deseos de llevar a cabo juegos intensos de movimiento.

Ese querer hacer que conocemos con el nombre de motivación debemos generarlo dentro del ámbito de la clase de educación física infantil en escuelas o de la práctica deportiva en clubes, proponiendo ejercicios motrices y deportivos entretenidos, alegres, variados de corta duración e intensos, que pongan a prueba su iniciativa, viveza, fantasía y su capacidad de rendimiento motor.

Su capacidad de concentración no es buena, por eso ellos se aburren cuando se les imparten conocimientos en forma teórica por más de algunos minutos o no se le varía con frecuencia los ejercicios.

Todo entrenador o profesor debe saber que el niño necesita espacio y momentos en los que pueda expresar libremente todos sus deseos de movimiento, por lo general dejados para el final de la clase.

Se siente frustrado cuando no lo dejan participar en juegos o competencias, o sufre duras reprimendas, sintiendo deseos de alejarse del grupo y abandonar la actividad. Queda en la capacidad del conductor del grupo que esto no suceda

### **Definición de rendimiento deportivo**

La acepción de rendimiento deportivo deriva de la palabra **parformer**, adoptada del inglés (1839), que significa cumplir, ejecutar. A su vez, este término viene **de performance**, que en francés antiguo significaba cumplimiento. De manera que,

podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque

Psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo.

No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio (continua-discontinua).

Por lo tanto, consideramos un grupo de especialidades deportivas que presentan similitudes respecto a los factores limitantes y las cualidades energéticas requeridas. Mediante el análisis de sus record, la carrera y la natación ofrecen un medio simple de aprehender el aspecto bioenergético del rendimiento deportivo.

Para tener un rendimiento deportivo excelente se debe tomar en cuenta su preparación física y su entrenamiento la cual favorecerá al estudiante que esta practicando este deporte.

Lo cual se toma unos aspectos muy importantes como:

- Preparación física (general y específica).
- La preparación técnica.
- La preparación táctica.
- La preparación psicológica (moral y evolutiva).
- La preparación teórica (intelectual).

Los medios de entrenamientos son el conjunto de actividades que realizan los jugadores para alcanzar su objetivo previstos. Los medios para un entrenamiento que pueda favorecer un mejoramiento en el rendimiento están fundamentalmente

formados por; ejercicios físicos que se realizan en los entrenamientos y la competición .Podemos distinguir dos clases diferentes de medios de entrenamiento medios específicos, y medios básicos.

### **MEDIOS ESPECIFICOS:**

Son aquellos que se desarrollan en un contexto semejante al de la competición.

Este tipo de cargas tiene una incidencia completa en todos los factores de rendimiento. Constituye el mejor medio para incrementar el rendimiento de jugadores y equipos al estimular el sistema, en las mismas condiciones en que será requerido en una competición .Centrándoles en los factores físicos, el entrenamiento específico, por si mismo el mejor estímulo para la mejora de las cualidades físicas y específicas.

### **MEDIOS BASICOS:**

Son todos aquellos que se desarrollan en condiciones ajenas a las propias de la competición. tiene una orientación mas definida que los medios específicos, puesto que inciden prioritariamente sobre algún factor concreto de rendimiento.

Cualidades físicas relacionadas con el baloncesto que fundamentalmente son:

- Velocidad de reacción.
- Capacidad de aceleración y velocidad gestual (cambios de ritmo, dirección, etc.)
- Fuerza explosiva, elástica explosiva y reflejos- elástico-explosivo.
- Resistencia a la velocidad, a la fuerza explosiva y resistencia de media y larga duración ante esfuerzos.

- La resistencia aeróbica de baja intensidad solo puede ser tratada con el objetivo de recuperación o tras periodos de larga duración. Aunque debe de ser considerado muy importante en el trabajo con los jugadores de las categorías inferiores como el minibasket o infantil.
- La resistencia mixta por medio de esfuerzos intermitentes medios-cortos, y con cambios de ritmos, es una carga básica eficaz, fundamentalmente a partir de la categoría cadete.
- Estímulos de fuerza con cargas elevadas y máximas son necesarios para aumentar las capacidades de energía rápida y par evitar lesiones articulares.
- La flexibilidad específica es tanto una cualidad de rendimiento, como de recuperación y cuidado ante lesiones.

### **Sistema cardiovascular**

El sistema cardiovascular también es un elemento muy importante para la práctica deportiva ya que en ella se debe al consumo de oxígeno el cual ventilara los pulmones y la eliminación del dióxido de carbono en la exigencia del deporte.

El sistema cardiovascular contribuye a responder a la demanda creciente de oxígeno con la potencia del ejercicio, de 15 a 25 veces el valor en reposo cuando el sujeto alcanza su consumo máximo de oxígeno. Sin duda, el primer objetivo del sistema cardiovascular es suministrar oxígeno al músculo y a los órganos por medio del sistema arterial, y de eliminar en cantidad suficiente el CO<sub>2</sub> producido por el metabolismo aeróbico por unidad de tiempo, por medio del sistema venoso.

Por lo tanto, funcionamiento y regulación del sistema cardiovascular con el objeto de examinar su incidencia sobre las adaptaciones agudas (inmediatas) y crónicas (retardadas y resultado del entrenamiento) en el ejercicio.

El sistema cardiovascular humano es por donde circula la sangre de todos los tejidos. La circulación de la sangre requiere la acción de una bomba muscular, el corazón, que crea la presión necesaria para impulsar la sangre a todo el organismo. La sangre pasa del corazón a las "arterias" y vuelve al corazón por las "venas", por medio de la gran circulación . Se considera que es un sistema cerrado puesto que arterias y venas están conectadas por medio de pequeños vasos

### **LA MOTRICIDAD FINA EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

**MOTRICIDAD.-** Conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción.

**MOTRICIDAD FINA.-** Es la acción de un grupo de pequeños músculos del cuerpo que permiten el desarrollo de movimientos precisos durante la ejecución de un ejercicio.

Es un tipo de destreza que el deportista ve perfeccionando por medio de la práctica constante de determinado ejercicio.

Está controlada principalmente por el cerebelo el mismo que desempeña un papel esencial en el control de la motricidad fina; además regula la ejecución de los movimientos rápidos.

La motricidad fina está ligada directamente con la actividad física por cuanto todo deportista trata de perfeccionar la técnica en determinada disciplina y lo va haciendo mediante la práctica constante.

### **LA MOTRICIDAD GRUESA**

Son los movimientos del tren inferior es decir de la parte de abajo como los pies piernas etc. las cuales con los movimientos adecuados y coordinados se pueden desplazarse correctamente.



## **CAPACIDADES MOTRICES**

### **SISTEMA DE ALIMENTACIÓN O TRANSPORTE**

- Sistema cardiovascular
- Sistema respiratorio
- Sistema digestivo

### **SISTEMA DE DIRECCIÓN**

- Cerebro y sistema nervioso

### **SISTEMA DE MOVIMIENTO**

- Huesos
- Articulaciones
- Músculos

### **CAPACIDADES FÍSICAS O CONDICIONALES**

- Fuerza
- Velocidad
- Resistencia
- Flexibilidad
- Capacidades coordinativas
- Coordinación
- Equilibrio

## **2.5. HIPÓTESIS:**

Mediante la aplicación de los fundamentos básicos del baloncesto en la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo mejorara notablemente en los estudiantes su rendimiento deportivo

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES:**

VARIABLE INDEPENDIENTE

“La aplicación de los fundamentos básicos de la disciplina de baloncesto”

VARIABLE DEPENDIENTE:

“El rendimiento deportivo”

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA.**

#### **3. I MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

El problema de la investigación se basa en un enfoque predominante cuali-cuantitativa o mixto el cual es un método establecido para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos de investigación.

Dentro de la modalidad básica de la investigación hemos tomado en cuenta los siguientes:

#### **\*DE CAMPO:**

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la investigación de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Con este tipo de modalidad nos será de mucha ayuda ya que nos facilitará para la obtención de información en el mismo lugar a investigar utilizando las encuestas, entrevistas y la observación directa del problema.

#### **\* BIBLIOGRÁFICA:**

Se utilizó la consulta bibliográfica por que se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores, basándonos en fuentes primarias como la utilización de revistas, folletos, libros e Internet, etc.

### **3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Hemos cogido dos tipos de investigación que nos permita cumplir a cabalidad nuestra investigación

**\*EXPLORATIVA:** El presente trabajo de investigación es de tipo explorativa por que genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

Nos ayuda a orientarnos y ponernos en contacto con la realidad de la investigación a realizar.

**\*DESCRIPTIVA:**

Como su nombre mismo lo indica, ayuda a describir de forma directa el problema a investigar y poder elaborar varios temas y conceptos.

**\*EXPLICATIVA:** La investigación descriptiva comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de ellas condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa-efecto entre las variables de estudio.

Ayudara a indicar o explicar de forma clara y que puedan entender el porque de este problema.

### **3.3 POBLACIÓN Y MUESTREO:**

Por ser un universo de 250 estudiantes se realizo una muestra y se obtuvo una cantidad de 82 estudiantes

CUADRO N° 1

POBLACION	MUETRA	TOTAL
AUTORIDAD	01	01
PROFESOR	01	01
ESTUDIANTES	250	250
		252
SUJETOS DE LA INVESTIGACION		
ESTUDIANTES		

$$n = \frac{n}{E^2 (n-1)+1}$$

$$n = \frac{250}{0.09^2 (250-1)+1}$$

$$n = \frac{250}{0.81 (249)+1}$$

$$n = \frac{250}{2.0169+1}$$

$$n = \frac{250}{3.0169}$$

$$n = \mathbf{82} \quad \text{///}$$

### 3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: Los fundamentos básicos del baloncesto

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ÍTEMS.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
El baloncesto es donde, el compañerismo la solidaridad, se pone en practica.	<p>Fundamentos Básicos.</p> <p>Baloncesto.</p> <p>Compañerismo</p> <p>Solidaridad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pases</li> <li>• dribble</li> <li>• boteo</li> <li>• tiros</li> <li>• reglas.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte.</li> <li>• Recreación.</li> <li>• Disciplina.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valores morales.</li> <li>• Colaboración.</li> <li>• Participación.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo.</li> <li>• Ayuda.</li> <li>• Comprensión.</li> </ul>	<p>¿El conocimiento de los fundamentos influye en el desenvolvimiento en el juego?</p> <p>¿Cree usted que el baloncesto es muy disciplinado?</p> <p>¿Cree que el jugador debe poner en práctica los valores morales?</p> <p>¿Debe existir la solidaridad entre amigos dentro de un juego?</p> <p>¿Considera que no debe existir el egoísmo en el juego?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENCUESTAS.</li> </ul>

VARIABLE DEPENDIENTE: El rendimiento deportivo

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ÍTEMS.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Es la capacidad motrices ,habilidad, destreza que desarrolla una persona durante un juego competitivo	<p>CAPACIDAD.</p> <p>MOTRICIDAD</p> <p>HABILIDAD.</p> <p>DESTREZAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Física</li> <li>• coordinativas.</li>   <li>• Fina</li> <li>• Gruesa.</li>   <li>• Flexibilidad.</li> <li>• Equilibrio.</li> <li>• Correr.</li> <li>• Saltar.</li>   <li>• Saber respetar.</li> <li>• Reglamento.</li> <li>• Saber ganar y perder.</li> <li>• Ser más participativo.</li> </ul>	<p>¿Cree usted que la capacidad física interviene en el rendimiento deportivo?</p> <p>¿La motricidad es un elemento importante en el deporte?</p> <p>¿La flexibilidad te ayuda en el desempeño deportivo?</p> <p>¿E l deportista debe respetar los reglamentos del juego dentro y fuera del escenario deportivo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENCUESTAS.</li> </ul>

### 3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

**CUADRO 2°**

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿PARA QUE?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A QUE PERSONAS ESTA DIRIGIDA?	Esta investigación está dirigida a los estudiantes
¿SOBRE QUE ASPECTOS?	Sobre los fundamentos básicos del baloncesto
¿QUIÉN INVESTIGA?	Investigador Oswaldo Bravo
¿CUANDO?	Noviembre 2009- marzo 2010
¿LUGAR DE RECOLECCION DE LA INFORMACION?	Cantón Baños de Agua Santa escuela de Prácticas D. Jorge Isaac Rovayo
¿CUÁNTAS VECES ENCUESTAS?	A 93 estudiantes
¿QUÉ TECNICAS DE RECOLECCION?	Encuestas
¿CON QUE ?	Cuestionarios
¿EN QUE SITUACION?	En la escuela por que existió la colaboración por parte de los involucrados

### 3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Se reviso y analizo la información recogida es decirse implemento la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.



\*Se tabularon los cuadros según las variables y la hipótesis que se propuso y se represento gráficamente.

\*Se analizo los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteado.

\*se interpreto los resultados con el apoyo del marco teórico.

\*Se comprobó y se verifico la hipótesis.

\*Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones.

PREGUNTAS	SI	NO
1.- ¿Conoces sobre los fundamentos del baloncesto?		
2.- ¿En las horas de Cultura Física han practicado el baloncesto?		
3.- ¿La Institución cuenta con los implementos necesarios para la práctica de este deporte?		
4.- ¿Crees que puedes desarrollar tus habilidades en este deporte?		
5.- ¿Te gustaría practicarlo?		
6.- ¿Conoces sobre que es el rendimiento deportivo?		
7.- ¿El ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento?		
8.- ¿Los reflejo, la reacción de tus movimientos puede mejorar el rendimiento personal?		
9.- ¿El desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?		
10.- ¿Quieres mejorar tu rendimiento deportivo?		

## **CAPÍTULO IV.**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

##### **ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

El resultado de la encuesta dirigido a los estudiantes (82)

## 4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS

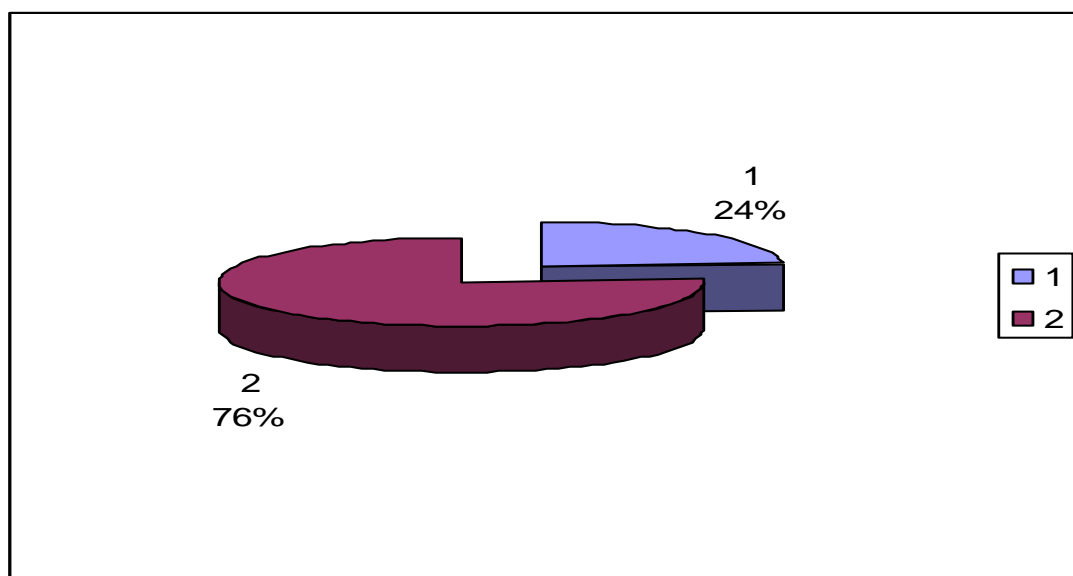
1.- ¿Conoces sobre los fundamentos del baloncesto?

Cuadro1

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	20	24
NO	62	76
TOTAL	82	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 1



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% el 23% conoce sobre los fundamentos del baloncesto y el 77 % que expresa que NO

Por lo tanto se deduce que los estudiantes desconocen de lo que son los fundamentos básicos del baloncesto

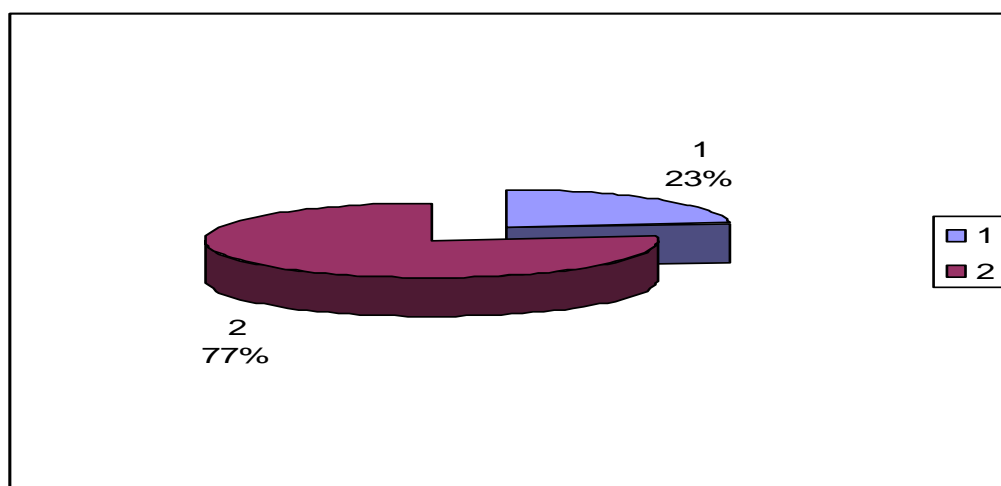
2.- ¿En las horas de Cultura Física han practicado el baloncesto?

CUADRO 2

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	19	23
NO	63	77
TOTAL	82	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 2



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% el 20% quisiera tener horas de baloncesto mientras que 80% expresa que NO

Por lo tanto se deduce que en las horas de cultura física no practican el baloncesto con mayor frecuencia

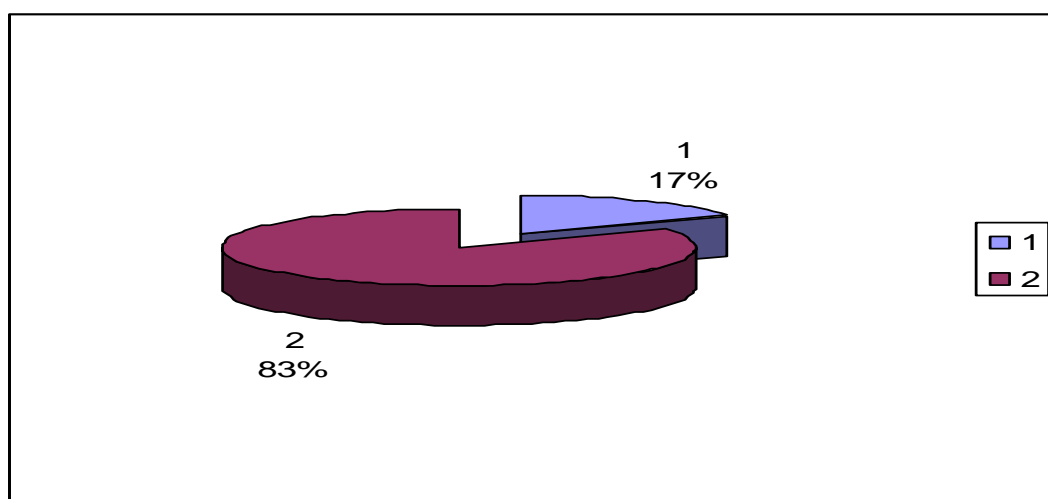
3.- ¿La Institución cuenta con los implementos necesarios para la práctica de este deporte?

CUADRO 3

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>SI</b>	<b>14</b>	<b>17</b>
<b>NO</b>	<b>68</b>	<b>83</b>
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>100</b>

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 3



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% el 16 % se manifestaron por el SI mientras que un 84 % dijeron que NO

Por lo tanto se deduce que no practican el baloncesto con mayor frecuencia por lo que no cuenta con los implementos necesarios.

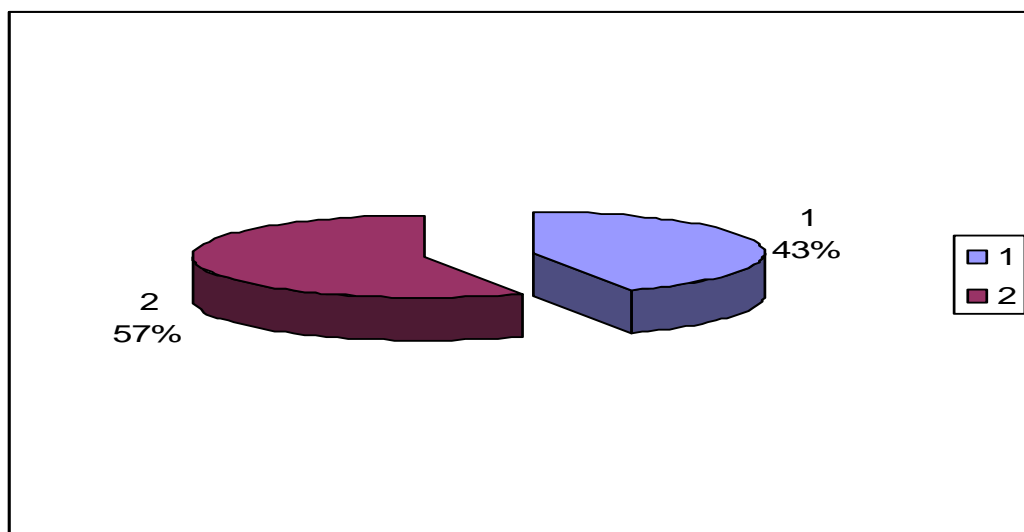
4.- ¿Crees que puedes desarrollar tus habilidades en este deporte?

CUADRO 4

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	43
NO	47	57
TOTAL	82	100

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 4



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% un 39 % respondieron que SI por lo tanto el resto se manifestaron con un NO que da un 61 %

Por lo tanto se deduce que no solo en este deporte se puede desarrollar las habilidades manifiestan en las encuestas los estudiantes.

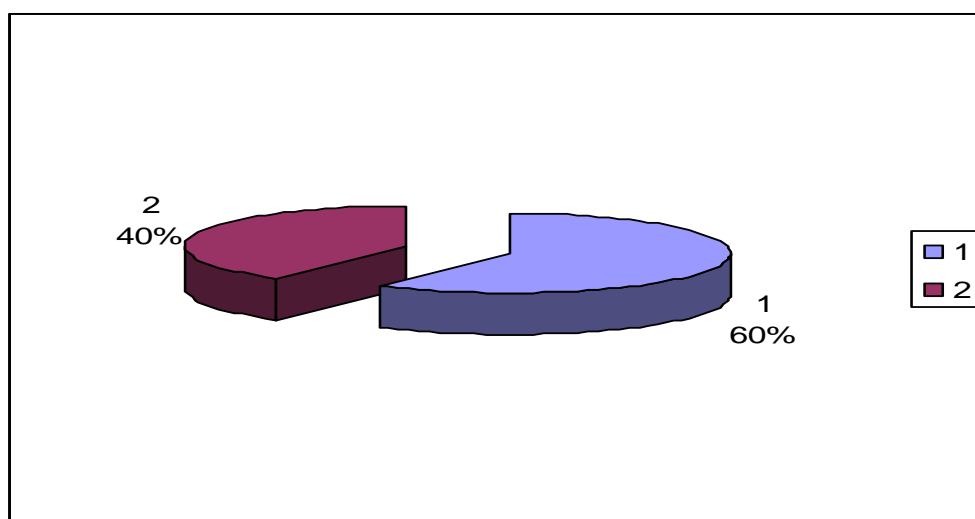
## 5.- ¿Te gustaría practicarlo?

CUADRO 5

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	60
NO	33	40
TOTAL	82	100

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 5



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

## ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% la mayoría dijeron con un Si que es 63 % y resto que es un 37 % que NO

Se deduce que la mayor parte de los estudiantes quiere practicar y conocer los fundamentos del baloncesto.

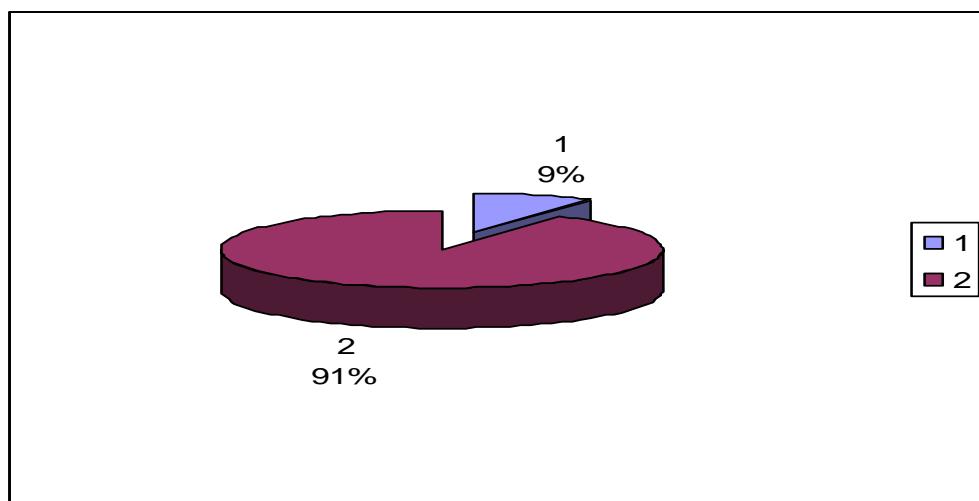
## 6.- ¿Conoces sobre qué es el rendimiento deportivo?

CUADRO 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	9
NO	75	91
TOTAL	82	100

## REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 6



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% se manifestaron un 9 % con un SI y la mayoría que es el 91 % que NO

Se deduce que los estudiantes no conocen de lo que es el rendimiento deportivo.



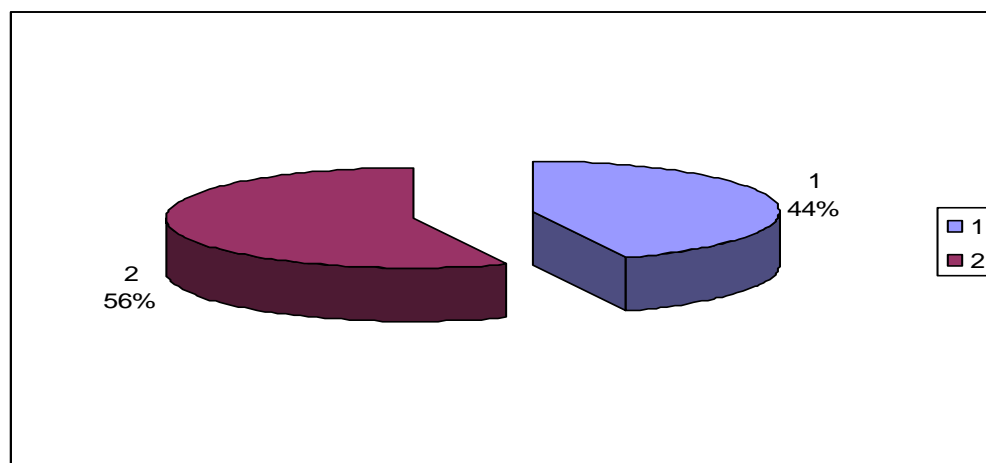
## 7.- ¿El ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento?

CUADRO 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	44
NO	46	56
TOTAL	82	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 7



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

### ANÁLISIS:

De los 82 niños que dan un 100% han contestado un SI que es el 51 % mientras que el resto se manifestó con un NO que es el 49 %

Por lo tanto se deduce que un mínimo porcentaje que es importante el ejercicio físico.

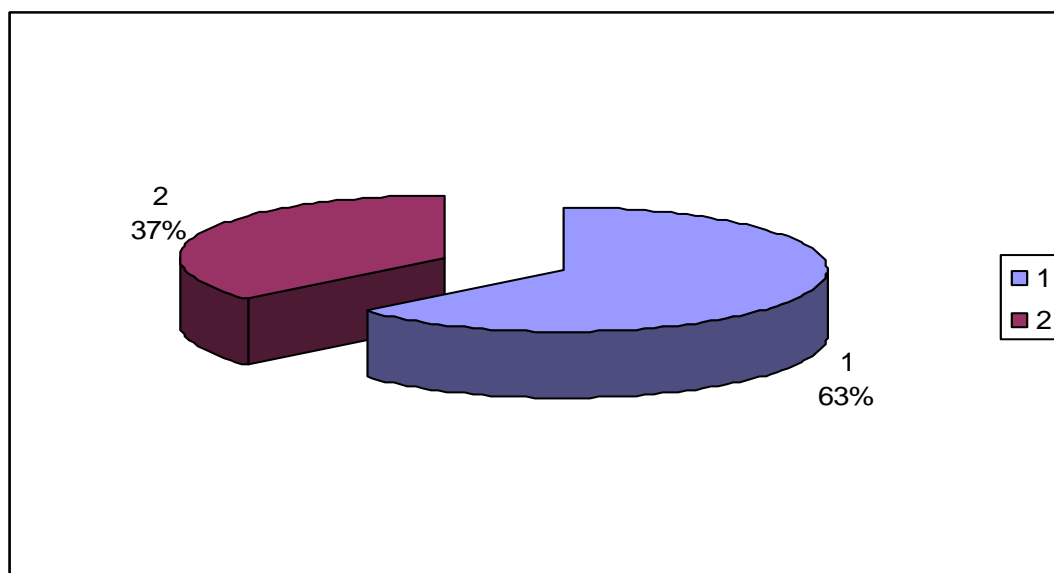
8.- ¿Los reflejos, la reacción de tus movimientos puede mejorar el rendimiento personal?

CUADRO 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	52	63
NO	30	37
TOTAL	82	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 8



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

#### ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% el 60 % respondieron con un SI y los demás con un 40 % con un NO

Por lo tanto se deduce que los reflejos, la reacción de tus movimientos te mejoran tu rendimiento deportivo.

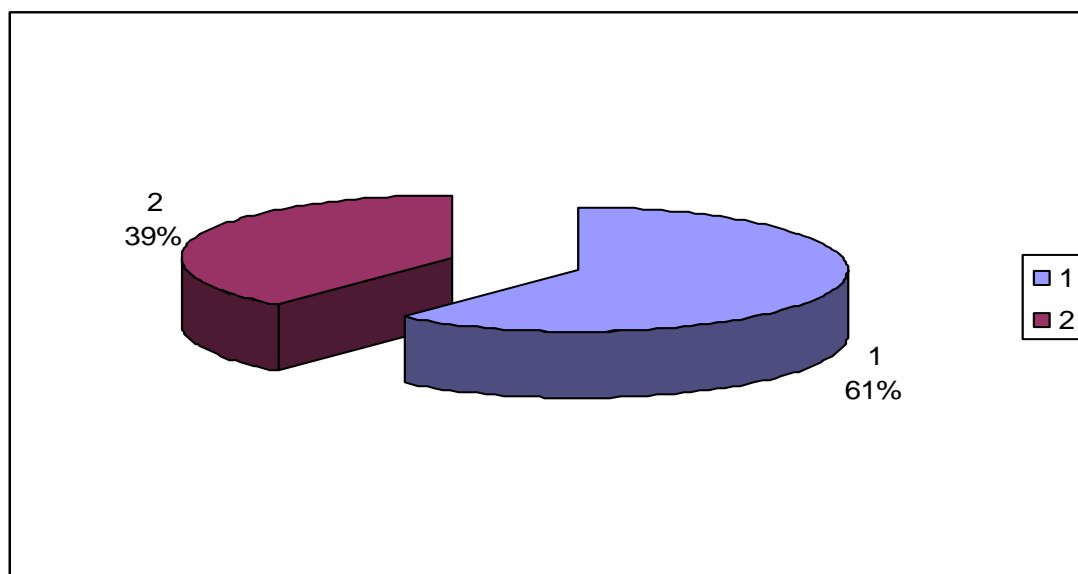
9.- ¿El desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?

CUADRO 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	61
NO	32	39
TOTAL	82	100

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 9



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% un 54 % se manifestaron con un SI por lo tanto el resto que es el 46 % dijeron que NO.

Se deduce que las cualidades motrices es importante en el juego competitivo

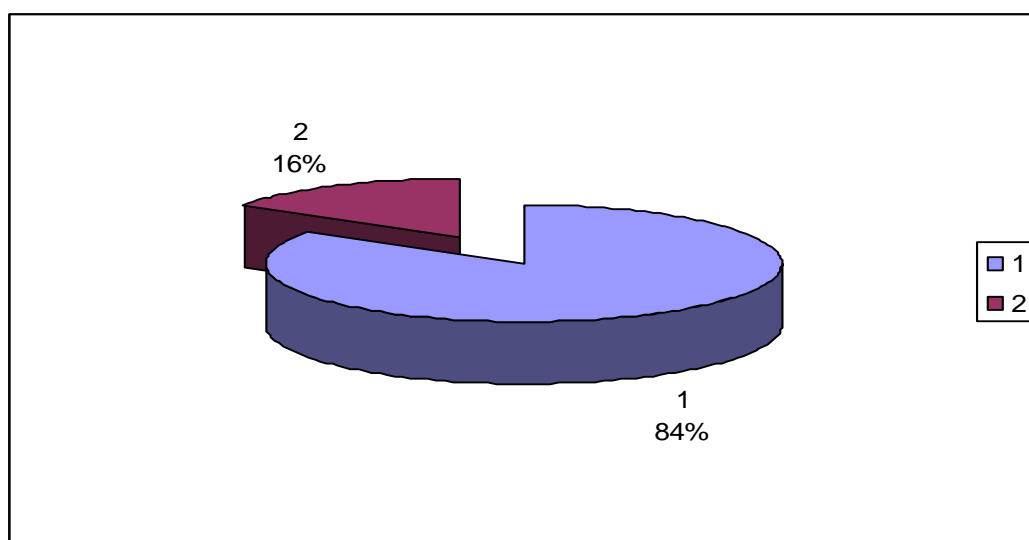
## 10.- ¿Quieres mejorar tu rendimiento deportivo?

CUADRO 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	69	84
NO	13	16
TOTAL	82	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 10



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido a los estudiantes

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

#### ANÁLISIS:

De los 82 estudiantes que representan el 100% la mayoría de los estudiantes dijeron que SI que es el 86 % mientras que el 14 % dijeron que NO

De los resultados obtenidos se puede concluir que la mayoría de los niños señala que quieren mejorar su rendimiento deportivo.

## PREGUNTAS A LAS AUTORIDADES

Esta encuesta esta dirigida a los 2 profesores correspondientes.

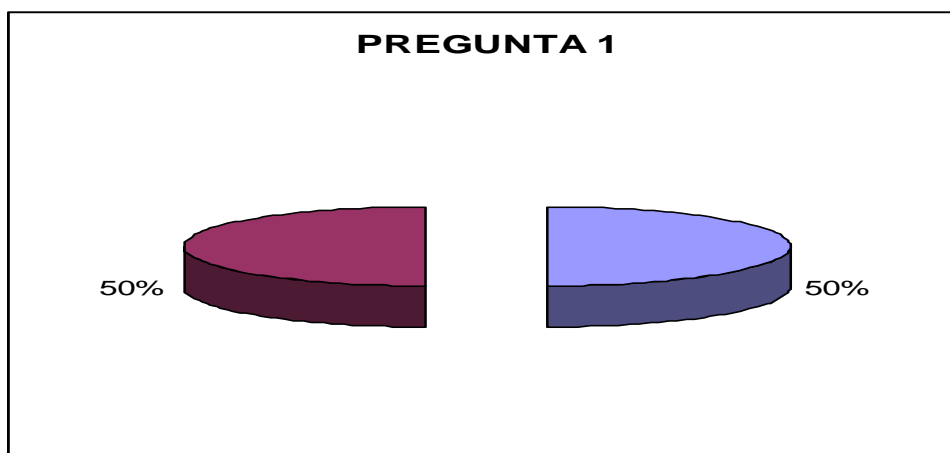
1¿Ha observado si los niños han desarrollado sus habilidades en el deporte?

CUADRO 11

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	50
NO	1	50
TOTAL	2	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 11



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% se manifestaron de igual manera dando el 50 % un si y el otro 50% un no

En conclusión diríamos que en parte se preocupan de observar si el estudiante desarrolla sus habilidades dentro del deporte

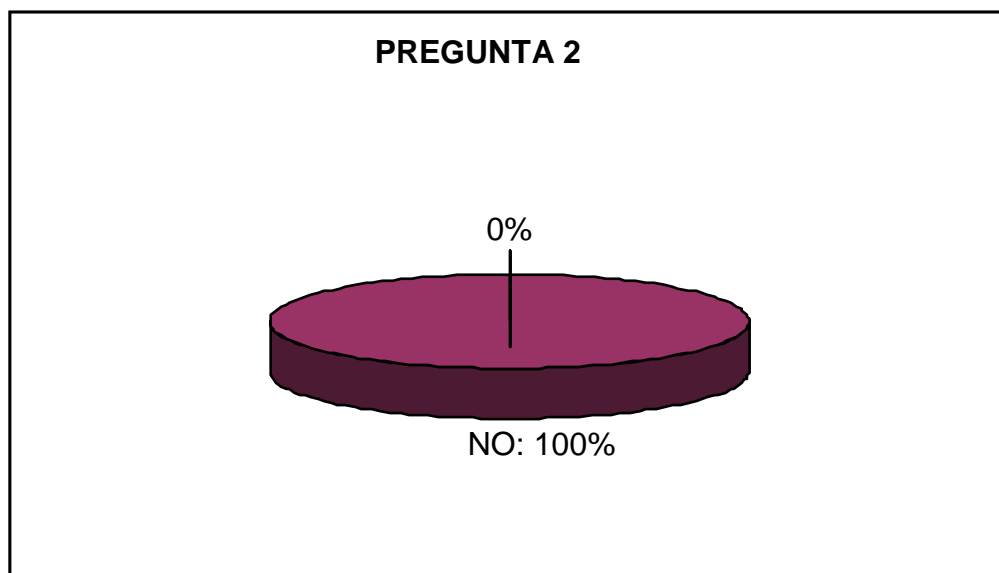
2.- ¿Los niños aplican correctamente los fundamentos del baloncesto?

CUADRO 12

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	2	100
TOTAL	2	100

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 12



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% la mayoría se manifestó por un NO que es el 100 %.

En conclusión es que no aplican los fundamentos del baloncesto dentro del juego o la práctica respectiva

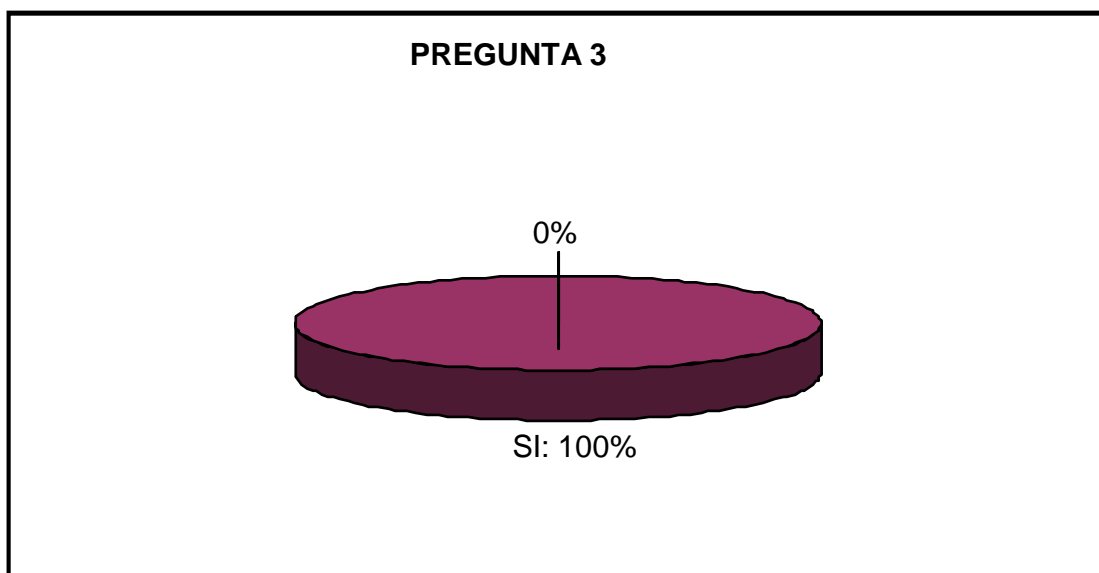
3.- ¿Los niños captan con claridad las clases que usted imparte?

CUADRO 13

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	100
NO	0	0
TOTAL	2	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 13



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% la mayoría se manifestó por un SI que es el 100 % dando como conclusión que si captan con claridad las explicaciones que imparte el profesor

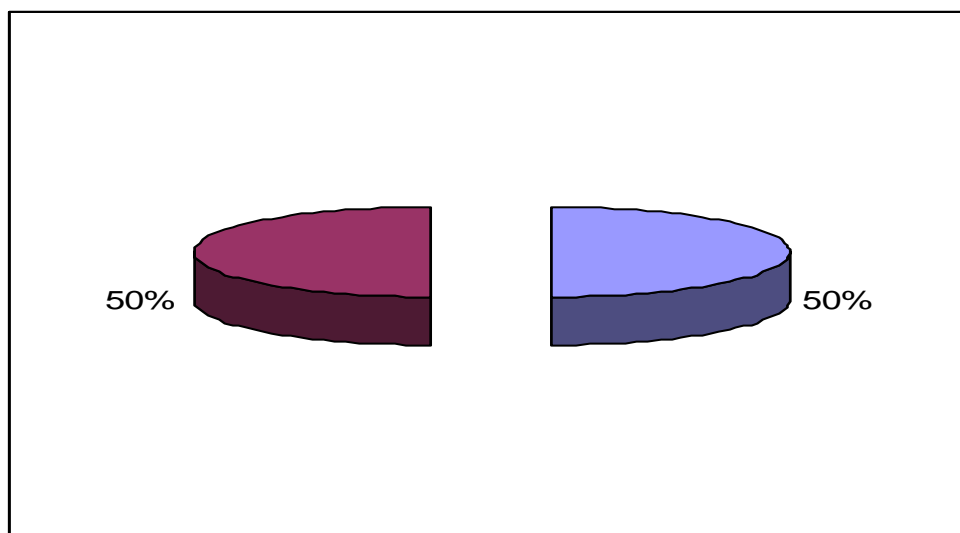
4.-¿ El implemento que utiliza es la adecuada para la practica del baloncesto?

CUADRO 14

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	50
NO	1	50
TOTAL	2	100

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 14



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

#### ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% se manifestó por un NO que es el 50 % y un SI que es el otro 50 %.

Como conclusión es que las dos partes tienen diferentes criterios sobre el implemento adecuado que utilizan.



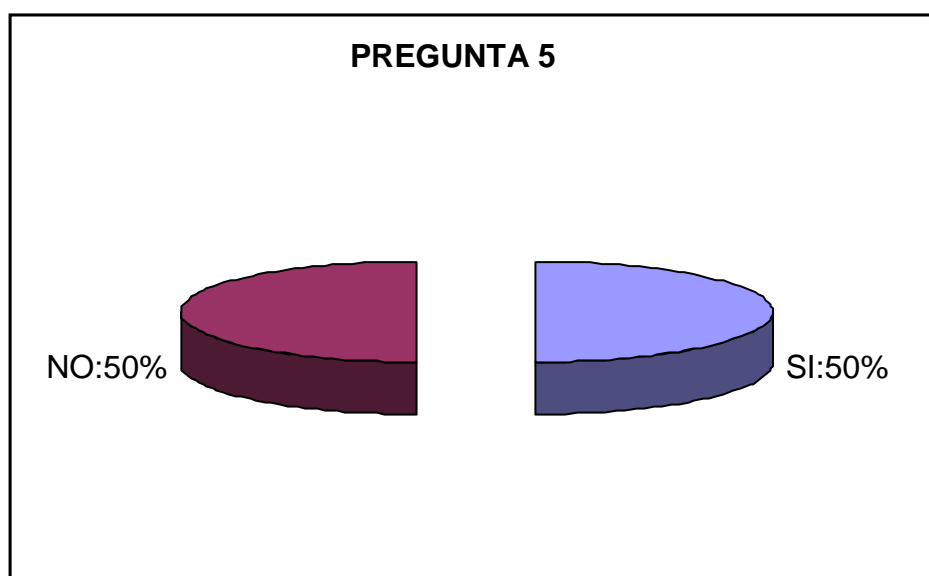
5.- ¿El profesor tiene los conocimientos sobre los fundamentos del baloncesto?

CUADRO 15

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	50
NO	1	50
TOTAL	2	100

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 15



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

#### ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% se manifestó por un NO que es el 50 % y un SI que es el otro 50 %.

Como conclusión es que las dos partes tienen diferentes criterios sobre los conocimientos que tienen los profesores.

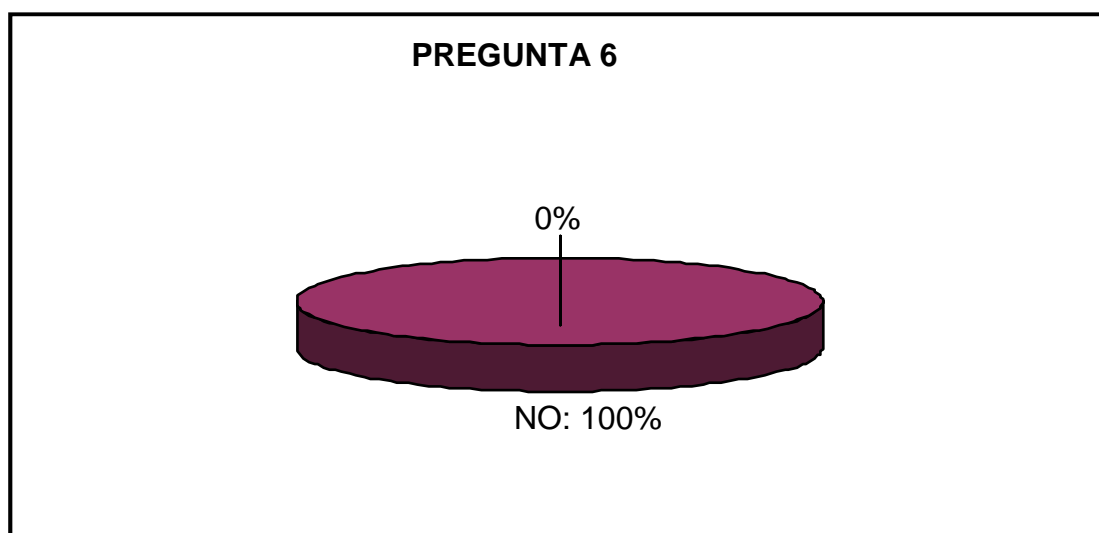
6.- ¿Considera que el desenvolvimiento deportivo de los niños es correcto?

CUADRO 16

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0
NO	2	100
TOTAL	2	100

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 16



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% se manifestó por un NO que es el 100 % del total.

Como conclusión es que no aplican correctamente los niños lo que se refiere a los fundamentos básicos del baloncesto por que tienen poco o nada de práctica de esta disciplina deportiva.

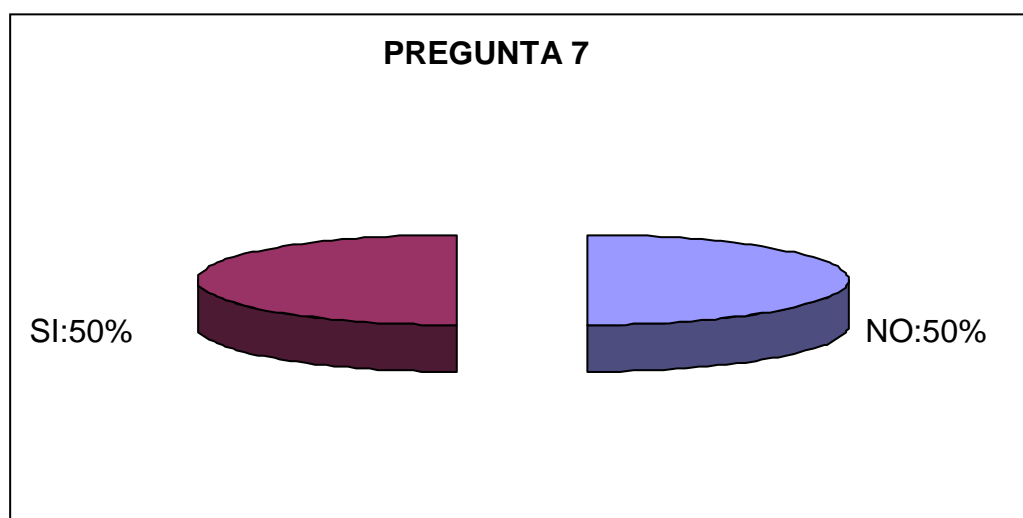
7.- ¿Corrige los errores a tiempo en la práctica del baloncesto de los niños?

CUADRO 17

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	50
NO	1	50
TOTAL	2	100

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 17



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% se manifestó por un NO que es el 50 % y un SI que es el otro 50 %.

La conclusión es de que en parte procuran corregir los errores que cometen los estudiantes en la práctica del baloncesto.

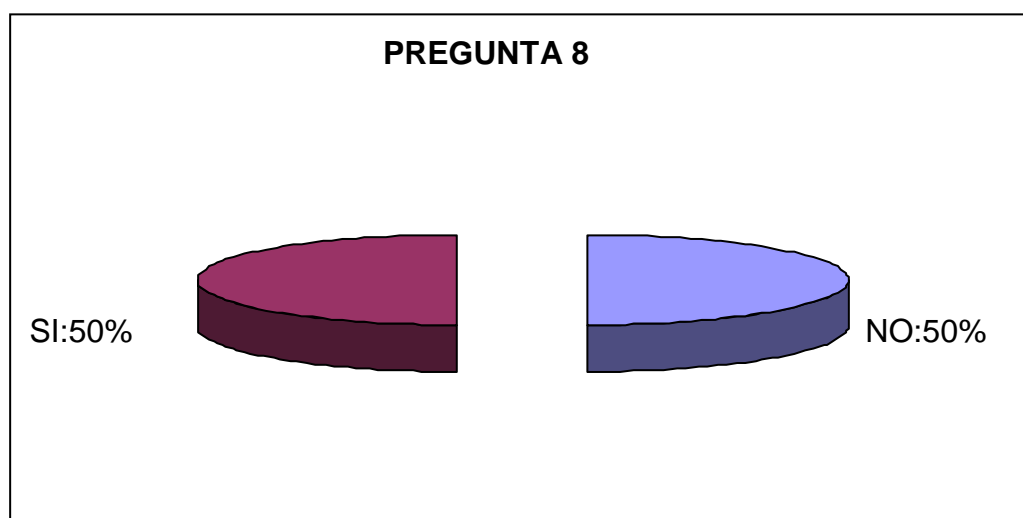
8.- ¿Considera que el rendimiento deportivo obtenido el niño en el baloncesto esta basado con los fundamentos del baloncesto?

CUADRO 18

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	50
NO	1	50
TOTAL	2	100

#### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Gráfico 18



FUENTE: A través de un cuestionario dirigido al profesor de cultura física

ELABORADO POR: OSWALDO BRAVO

ANÁLISIS:

De los 2 profesores que representan el 100% se manifestó por un NO que es el 50 % y un SI que es el otro 50 %

De los resultados obtenidos se concluye que en parte han obtenido su rendimiento deportivo con la aplicación de los fundamentos del baloncesto

### 4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

X<sup>2</sup> FRECUENCIA OBSERVADA

Cuadro: 19

ALTERNATIVAS	CATEGORIAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Conoces sobre los fundamentos del baloncesto?	20	62	82
¿En las horas de Cultura Física han practicado el baloncesto?	19	63	82
¿Conoces que es el rendimiento deportivo?	7	75	82
¿El ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento?	36	46	82
SUBTOTAL	82	246	328

## **HIPÓTESIS:**

### **Hipótesis nula:**

Ho =

¿Con la aplicación de los fundamentos básicos del baloncesto en la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo los estudiantes **NO** mejoraran el rendimiento deportivo?

### **Hipótesis alternativa:**

Hi =

¿Con la Aplicación de los fundamentos básicos del baloncesto en la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo los estudiantes **SI** mejoraran el rendimiento deportivo

## FRECUENCIAS ESPERADAS.

Cuadro:20

ALTERNATIVAS	CATEGORIAS	
	SI	NO
¿Conoces sobre los fundamentos del baloncesto?	20.5	61.5
¿En las horas de Cultura Física han practicado el baloncesto?	20.5	61.5
¿Conoces que es el rendimiento deportivo?	20.5	61.5
¿El ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento?	20.5	61.5
SUBTOTAL	82	246

### CÁLCULO CHIP CUADRADO ( X <sup>2</sup> )

**Cuadro:21**

<b>O</b>		<b>E</b>	<b>O-E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
<b>SI</b>	<b>20</b>	<b>20.5</b>	<b>-0.5</b>	<b>0.25</b>	<b>0.0121</b>
<b>NO</b>	<b>62</b>	<b>61.5</b>	<b>0.5</b>	<b>0.25</b>	<b>4.0650</b>
<b>SI</b>	<b>19</b>	<b>20.5</b>	<b>-1.5</b>	<b>-2.25</b>	<b>-0.1097</b>
<b>NO</b>	<b>63</b>	<b>61.5</b>	<b>1.5</b>	<b>2.25</b>	<b>0.0365</b>
<b>SI</b>	<b>7</b>	<b>20.5</b>	<b>-13.5</b>	<b>-182.25</b>	<b>-8.8902</b>
<b>NO</b>	<b>75</b>	<b>61.5</b>	<b>13.5</b>	<b>182.25</b>	<b>2.9634</b>
<b>SI</b>	<b>36</b>	<b>20.5</b>	<b>15.5</b>	<b>240.25</b>	<b>11.7119</b>
<b>NO</b>	<b>46</b>	<b>61.5</b>	<b>-15.5</b>	<b>-240.25</b>	<b>3.9065</b>
<b>TOTAL</b>	<b>328</b>	<b>328</b>			<b>31.69</b>

GRADOS DE LIBERTAD: (gl)

$$gl = (\text{fila}-1) * (\text{columna} - 1)$$

$$gl = (f-1) * (c-1)$$

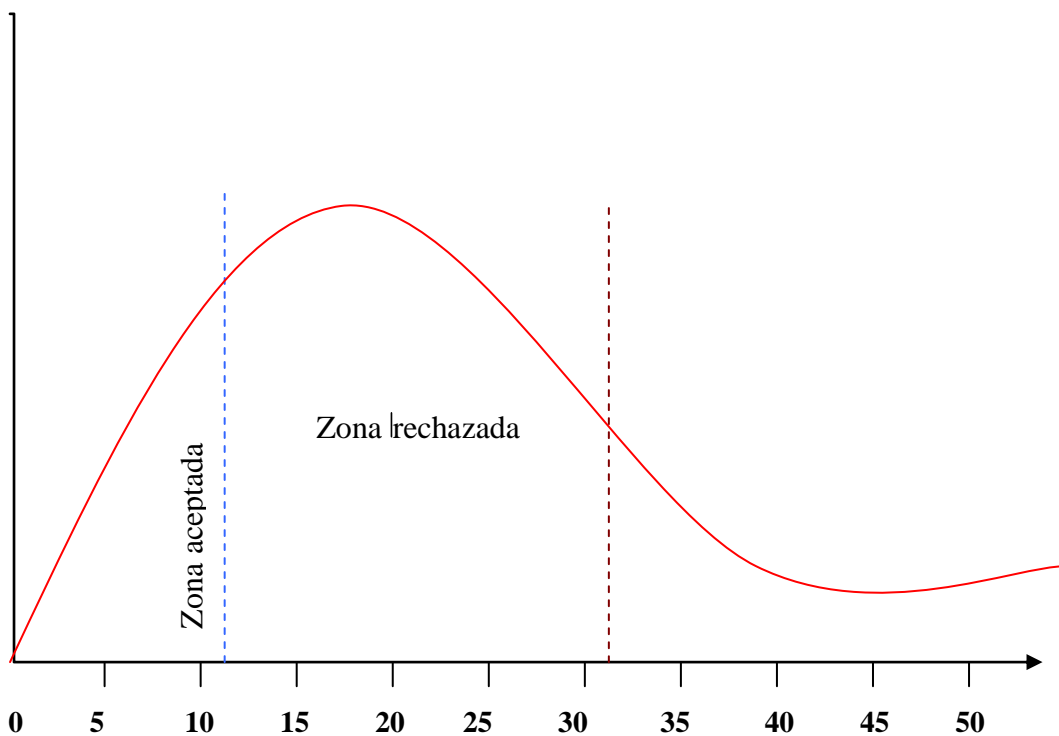
$$gl = (4-1) * (2-1)$$

$$gl = (3) * (1)$$

$$gl = 3 // \longrightarrow 11.34 //$$



## CAMPANA DE GAUSS



### DECISIÓN FINAL:

Chip cuadrado tabulado

CHIP  $X^2_t = 11.34$

Chip cuadrado calculado

Chip  $X^2_c = 31.69$

La primera  $X^2$  tabulado es igual a 11.34 y el  $X^2$  calculado es de 31.69. De acuerdo a las regiones planteadas el último valor  $X^2_c$  es mayor que el  $X^2_t$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que es  $X^2_c$  que es de 31.69 y dice

Con la Aplicación de los fundamentos básicos del baloncesto en la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo los estudiantes **SI** mejoraran el rendimiento deportivo

## CAPÍTULO V

### **5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES:**

- No conocen mucho de los fundamentos básicos del baloncesto
- No tienen dentro de las horas de cultura física la práctica del baloncesto.
- No hay interés por parte del personal docente en fomentar la práctica del baloncesto.
- No existe el implemento necesario.
- No existe un profesor o entrenador.

#### **RECOMENDACIONES:**

- Incentivar a la practica del baloncesto
- Que las autoridades de la institución realicen campeonatos internos de baloncesto
- Que exista un profesor que tenga conocimientos a cerca del baloncesto
- A las autoridades de la institución organicen juegos internos.
- Comprometer a las autoridades de turno para que apoyen al deporte con el mejoramiento de la cancha para que puedan practicar el baloncesto.
- Que los profesores que estén al frente del deporte pongan en práctica esta guía y que sea útil para un mejor desempeño tanto para el estudiante como la institución y sobresalgan en el deporte.

## **CAPÍTULO VI**

### **6. LA PROPUESTA**

#### **6.1 DATOS INFORMATIVOS:**

- TITULO: “ La elaboración de una guía didáctica sobre los fundamentos del baloncesto para el fortalecimiento a la práctica y mejoramiento de las condiciones técnicas de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo” del Cantón Baños de Agua Santa de la provincia del Tungurahua

- INSTITUCIÓN:

ESCUELA DE PRÁCTICAS DOCENTES JORGE ISAAC ROVAYO

- VENEFIICIARIOS:

Docentes, estudiantes, autoridades padres de familias de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo

- UBICACIÓN:

CANTÓN BAÑOS DE AGUA SANTA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA

- TIEMPO ESTIMADO PARA LA EJECUCIÒN:

Inicio:

Noviembre 2009

Finalización:

Marzo 2010

- EQUIPO RESPONZABLE:

Investigador: OSWALDO BRAVO

## **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Luego de la investigación realizada se determino que el diseño de una : “Elaboración de una guía didáctica sobre los fundamentos del baloncesto para el fortalecimiento a la práctica y mejoramiento de las condiciones técnicas de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo” para mejorar el proyecto educativo institucional ,el mismo que se fundamenta en los datos obtenidos en la aplicación de al encuesta a docentes estudiantes, los mismos que demostraron la necesidad de que los estudiantes, docentes conozcan y maneje una esta guía buscando siempre dinamizar sus diferentes componentes, para encontrar diferentes posibilidades de mejoramiento institucional.

Sobre esta propuesta no se han encontrado mayor información sin embargo algunas instituciones educativas han hecho el esfuerzo por diseñar algunos documentos que sirva de apoyo para el mejoramiento del deporte, las cuales han servido de referencia para fundamentar nuestra propuesta.

## **6.3. JUSTIFICACIÓN:**

La elaboración de una guía didáctica sobre los fundamentos del baloncesto para el fortalecimiento a la práctica y mejoramiento de las condiciones técnicas de los estudiantes de la Escuela de Practicas Jorge Isaac Rovayo se justifica por cuanto ha sido elaborado y planificado como una herramienta que sirva para mejorar la gestión institucional partiendo de la planificación ejecución y control en la Institución Educativa.

El adecuado manejo de esta guía didáctica y la potenciación del ser humano como filosofía de la vida en la Institución, será el fundamento clave para la aplicación de la visión y misión a su vez la identidad institucional y su base teórica servirá para la aplicación practica de los objetivos y metas propuestas las mismas que se implementaran en la institución y en la aula.

Se hace necesario contar con una guía que se directamente utilizada por todos los responsables del diseño y ejecución de la propuesta. Con en el fin de contar con normas y procedimientos como parámetros o estándares que nos den la calidad buscada y mediante la socialización de un proceso de capacitación que permita la sensibilización de todos los actores.

Por otra parte el manual o guía ofrece al personal docente y estudiantes una guía para determinar los roles en el cumplimiento de sus labores, que resultara particularmente valiosos y de gran utilidad para evitar errores o pasar por alto aspectos fundamentales y elementales que deben abordarse de manera sistémica y sistemática.

La elaboración de una guía servirá como un medio eficaz para la realización de los planes propuestos que en el contempla a fin de mejorar la calidad y oportunidad de la información.

Esta guía será una fuente importante de información escrita y sea un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el interior de la Institución. Además son medios viables para comunicar políticas y desiciones sobre los cambios a implementarse.

#### **6.4. OBJETIVO GENERAL:**

\* La elaboración de una guía sobre los fundamentos del baloncesto en el año 2010

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

\* Fortalecer la práctica del baloncesto

\* Desarrollo de la competitividad de los estudiantes.

### **6.5 ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD:**

El presente trabajo es factible y justificable ya que al realizar “La elaboración de una guía didáctica sobre los fundamentos del baloncesto para el fortalecimiento a la práctica y mejoramiento de las condiciones técnicas de los estudiantes de la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo” influenciara directamente en el mejoramiento del rendimiento deportivo de los estudiantes el mismo que influenciara en el mejoramiento y la aplicación adecuada de esta guía didáctica el mismo que es de fácil acceso y servirá de instrumento de control interno ya que mediante ello queda establecido los procedimientos a seguir.

### **6.6. FUNDAMENTACIÓN:**

¿QUÉ ES UNA GUÍA?

La Guía Didáctica es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el autoaprendizaje.

La guía didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo.  
Evaluación y mejoramiento de su calidad

Guiar el aprendizaje del alumno, en la medida en que a través de la guía se le ofrecen los elementos informativos suficientes como para determinar qué es lo que se pretende que aprenda, cómo se va a hacer, bajo qué condiciones y cómo va a ser evaluado.

- Lograr la transparencia en la información de la oferta académica. La Guía Docente es un documento público fácilmente comprensible y comparable, entre las diferentes universidades en el camino hacia la Convergencia en un Espacio Europeo de Educación Superior

- Facilitar un material básico para la acreditación y evaluación de la calidad tanto de la docencia como del docente, ya que representa el compromiso del profesor y su departamento en torno a diferentes criterios (contenidos, formas de trabajo, evaluación...) sobre los que irá desarrollando su enseñanza y refleja el modelo educativo del docente.
- Mejorar la calidad educativa e innovar la docencia. Como documento público está sujeto a análisis, crítica y mejora.
- Ayudar al profesor a transitar hacia el crédito ECTS, ya que le ayuda a reflexionar sobre su propia docencia y es un modelo que resulta útil aunque todavía no tengamos en la mano los planes de estudio de los nuevos grados.

### **¿CÓMO SE ELABORA?**

La intencionalidad de este documento es dar a conocer las guías didácticas como un recurso metodológico que media la interacción pedagógica entre el profesor y el alumno.

Presentamos las características y estructura de cualquier guía, una selección de las más frecuentes, los recursos que implica la confección de ellas y algunos modelos que se pueden usar en diversas situaciones de aprendizaje, tanto dentro como fuera del aula.

Pensamos que el profesor, teniendo esta base creará sus guías de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, a su contexto y al momento educativo que vive.

Las guías en el proceso enseñanza aprendizaje son una herramienta más para el uso del alumno que como su nombre lo indica apoyan, conducen, muestran un camino, orientan, encauzan, tutelan, entrenan, etc. Como vemos muchos sinónimos, en cada sinónimo vemos un matiz distinto. Cada palabra es parecida, pero el objetivo es diferente.

### **¿QUÉ ESTRUCTURA TIENE UNA GUÍA DIDÁCTICA?**

Como hay múltiples guías didácticas y todas tienen objetivos distintos es necesario conocer algunos requisitos básicos que deberíamos tener presentes al confeccionar una guía.

1. Objetivo
2. Estructura
3. Nivel del alumno
4. Contextualización
5. Duración
6. Evaluación

#### **1.- Objetivo:**

Se hace necesario focalizar muy bien y concretamente lo que pretendemos. Por Ejemplo, si queremos conseguir mejorar el aprendizaje individual, haremos una guía de refuerzo y aplicación; si queremos ayudar a alumnos a conseguir autonomía, produciremos guías de autoaprendizaje, si vamos a asistir a un museo, elaboraremos una guía de visita, etc.

En la guía debe estar escrito el objetivo, para que el alumno tenga claro lo que se espera de él. Además el profesor debe verbalizar este propósito varias veces para así conducir mejor el desarrollo y fijar instrucciones en los alumnos.



## 2.- Estructura:

Una guía en cuanto a la forma, debe estar bien diseñada para estimular la memoria visual del alumno y la concentración por eso se sugiere que deben tener: espacio para los datos del alumno, denominación de la guía y su objetivo, tipo de evaluación, instrucciones claras y precisas, poca información y bien destacada, con espacios para que el alumno responda.

Además debe tener reactivos o ítems diversos que favorezcan tener al alumno en alerta.

Se propone que el docente al confeccionar una guía debe tener presente los siguientes pasos:

- Decidir el tipo de guía que usará.
- Especificar en qué sub. sector.
- Determinar en qué nivel la aplicará.
- Seleccionar el Objetivo Fundamental en el cual se inserta.
- Establecer en qué contexto de la unidad.

En la edición para el alumno se aconseja el siguiente formato:

- Nombre de la Guía.
- sub. sector y Nivel.
- Señalar el objetivo de la guía.
- Identificación del alumno: Nombre, Curso, Fecha.

Instrucciones generales: Forma de trabajo, Tiempo, Sugerencia de materiales que puede usar.

### **3.- Nivel del alumno:**

Es importante que la guía sea acorde con las condiciones del alumno, es decir dirigida al momento en que está en su aprendizaje y adaptada a su realidad. Por ejemplo si queremos aplicar operatoria con multiplicaciones y no hemos llegado al paso de la aplicación y además, señalamos ejemplos con vocabulario; el alumno se confundirá y finalmente en vez de avanzar en logros retrocederemos.

### **4.-Contextualización**

En algunas ocasiones, nos damos cuenta que al usar las actividades de los textos de estudio los alumnos no comprenden bien o se desmotivan. Se debe a que encuentran los ejemplos o situaciones muy alejados de su realidad. Por eso, si las guías son confeccionadas, por los profesores que conocen la realidad de sus alumnos, deberían nombrar situaciones locales o regionales o incluso particulares del curso. Es increíble lo que refuerza la motivación y compromiso del alumno por desarrollarla. Esto no quiere decir, que en algunas ocasiones también es positivo que el alumno conozca otras realidades, ya que le permiten tener puntos de referencia para comparar y elementos que le ayudarán a formar su nivel crítico.

Recordemos que el equilibrio en los estímulos va formando el pensamiento crítico de los alumnos.

### **5.-Duración**

Una guía individual debe durar alrededor de 25 minutos en su lectura y ejecución; ya que la experiencia nos indica que más allá de este tiempo, el alumno se desconcentra y pierde interés. En el caso de guías grupales es distinto ya que la interacción va regulando los niveles de concentración. Incluso hay guías que pueden tener etapas de avance y desarrollarse en más de una clase.

## **6. - Evaluación:**

Dentro del proceso enseñanza aprendizaje, evaluar es sondear la situación para seguir adelante; por lo tanto es vital que el alumno- en conjunto con su profesor- revise y compruebe sus logros o analice sus errores, para así reafirmar lo aprendido y además al autoevaluarse se desarrolla su autoestima.

Una guía, también puede significar una ponderación en la calificación de alguna unidad.

Otro aspecto importante de la evaluación, hace referencia con que al profesor le facilita el conocimiento de sus alumnos, ver cómo ellos aprenden a aprender, observar las interrelaciones, etc.

Sistematicemos entonces: Una guía didáctica es una herramienta con ciertas condiciones que media la interacción entre el docente y el alumno. Además cumple un objetivo que debe ser conocido por ambos agentes.

### **¿TIPOS DE GUIAS?**

Existen diversos tipos de guías y por lo tanto responden a objetivos distintos.

Los más cercanos a nuestra propuesta señalaremos algunas más principales como son:

- **GUÍAS DE MOTIVACIÓN.**

Se acostumbran al iniciar una unidad o contenido nuevo o de difícil asimilación.

Tienen como objetivo que el alumno vaya interesándose por algún tema nuevo que no conoce. Al profesor le sirve para indagar los intereses de los alumnos.

- **GUÍAS DE APRENDIZAJE.**

Se realizan en el momento en que se están trabajando contenidos o competencias. El alumno mediante la guía va adquiriendo nuevos conocimientos y habilidades y el profesor la utiliza como un buen complemento de la clase

- **GUÍAS DE COMPROBACIÓN**

Tienen como principal función verificar el logro de ciertos contenidos o habilidades. Al profesor le sirve para ratificar y reorientar su plan de trabajo y al alumno para demostrarse a sí mismo que ha aprendido. Generalmente son mixtas, es decir contienen ítems de desarrollo, de aplicación y de dominio de contenidos.

- **GUÍAS DE APLICACIÓN**

La utilidad más cercana es matizar un contenido difícil que requiere ser contextualizado. Cumple una función de activar potencialidades del alumno, trabajar empíricamente y también, para asimilar a su realidad lo trabajado en la clase. Al profesor le presta ayuda en cuanto a motivación, conocimiento de sus alumnos y aprendizajes efectivos

## **RECURSOS PARA ELABORAR UN GUIA**

Al planificar nuestras actividades y tener como objetivo construir una guía, es importante tener en cuenta la realidad con la cual contamos y a partir de esa realidad confeccionarlas. Debemos ser pragmáticos, ya que en ocasiones planeamos mentalmente o por escrito una hermosa guía; no obstante al querer llevarla a la práctica nos damos cuenta, que fuimos muy ambiciosos y no tenemos todos los elementos.

Hoy en día contamos con muchos recursos, además de la creación personal. Debemos confiar en esos recursos ya que hubo personas que pensaron y crearon materiales para que sean utilizados con nuestros alumnos. Lo importante es citar la fuente y contextualizarla. Será ahorro de tiempo y esfuerzo al tomar esta decisión

Cabe resaltar que una guía se puede llevar a cabo con un mínimo de recursos, incluso debemos adaptar lo existente a nuestras realidades, por ejemplo actividades de textos de estudio, guías del profesor, etc. Pero es necesario que los consideremos con antelación, para así no frustrar nuestros proyectos.

Los recursos básicos a considerar antes de la elaboración del instrumento e incluso en la planificación al inicio del año o al reprogramar algunos contenidos son: el tiempo, el material y la reproducción de éste.

## **TIEMPO**

Al igual que en la confección de un instrumento de evaluación, la guía requiere de un tiempo en su elaboración que se debe considerar en la planificación. Lo positivo es que después el tiempo invertido en la creación, es recuperado en la clase ya que el profesor tendrá un papel menos protagónico, pues debe centrar su atención en la supervisión del trabajo del alumno. Supervisión entendida en el sentido amplio de asesoría. En síntesis, el profesor colabora en construir "andamiajes" para que el alumno construya.

## **MATERIALES**

Se hace imprescindible que el profesor sea práctico y utilice los elementos que tiene a su alcance en la confección de la guía:

- Textos del alumno
- Guías del profesor
- Textos de la Biblioteca del Profesor
- Diarios
- Revistas

Es vital que para fomentar el trabajo riguroso del alumno se valide lo que tiene a su alcance, sobre todo a nivel de textos que están presentes en la biblioteca, así sentirá que la guía es contextualizada a su realidad.

Guía didáctica para la aplicación de los fundamentos básicos del baloncesto en la Escuela de Prácticas Docentes Jorge Isaac Rovayo.

ACTIVIDADES	ESTRATEGIAS	RECURSOS	TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DEFINICION: de los fundamentos a emplear.</li> <li>BOTEO.</li> <li>• tipos de boteo.</li> <li>• Dominio del balón</li> <li><b>desplazamientos</b> con balón</li> <li>• EVALUACIÓN.</li> </ul>	<p>Dialogo de con los estudiantes y participación de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SILBATO.</li> <li>• BALONES.</li> <li>• CRONOMETRO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 horas clases que serán aplicadas desde el mes de septiembre a noviembre 2010</li> </ul>
<p>DRIBLE.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FINTA.</li> <li>• Para que se utiliza.</li> </ul> <p>EL PASE.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TIPOS DE PASES.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• JUEGOS: la culebrita. cogidas al gato y ratón donde se aplicara el drible Se lo realizara en parejas los pases.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SILBATO.</li> <li>• CRONOMETRO.</li> <li>• BALONES.</li> <li>• CONOS.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 horas clases que serán aplicadas durante los meses de diciembre a febrero 2010</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RECEPCIÓN DEL BALÓN.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• SILBATO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 horas clases que</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Técnicas.</li></ul> <b>LANZAMIENTOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tipos de lanzamientos.</li></ul>	Se aplicara en el juego llamado balonmano en donde se realizara recepción y lanzamientos del balón, para que la clase sea divertida y el estudiante pierda el miedo durante el juego.	<ul style="list-style-type: none"><li>• CRONOMETRO.</li><li>• BALONES.</li><li>• CONOS</li></ul>	serán aplicadas en el mes de marzo a junio del 2010.
---	---	--	--

## 6.7. MODELO OPERATIVO.

Cuadro N° 5

FASE	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados	Hasta marzo del 2010 se socializara al 100 % de la propuesta en la comunidad educativa para conocer los resultados de la investigación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización de la socialización.</li> <li>• Reunión con el personal de la institución.</li> <li>• Reunión con los representantes estudiantiles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• textos.</li> <li>• Guía del profesor.</li> <li>• Biblioteca del profesor.</li> <li>• Revistas.</li> <li>• Diarios.</li> <li>• Presupuesto.</li> </ul>	Noviembre 2009 a marzo 2010
Planificación de la propuesta	Hasta marzo del 2010 estar concluida la planificación de la propuesta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clasificación de la guía didáctica.</li> <li>• Estructurar una guía didáctica de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• textos.</li> <li>• Guía del profesor.</li> <li>• Biblioteca del profesor.</li> <li>• Revistas.</li> <li>• Diarios.</li> <li>• Presupuesto.</li> </ul>	Febrero del 2010
Ejecución de la propuesta.	En el año lectivo 2009-2010 se ejecutara la propuesta en el 100 %.	Puesto en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto evaluación de procesos.</li> <li>• Elaboración de informes del desempeño.</li> <li>• Aprobación institucional.</li> <li>• Toma de correctivos oportunos</li> </ul>		Marzo 2010



## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.

CUADRO N° 6

ORGANISMOS	RESPONSABLE	FASE DE RESPONSABILIDAD
<p>Equipo de gestión de la institución.</p> <p>Equipo de trabajo (micro proyectos )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Directora</li> <li>• Vicerrectora.</li> <li>• Representantes estudiantiles.</li> <li>• Coordinadores y colaboradores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización previa al proceso.</li> <li>• Diagnostico situacional.</li> <li>• Direccionamiento.</li> <li>• Estratégico.</li> <li>• Participativo.</li> <li>• Discusión y aprobación.</li> <li>• Programación y operativa.</li> <li>• Ejecución del proyecto.</li> </ul>

**6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.**  
**CUADRO N° 7**

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
¿Quiénes solicitan evaluar?	<p><b>Interesados en la evaluación.</b>  Equipo de gestión.  Equipo de trabajo (micro proyectos).</p>
¿Por qué evaluar?	<p><b>Razones que justifiquen la evaluación.</b>  Mejorar la calidad educativa</p>
¿Para que evaluar?	<p><b>Objetivos del plan de evaluación.</b>  Conocer los niveles de participación de los estudiantes.  Facilitar los recursos adecuados y necesarios.  Aplicar el manual a nivel institucional.</p>
¿Qué evaluar?	<p><b>Aspectos a ser evaluados.</b>  Que efecto a tenido el manual didáctico en el mejoramiento de la calidad deportiva.</p>
¿Quién evaluar?	<p><b>Personal encargado de evaluar.</b>  LCDA .Guevara Graciela Jeannette</p>
¿Cuándo evaluar?	<p>En periodos determinados de la propuesta.  Al inicio en el proceso y al final en consideración a los periodos educativos.</p>
¿Cómo evaluar?	<p><b>Proceso metodológico.</b>  Mediante la observación, tés, entrevistas, revisión de documentos.</p>
¿Con que evaluar?	<p><b>Recursos.</b>  Fichas, registros, cuestionarios.</p>

## C: MATERIALES DE REFERENCIA

### BIBLIOGRAFIA:

ENSO VALDESO paso guía práctica para docentes de enseñanza básica de Educación Física edición 2005.

VENEGAS JIMENES joffre diccionario básico ilustrado.  
Htp://www.encarta.com.

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas del campo de juego.2C la casta y la pelota](http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_casta_y_la_pelota)

[http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas del campo de juego.2C la casta y la pelota](http://es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto#Medidas_del_campo_de_juego.2C_la_casta_y_la_pelota)

[www.planetabasketball.com/baloncesto-dominio.htm](http://www.planetabasketball.com/baloncesto-dominio.htm)

<http://www.planetabasketball.com/baloncesto-fundamentos.htm>

<http://baloncesto.jgbasket.com/ejercicios-bote-baloncesto-dribling-drills-basketball-miquel-ballester-jgbasket>

[www.planetabasketball.com/](http://www.planetabasketball.com/)

[www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm](http://www.planetabasketball.com/baloncesto-doble.htm)

<http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso04.html>

<http://www.librosaulamagna.com/libro/ENSENAR-BALONCESTO-A-LOS-JOVENES/2457/7147>

<http://www.efdeportes.com/efd119/unidad-didactica-para-la-iniciacion-al-baloncesto.htm>

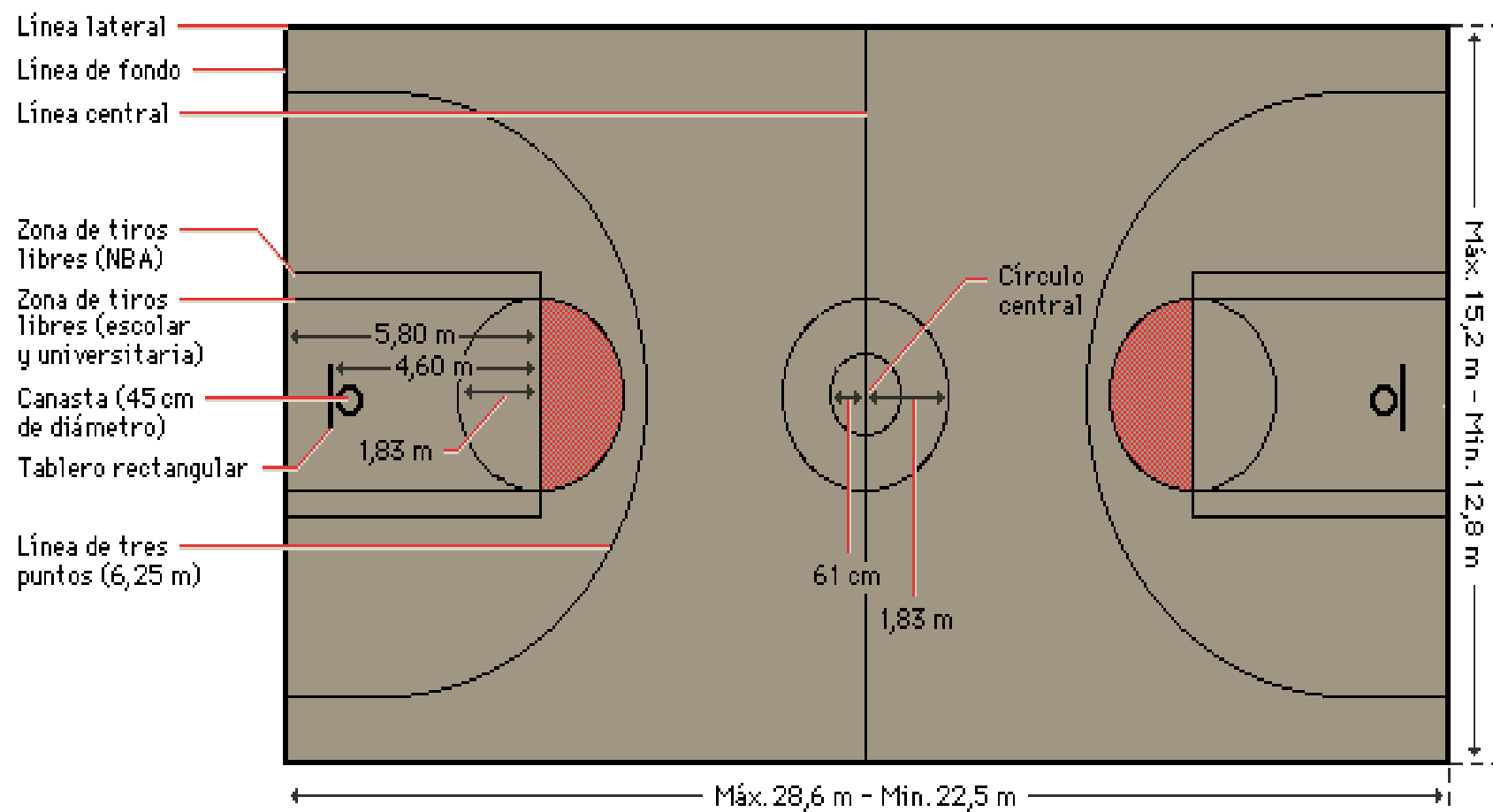
<http://www.bdbaloncesto.com/portal-baloncesto-stablemb45/content/view/45/2/>

<http://www.rmm.cl/usuarios/mvasq/doc/200702160015350.COMO%20CONFECCIONAR%20GUIAS%20DE%20APRENDIZAJE.pdf>

ANEXOS:  
 ANEXO:1  
 PREGUNTAS A LOS ESTUDIANTES

PREGUNTAS	SI	NO
1.- ¿Conoces sobre los fundamentos del baloncesto?		
2.- ¿En las horas de Cultura Física han practicado el baloncesto?		
3.- ¿La Institución cuenta con los implementos necesarios para la práctica de este deporte?		
4.- ¿Crees que puedes desarrollar tus habilidades en este deporte?		
5.- ¿Te gustaría practicarlo?		
6.- ¿Conoces sobre que es el rendimiento deportivo?		
7.- ¿El ejercicio físico es importante para mejorar el rendimiento?		
8.- ¿Los reflejo, la reacción de tus movimientos puede mejorar el rendimiento personal?		
9.- ¿El desarrollo de tus cualidades motrices es importante en el juego competitivo?		
10.- ¿Quieres mejorar tu rendimiento deportivo?		

## ANEXO N° 2



ANEXO N° 3



ANEXO N° 4

