

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO
PÚBLICO AREQUIPA**

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE
LOS FUNDAMENTOS DEL BÁSQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES
DEL 3er. GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. No. 40046 “JOSÉ
LORENZO CORNEJO ACOSTA” DEL DISTRITO DE CAYMA.
AREQUIPA. 2018**

TESIS PRESENTADO POR:

- **LAURA MAMANI, Carlos Alfredo.**
- **PINO ZANABRIA, Estefany Lizeth.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR(ES)
EN LA CARRERA PEDAGÓGICA DE
EDUCACIÓN FÍSICA.**

AREQUIPA – PERÚ

2018

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO

PÚBLICO AREQUIPA

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL A TRAVÉS DE TÉCNICAS DE
LOS FUNDAMENTOS DEL BÁSQUETBOL EN LOS ESTUDIANTES
DEL 3er. GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E. No. 40046 “JOSÉ
LORENZO CORNEJO ACOSTA” DEL DISTRITO DE CAYMA.
AREQUIPA. 2018**

TESIS PRESENTADO POR:

- **LAURA MAMANI, Carlos Alfredo.**
- **PINO ZANABRIA, Estefany Lizeth.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE PROFESOR(ES)
EN LA CARRERA PEDAGÓGICA DE
EDUCACIÓN FÍSICA.**

ASESOR: PAÚL MOSCOSO ZAPANA

AREQUIPA – PERÚ

2018

JURADO CALIFICADOR

PROF. SILVIA QUISPE FLORES
PRESIDENTA

PROF. LUISA AGUILAR MESCO
VOCAL

PROF. LUIS PONCE VALENCIA
SECRETARIO-INFORMANTE

RESULTADOS:

OBSERVACIONES:

FECHA:

EPÍGRAFE

“Tienes que ser capaz de aceptar el fracaso para mejorar.”

Lebron James

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a Dios por permitirme culminar mi carrera profesional, a mis padres y hermanos por su gran cariño, lealtad, apoyo y comprensión, acciones que me demuestran para sentirme más seguro cada día y superar las adversidades.

Carlos Alfredo

Esta tesis está dedicada primero a Dios pues me guía en mí caminar, a mis padres por brindarme amor, amistad y apoyo en mi vida personal y profesional, a mis hermanas por ser guías en esta carrera tan hermosa.

Estefany Lizeth

ÍNDICE

CARÁTULAS	
JURADO CALIFICADOR	
EPÍGRAFE	
DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN	

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.1.1. INTERROGANTES.....	13
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
1.2.1. OBJETIVO GENERAL.....	14
1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
1.3. JUSTIFICACIÓN	15
1.4. MARCO TEÓRICO	16
1.4.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	16
1.4.1.1. ANTECEDENTE INTERNACIONAL.....	16
1.4.1.2. ANTECEDENTE NACIONAL.....	17
1.4.1.3. ANTECEDENTE LOCAL.....	17
1.4.2. CONCEPTOS BÁSICOS.....	17
1.4.2.1. COORDINACIÓN MOTRIZ.....	17
1.4.2.2. COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL.....	17

1.4.2.3. BÁSQUETBOL.....	17
1.4.3. BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS.....	17
1.4.3.1. EL BÁSQUETBOL.....	17
1.4.3.1.1. ENSEÑANZA DEL BÁSQUETBOL.....	19
1.4.3.2. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BÁSQUETBOL.....	19
1.4.3.3. COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL.....	24
1.4.3.3.1. CLASIFICACIÓN DE LA COORDINACIÓN	26
1.4.3.4. METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE COORDINACIÓN.....	37
1.4.3.5. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ.....	38
1.4.3.6. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL.....	39
1.5. HIPÓTESIS	41
1.5.1. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....	41
1.5.2. HIPÓTESIS NULA:	41
1.6. VARIABLES E INDICADORES	42
1.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE:.....	42
1.6.2. VARIABLE DEPENDIENTE	42

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	43
2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN	46

2.3. CAMPO DE VERIFICACIÓN.....	46
2.4. PROGRAMA.....	47
2.5. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	56
2.6. ASPECTOS ÉTICOS	56

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TABLAS.....	58
3.1.1 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST.(VARONES).....	58
3.1.2 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST (DAMAS).	60
3.1.3 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST(VARONES).....	62
3.1.4 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST (DAMAS).	64
3.1.5 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (VARONES).....	66
3.1.6 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (DAMAS).	68
3.1.7 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (VARONES).....	70
3.1.8 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (DAMAS).	72
3.2.1 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST (VARONES).....	74
3.2.2 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST (DAMAS).	77
3.2.3 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST (VARONES).	79
3.2.4 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST (VARONES).	81
3.2.5 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (VARONES).....	83

3.2.6 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (DAMAS).	85
3.2.7 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (VARONES).....	87
3.2.8 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST (DAMAS)	89
3.3COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS.....	91
CONCLUSIONES	
SUGERENCIAS	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS.....	102

INTRODUCCIÓN

Si observamos cualquier movimiento que realiza el cuerpo humano, nos damos cuenta que es una perfecta combinación de los músculos, o grupos musculares de acciones opuestas, que por medio de la coordinación permiten una armonía perfecta, para cumplir la misión requerida.

Podemos decir que una persona bien coordinada, es capaz de adaptarse a nuevas situaciones y aprender nuevas técnicas de movimiento, gracias a su inteligencia motriz, el caso más resonante de lo que se menciona, es el basquetbolista Michael Jordán, quien además de destacarse en su deporte, pudo jugar profesionalmente el béisbol y al golf, pero sin ir tan lejos esta situación la vemos a diario en los patios de las escuelas, donde vemos los niños y jóvenes que se destacan en los diferentes deportes que plantean los docentes.

Es importante destacar, que el grado de coordinación de un ser humano está determinado por un lado, por el desarrollo del sistema nervioso central y por el otro, por las experiencias motrices que haya tenido a lo largo de su desarrollo físico, en especial en el periodo comprendido entre los siete y 14 años de edad, ya que el desarrollo de esta cualidad en esta edad permite no solo el desarrollo de la coordinación, sino también el de otras cualidades físicas, como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad (Jean le Boulch).

Si tenemos en cuenta la clasificación del doctor le Boulch (1977), La educación por el movimiento en la edad escolar, se expresa como: coordinación dinámica general y coordinación óculo manual, cada una de ellas tiene diferente relación.

La primera se relaciona con todos los movimientos que se involucran a todas las partes del cuerpo, y por lo general incluyen locomoción, estos movimientos están coordinados a lograr un objetivo, concreto que puede o no tener que ver con un determinado deporte, como también la relación de la coordinación óculo manual, que tiene que ver más con una destreza y establece una relación con el brazo, el blanco y el ojo.

La presente investigación tiene como objetivo buscar desarrollar la coordinación óculo manual a través de técnicas de los fundamentos del basquetbol en los estudiantes del 3er. grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta” del distrito de Cayma., la que se enfoca en mejorar la coordinación óculo manual, además de mejorar y potenciar la destrezas manuales, controlar la fuerza, ajustar la coordinación de movimientos y también independizar el movimientos de las manos, al mismo tiempo les va ayudar si llegan a especializarse en algún deporte de su propio interés para que puedan practicarlo de la mejor forma posible, fundamentalmente con una coordinación ya sea general o específica.

En los siguientes capítulos se encontrará información de la psicomotricidad, definiciones de algunos autores, referente a la coordinación motriz, clasificaciones, y los factores que implican su desarrollo.

La investigación se ha dividido en tres capítulos para un mejor desarrollo:

En el capítulo I, encontramos el planteamiento teórico donde está la descripción y formulación del problema, interrogante, objetivos de la investigación, marco teórico, las hipótesis y la operacionalización de las variables.

En el capítulo II, daremos a conocer planteamiento metodológico donde está el tipo y diseño de investigación test de Jack J. Capón y el programa.

En el capítulo III, detallaremos los resultados a través de tablas que fueron analizados estadísticamente

Por ultimo encontramos las conclusiones, sugerencias y anexos de este trabajo.

Los autores

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En la observación realizada diariamente en las sesiones de Educación Física hemos identificado que la mayoría de los estudiantes del 3er. Grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo cornejo Acosta”, presentan deficiente coordinación óculo-manual que se evidencia en actividades pre deportivas, ejercicios y drills en el momento de realizar actividades físicas.

Otra situación, es el relativo interés de los profesores de la especialidad en diagnosticar los problemas de la coordinación óculo-manual que permita la utilización de los ojos para dirigir la atención y ayudar a saber a nuestro cerebro dónde se sitúa nuestro cuerpo en el espacio y las manos para ejecutar una tarea determinada de manera simultánea y coordinada, en base a la información visual.

1.1.1. Interrogantes

¿Dé que manera el programa técnicas de los fundamentos del básquetbol mejora la coordinación óculo-manual en los estudiantes del 3er. Grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo cornejo Acosta”, del distrito de Cayma?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación óculo-manual de los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”, del distrito de Cayma, al iniciar el programa?

¿Cómo aplicar el programa de técnicas de los fundamentos del básquetbol para mejorar la coordinación óculo manual en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”, del distrito de Cayma?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de la coordinación óculo-manual alcanzado después de aplicado el programa de técnicas de los fundamentos del básquetbol en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la eficacia del programa técnicas de los fundamentos del básquetbol para desarrollar la coordinación óculo-manual en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Diagnosticar el nivel desarrollo de la coordinación óculo-manual de los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”

-Aplicar el programa de técnicas de los fundamentos del básquetbol a través de ejercicios y juegos para mejorar la coordinación óculo manual en los estudiantes en estudio.

-Precisar el nivel de coordinación óculo-manual alcanzado después de aplicado el programa en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”.

1.3. JUSTIFICACIÓN

Es novedoso y original porque no se ha realizado trabajo de investigación alguno, respecto a la coordinación óculo-manual y los fundamentos del basquetbol.

Es importante porque está relacionado con un problema actual en las instituciones educativas respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje de la disciplina deportiva básquetbol.

Es de interés porque el tema muestra un reto importante para los investigadores y superar los obstáculos que implican el estudio.

Tiene relevancia social, porque va a permitir a la población descubrir el estado de habilidad de los jóvenes evaluados.

La relevancia práctica está presente en la aplicación de las estrategias metodológicas como por ejemplo; los métodos, procedimiento, y formas de aplicar los Test(s).

Desde el punto de vista pedagógico la influencia ejercida para el desarrollo de la investigación se encontró en diversas corrientes y tendencias pedagógicas que constituyen distintas maneras de entender la evaluación de la coordinación óculo manual.

1.4. MARCO TEÓRICO

1.4.1. ANTECEDENTES DE ESTUDIO

1.4.1.1. ANTECEDENTE INTERNACIONAL

Internacionalmente hemos encontrado el siguiente estudio elaborado en España.

TÍTULO: El trabajo de las capacidades perceptivo motrices en el baloncesto.

AUTOR: Ignacio Domínguez Durán

CONCLUSIÓN:

La tesis es de tipo Descriptiva, del estudiante perteneciente a la facultad de ciencias de la salud y el deporte, a través de esta investigación se llegó a la conclusión “La edad es importante a la hora de trabajar las capacidades perceptivo motrices ya que, dependiendo del desarrollo cognitivo, físico y motor, la facilidad en el aprendizaje de las destrezas motrices va a ser mayor o menor. Así mismo, la anatomía y la fisiología del deportista van a ser factores de alta complejidad e importancia, con diversos elementos, como el somato tipo, la altura, las proporciones corporales, el peso o la actitud postural, la relación con las conexiones nerviosas y los sentidos”.

1.4.1.2. ANTECEDENTE NACIONAL

TÍTULO: Desarrollo de la coordinación viso motriz en niños y niñas de 3, 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 1193 de Culca, Distrito de Acora, Provincia de Puno – 2017.

Autor:

- Ramos Quenaya, Naty.

Resumen:

La presente tesis es de tipo Descriptivo, llegando a la conclusión siguiente: “El desarrollo del niño en este aspecto es considerado importante, puesto que consideramos que dentro de la calidad de la educación es importante que los docentes estén al tanto del desarrollo de la percepción viso motriz de los niños para que tengan un buen desarrollo integral en el proceso de aprendizaje”

1.4.1.3.ANTECEDENTE LOCAL

TÍTULO: “El juego como agente de la estimulación para la coordinación óculo- manual aplicado a los docentes de los jardines estatales y particulares del distrito de Paucarpata. Arequipa- 1996.

Autor:

- Andia Solórzano, Lluska Kissei.
- Benavente Días, María Elena

Resumen:

La presente tesis es de tipo Experimental, llegando a la conclusión siguiente: “Consideran que los juegos manuales y lógicos son fundamentales y facilitan el desarrollo de la coordinación óculo- manual, permitiendo de esta manera la realización de los mismos organizadamente”

1.4.2. CONCEPTOS BÁSICOS

1.4.2.1.Coordinación motriz:

Esquivel (1999), capacidad que tiene el cerebro para emitir impulsos nerviosos capaces de sincronizar y coordinar los movimientos de los músculos y de las extremidades del cuerpo, a fin de posibilitar la realización de diversas actividades.

1.4.2.2.Coordinación Óculo Manual:

Coordinación Óculo Manual: La coordinación ojo-mano, también denominada como coordinación óculo-motora, óculo manual, o viso motriz, se puede definir como la habilidad que nos permite realizar actividades en las que utilizamos simultáneamente los ojos y las manos. (Muraro, 2003),

1.4.2.3.Básquetbol:

El baloncesto, basquetbol o básquetbol o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez o doce minutos cada uno. Luis F. Contecha (2001).

1.4.3. BASES TEÓRICAS CIENTÍFICAS

1.4.3.1.EL BÁSQUETBOL

James Naismith, un profesor canadiense de Educación Física, inventó el baloncesto en 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos, este deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.

La Federación Internacional de Baloncesto (FIBA) surgió en 1932 y el deporte debutó en los Juegos Olímpicos de verano en 1936. En 1946 se fundó la principal liga profesional de los Estados Unidos, la National Basketball Association (NBA), donde se formaron grandes jugadores que contribuyeron a la creciente popularidad del baloncesto: Wilt Chamberlain y Bill Russell en los años 1960 y, posteriormente, Kareem Abdul-Jabbar, Moses Malone, Larry Bird, Magic Johnson, y Michael Jordan, este último considerado por muchos como el mejor jugador de la historia.

El baloncesto, basquetbol o básquetbol (del inglés *basketball*; de *basket*, 'canasta', y *ball*, 'pelota') o simplemente básquet, es un deporte de equipo, jugado entre dos conjuntos de cinco jugadores cada uno durante cuatro períodos o cuartos de diez o doce minutos cada uno.

El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro a 3,05 metros sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red.

La puntuación por cada canasta o cesta es de dos o tres puntos, dependiendo de la posición desde la que se efectúa el tiro a canasta, o de uno, si se trata de un tiro libre por una falta de un jugador contrario. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

El contacto con la pelota se realiza con las manos. Los jugadores, también llamados baloncestistas, no pueden trasladarse sujetando la pelota, sino botándola contra el suelo.

El equipo en posesión del balón o atacante, intenta anotar puntos mediante tiros, entradas a canasta o mates, mientras que el equipo defensor busca impedirlo robando la pelota o efectuando tapones. Cuando un tiro hacia la canasta fracasa, los jugadores de ambos equipos intentan atrapar el rebote.

En la actualidad el básquetbol es uno de los deportes más practicados del mundo, con más de 450 millones de jugadores en 2013. Se juegan numerosas ligas y campeonatos en el mundo entero, sobre todo en Europa y más recientemente en Asia, donde el deporte ha despuntado en el siglo XXI.

Las mujeres representan una buena parte de los practicantes, a pesar de una exposición menor en los medios del baloncesto femenino. Se han desarrollado

algunas variantes, como el baloncesto en silla de ruedas para deportistas discapacitados, el *streetball* y el baloncesto 3x3.

1.4.3.1.1. Enseñanza del básquetbol

El básquetbol es un deporte de equipo en el cual todos los componentes son piezas fundamentales dentro del equipo y los fundamentos técnicos son importantes que domine cada jugador, según la Real Academia Española, el baloncesto es un juego entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón en la cesta o canasta del contrario, situada a una altura determinada. (Pérez Porto y Merino. 2009)

1.4.3.2.FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BÁSQUETBOL

El baloncesto es un deporte en el que intervienen muchos y diferentes factores, como pueden ser la velocidad de movimientos, la altura, el lanzamiento a canasta, coordinación óculo-manual, una gran visión, la estrategia, entre otras cosas.

De La Paz, P. (2012), indica que cada jugador, para ello vamos a tratar una serie de características que son importantes a la hora poseer un gran dominio técnico de este deporte, entre ellos: el pase, bote, tiro, finta, rebote, dribling y recepción

a. El pase

Es el ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor, quienes, lógicamente, pertenecen al mismo equipo. Para que un pase sea eficaz y lo reciba el compañero, es aconsejable que tenga las siguientes características:

- ✓ El pase debe ser seguro y preciso.

- ✓ El pasador debe estar atento a la acción del receptor, y si se percata de que éste ha perdido de vista el balón, lo mejor es no pasarle.
- ✓ El pase es más seguro si se realiza con los pies en el suelo.
- ✓ Todo pase, por fácil que parezca, debe protegerse de los atacantes.
- ✓ Cada pase tiene un significado, así que el pasador sabrá por y para qué lo pasa.
- ✓ Para que los pases que se realizan a lo largo de un partido sean adecuados, todos los jugadores deben estar muy concentrados en las jugadas y tener una coordinación óculo-manual definida.

b. El bote

El principio fundamental en el manejo del balón, es el de que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y que el contacto con éstas ha de ser momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción, son los dedos los que intervienen en su manejo, formado con las manos un espacio cóncavo, una especie de jaula, en la que debe quedar aprisionado el balón.

El balón queda así sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado cuando se desee, sin que pueda moverse, aunque lo hagan los brazos, las muñecas, el tronco o la totalidad del cuerpo en un desplazamiento.

Dentro del bote habría que relacionarlo con el manejo del balón y es que todo jugador de baloncesto debe tener un absoluto dominio del balón, pues es el objeto que se usa constantemente en el juego.

Se ha de lograr que el balón sea una prolongación del cuerpo, teniendo pleno conocimiento de sus evoluciones cuando no lo poseemos, adivinando su trayectoria, su velocidad, sus efectos y la coordinación ojo-mano.

c. El tiro

Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de

hacerlo pasar de arriba a abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red, aquí la coordinación óculo-manual es definitiva.

Se recomienda que para realizar el tiro:

- ✓ Lanzar con la seguridad de encestar.
- ✓ Tratar de lanzar lo más técnicamente posible.
- ✓ Quien tiene mejor visión del rebote es el lanzador, por tal razón, éste debe ir en busca de su rebote.
- ✓ Concentrarse antes de lanzar.
- ✓ Seleccionar el punto de mira y ser constante en él.
- ✓ En los lanzamientos con una mano, es mejor utilizar el brazo libre como factor de equilibrio.
- ✓ Hay que lanzar desde posiciones cómodas, con buena base de sustentación y equilibrio corporal.
- ✓ Coordinar las respectivas flexiones y extensiones de piernas, codos, muñecas, dedos, etc.

d. La finta

Es la acción de engañar al contrario con un movimiento distinto al que se va a realizar. Se puede realizar tanto cuando se tiene el balón como para recibirlo.

Las fintas o amagos están compuestas por dos momentos: momento de amago y momento de acción. Un ejemplo de esto será:

- ✓ Amago de tiro y pase.
- ✓ Amago, tiro y penetración.
- ✓ Amago de penetración y tiro.
- ✓ Amago de carrera hacia un lado y cambio de dirección.
- ✓ Amago de trote y arrancar explosivamente.

e. El rebote

Cuando alguien lanza el balón a canasta, nos situamos en el lugar en el que posiblemente caiga el balón después de rebotar.

Cuando el balón rebota, saltamos hacia él, lo cogemos y lo protegemos situándolo en nuestro pecho, en este fundamento existe una coordinación óculo-manual que precisa el rebote.

f. El dribling

El dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar sin un objetivo claro. Es fundamental que todos los jugadores sepan botar correctamente con ambas manos.

Las características para que se produzca correctamente el dribling son:

- ✓ Cabeza erguida para no perder visión.
- ✓ El brazo que no está en contacto con el balón, debe estar separado del cuerpo para mantener el equilibrio y protegerse del rival.
- ✓ El brazo que está en contacto con el balón debe de estar extensión.
- ✓ Flexionar rodillas.
- ✓ Fundamental la acción de la muñeca y de los dedos de la mano.

Es muy importante en el Dribling, cambiar el balón de mano, seguido de un cambio de ritmo donde la coordinación óculo manual tiene mucha importancia, porque hay que mirar al balón.

g. La recepción

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o después de coger un rebote.

En el basquetbol, durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la proximidad de las defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición, los movimientos del recibidor y la coordinación óculo-manual.

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 lo recibe. Una vez en sus manos la pelota debe ser amortiguada con los dedos, muñecas y brazos del receptor.

La pelota se recibe firmemente con 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.

Para una buena recepción del balón se recomienda:

- ✓ Brazos semiextendidos, pero sin contracción muscular fuerte y dirigidos hacia el balón.
- ✓ Dedos separados y ligeramente flexionados (sirven de amortiguadores).

En el momento de recibir el balón, se presiona con los dedos y simultáneamente se flexionan los brazos, llevando el balón hacia el pecho, quedando listos para pasar, driblar o lanzar.

1.4.3.3.COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL

El ser humano a medida que va creciendo y desarrollándose poco a poco comienza a adquirir un refinamiento en sus movimientos, ya sea para manipular,

equilibrarse o desplazarse, estos patrones motores se van estructurando en el tiempo y avanzando desde el estadio inicial, elemental y maduro en donde eventualmente llegará a unos movimientos especializados; el paso hacia los gestos propios de las disciplinas deportivas y que claramente son una diversificación de los patrones motores básicos y poseen una mayor elaboración y complejidad.(Muraro, 2003)

De manera más detallada, el desarrollo motriz del niño se rige por leyes específicas que van determinando tipo de movimiento y el grado de precisión del mismo, aquí encontramos las leyes de desarrollo céfalo-caudal, es decir, que los primeros músculos en madurar son los más cercanos a la cabeza, para luego desarrollarse los más alejados hasta llegar a los pies; ley de desarrollo proximal-distal, en donde tanto en miembros superiores en inferiores los primeros músculos en desarrollarse son los más cercanos al tronco para ir poco a poco llegando a las extremidades; Ley de la actividad en masa a la específica, que explica los movimientos con los grandes grupos musculares para posteriormente ir ocupando la musculatura más pequeña y por ende movimientos más precisos; ley de desarrollo de flexores y extensores, que explica la prioridad de acción de los músculos flexores y luego los extensores (Rubio, 2005)

El trabajo de la coordinación ha sido un tema poco abordado y, cuando es investigado, se realiza de manera confusa.

Gran cantidad de autores han intentado definirla y clasificarla, pero según sus propios criterios, produciendo un gran número de investigaciones sin coherencia ni relación entre ellas.

En esta investigación, se busca llegar a un punto en común entre los diferentes autores que proponen y exponen sobre la coordinación con la intención de aclarar ideas y buscar coherencia, para luego identificar, analizar y lograr atingencia

según el contexto al cual está focalizada la misma; las edades formativas en el básquetbol.

Algunas definiciones de coordinación:

- Es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de las personas y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motor determinado en forma precisa, equilibrada y económica” (Muraro, 2003)
- Por coordinación del movimiento de acuerdo con la edad comprendemos la interacción armoniosa y, en lo posible económica, de músculos, nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas (motricidad voluntaria) y reacciones rápidas y adaptadas a la situación” (Kiphard, 1976)
- La organización de acciones motoras ordenadas hacia un objeto determinado” (Del Campo, 2001)
- Capacidad para realizar un gesto más o menos complejo, combinando el movimiento. Se traduce en la destreza o habilidad específica” (Paramio, 2004)
- Cuando se habla de coordinación como una cualidad física, se reconoce como una cualidad multifactorial: ésta requiere precisión, una ejecución ordenada que nace como una consecuencia en busca de realizar un gesto con cierto grado de complejidad, pero esta definición no debe llamar a

error; la coordinación está presente a lo largo de nuestro desarrollo motriz. Por ser considerada una cualidad compleja, no remite necesariamente a edades avanzadas, sino que torna en una cualidad presente desde los primeros años de vida; cuando intentamos desplazarnos por primera vez, es necesario coordinar nuestros brazos y piernas, pero por muy elemental que sea el movimiento, aquello requiere de coordinación, y así muchos otros ejemplos.

1.4.3.3.1. Clasificación de la coordinación

Existen diferentes autores que plantean los “tipos de coordinación”, mientras que otros entendidos las llaman “capacidades coordinativas”.

Existen diferentes clasificaciones que estos autores plantean, sin embargo todos apuntan hacia los mismos contenidos, sólo que con otro nombre.

Es por eso que ambas corrientes son correctas pero haciendo la diferencia de que “Por un lado, están las formas de manifestarse o lo que algunos autores llaman tipos de coordinación; que hacen referencia a las partes o segmentos corporales implicados en la acción motriz coordinativa; y por otro lado, están las capacidades coordinativas; que son los factores que conforman y sustentan la coordinación motriz” (Caminero, 2009).

Para efectos del trabajo que se presenta es que el grupo ha tomado los tipos de coordinación para la división de ejercicios a la hora de la revisión del manual de ejercicios.

En La educación por el movimiento en la edad escolar(1969) Le Boulch plantea una clasificación de la coordinación; el grupo investigador ha optado por ésta por considerarla una propuesta que ha servido de base para otros autores, en donde sus términos son mencionados en los planes y programas de

Educación Física del MINEDU, además de aplicar de buena forma al Básquetbol. El autor la clasifica en:

- Coordinación óculo-manual: Son movimientos que afectan o requieren la sincronización principalmente del campo visual del sujeto y la motricidad fina de la mano para realizar tareas que demanden una mayor especificidad dentro de una tarea motriz
- Coordinación global o dinámica general: Se refiere a movimientos que requieren de ajustes constantes entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética involucrada, la que por lo general exige el movimiento del todo el cuerpo, llámese locomoción, o un número alto de grupos musculares.

Importancia de las cualidades físicas

A medida que los patrones motores se van desarrollando, las exigencias de la condición física son cada vez mayores. Legido y Cols.

En Valoración de la condición física por medio de test(1996), define la condición física como: “el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos” (De la Reina y Martínez de Haro, 2003).

Los movimientos que en un principio eran lentos y descoordinados se volverán veloces y eficientes; el niño se tornará más fuerte y podrá correr distancias que antes le eran imposibles, la velocidad, resistencia y la fuerza son expresiones que quedan de manifiesto al momento de realizar un deporte o alguna actividad física determinada.

flexibilidad y, especialmente, la coordinación son tratadas de forma general, además, es muy poca la información que se tiene sobre resultados y beneficios que esta última trae a la vida de un deportista o de una persona que realiza una actividad física determinada.

Edad formativa

La formación de jugadores es uno de los procesos que aparecen con mayor grado de complejidad en el mundo del deporte, esto por las diversas variables que hay que considerar, tanto físicas como psicológicas, que influyen y van determinando a los niños, tanto en la infancia como en la adolescencia. (LORENZO, F. (2005).

En cualquier momento de la vida es posible realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero ciertas edades se presentan como más propicias para la adquisición de información por parte de los sujetos.

Los Profesores, Entrenadores y monitores deben considerar y tener conciencia de cuál es el proceso adecuado para su alumno y qué información es pertinente que reciban.

En los deportes, los procesos formativos se realizan principalmente en edades que varían de los 7 a los 17 años, periodo en que el niño o adolescente se encuentra en etapa de crecimiento.

El estudio del crecimiento, permite a los educadores comprender y favorecer el paso por las distintas etapas del desarrollo motor que va atravesando el niño, inclusive esos datos pueden servir para una orientación deportiva respecto a sus características individuales y las posibilidades de que ellas se adapten a determinado/os deporte/es, por último cabe remarcar que

todos estos datos “correcta y debidamente manejados”, pueden servir también para detectar posibles talentos deportivos. (Ambrosini, 2005)

Así, determinar la mejor edad para la formación es uno de los procesos más complejos. Este autor y otros hablan de las edades “sensibles o edad de oro”, en la que el niño presenta las condiciones ideales para el desarrollo de la coordinación y la motricidad.

Las capacidades motoras tienen diversos niveles de evolución según la edad. Así, el niño a ciertas edades debiese realizar un determinado número de acciones o de encadenar diversas habilidades motoras y psicológicas (Papalia, 2007). Por ejemplo, un niño de 9 años puede lanzar una bola pequeña a 21 metros, pudiendo participar además en actividades rítmicas de saltos alternos en un patrón determinado, entre otros comportamientos posibles.

Dada algunas características, es posible determinar las actividades adecuadas para la mejora motriz de los alumnos.

Determinar los momentos “sensibles” para el aprendizaje motor y desarrollo de las capacidades coordinativas, es una tarea difícil, que involucra muchos aspectos de la maduración, entre ellos está comprobar la edad biológica y cronológica de cada alumno, considerando que no todos tienen la misma velocidad de crecimiento de sus organismos; también la medición de sus segmentos corporales; talla, grosor de los huesos, maduración sexual o genital, que permiten identificar el estado del niño.

Se vuelve así fundamental el conocimiento de las fases sensibles, ya que: “el organismo desarrolla una especie de sensibilidad particular para adquirir con rapidez modelos específicos de comportamiento o bien estar favorablemente dispuesto hacia el aprendizaje de determinadas experiencias, siendo este un momento absolutamente individual” (Avendaño, 2009)

ratificando que los periodos pueden ser críticos, ya que también pueden adquirir factores desfavorables desde su contexto.

Así, se considera que esta fase sensible es cuando la fusión de los factores genéticos y ambientales es más completa, provocando cambios significativos pudiendo ser positivos como negativos.

Identificar las fases sensibles en la formación, permitiría realizar un trabajo planificado y avocar los entrenamientos o clases para potenciar las cualidades físicas y motoras que tengan mayor importancia para la edad, conectando, de esta manera, experiencias motoras previas que permitan no detener su desarrollo o crecimiento motor.

Para muchos entrenadores estas fases sensibles son equiparables a las edades formativas en los deportes. Bojanich (2005) establece la edad de oro entre los 11 y 12 años, (sub 13 o categoría Infantil), ya que anuncia que es la edad ideal para la comprensión del juego y desarrollo motor.

Las fases sensibles proponen la pertinencia de trabajar las cualidades físicas cuando éstas están en proceso de maduración y no cuando ya están maduras, por lo que Ambrosini (2007) indica la edad del mini básquetbol, entiéndase entre 6 y 12 años, como la edad sensible para el aprendizaje, aduciendo que en el cuerpo humano, durante esas edades, el sistema neuronal es el de mayor desarrollo.

Es por esto que torna en la edad más rica y de mayor incidencia para trabajar las capacidades coordinativas.

En el siguiente cuadro se muestra claramente la curva de maduración de las capacidades coordinativas en relación a la edad.

Momentos para el entrenamiento de la coordinación (Ambrosini, 2007)

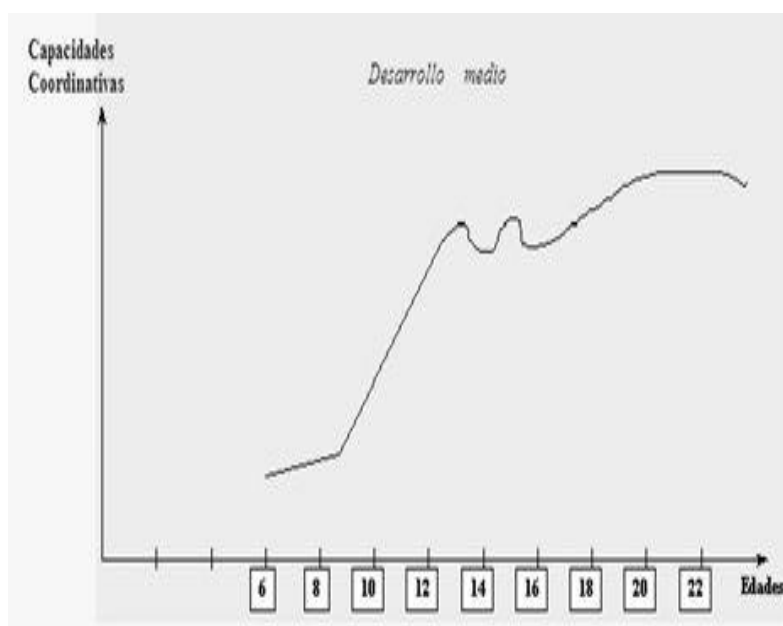


FIGURA 2: CURVA DE MADURACIÓN

La mayoría de los autores mencionados anteriormente concuerdan en las edades consideradas como formativas para el baloncesto, aduciendo un término en común: “maduración o crecimiento”. Intervenir en los momentos idóneos, cuando los alumnos están en proceso de maduración, es fundamental para mejorar significativamente las cualidades físicas y psicológicas.

Un ejemplo son el peso y la talla. Se plantea que, el pico máximo de crecimiento en altura y peso se alcanza aproximadamente a los 12 años en las

niñas y a los 14 años en los niños, lo que se encuentra dentro de las edades determinadas formativas (López Chicharro y Fernández Vaquero, 2006).

Continuando en esta línea, Weineck (2005), anuncia que a partir del séptimo año de vida se observa una maduración más rápida del Sistema Nervioso Central, produciéndose paralelamente un aumento de la función de los analizadores acústicos y ópticos, con una mejora simultánea de la elaboración informativa.

Desarrollo motor

El desarrollo humano, que no es igual para todos y depende de muchos factores, permite establecer conductas o procesos que son similares para todos.

Identificar las etapas de estos procesos tanto cognitivos como motrices, permitirá a los Profesores realizar un trabajo específico sobre sus alumnos, avocado a sus necesidades, apuntado a mejorar su desarrollo y evitar estímulos desfavorables o complejos para su edad o estado de maduración.

De esta forma Gallahue, en *Understanding Motor Development in Children* (1982) establece fases para el desarrollo motor, diferenciando características o estados en que se debería encontrar el cuerpo según las edades (Muraro, 2003)

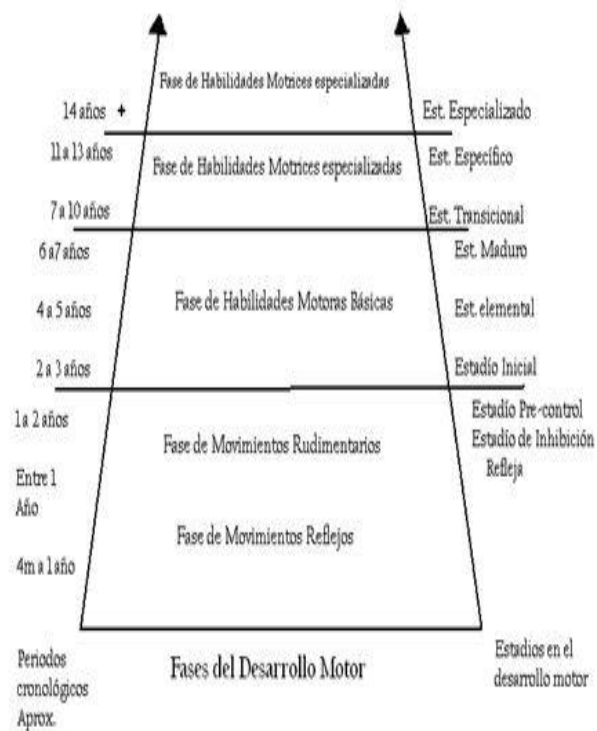


FIGURA 3: Modelo jerárquico de desarrollo motor (Gallahue, 1982)

Este modelo tiene como objetivo servir de base para la programación de actividades motrices en el área de la educación física, creando una secuencia de habilidades adquiribles según el tiempo y la maduración natural de los niños, hace un paralelo entre el tiempo cronológico y estadios del desarrollo motor, Establece etapas en las que el niño debiese poseer ciertos movimientos fundamentales y lograr sus combinaciones, comenzando de lo simple a lo complejo.

La presente investigación tiene como objetivo principal crear una propuesta de ejercicios para la coordinación en edades formativas que oriente y le sirva de guía a todos los involucrados en el deporte del básquetbol.

En base a esto, los Profesores de Educación Física, entrenadores e instructores podrán perfeccionarse y tener una herramienta concreta a la hora de realizar sus clases.

La coordinación ha sido una cualidad física pocas veces valoradas por los encargados de formar a los jugadores, tanto en los clubes deportivos como en los planes y programas del MINEDU, donde no se señala una propuesta metodológica progresiva ni una forma de evaluación concreta, para aplicarla en los establecimientos educacionales.

¿Cuál es la edad indicada para el desarrollo de la coordinación? La respuesta a esta interrogante marcará las claves para poder descifrar el concepto de las edades formativas, para esto se deberá analizar una gama de factores y procesos que afectan al niño: su desarrollo motor, crecimiento, maduración, los cambios hormonales sufridos en su desarrollo y diferenciar las edades cronológicas con respecto a la biológica.

De esta forma se puede precisar y puntualizar por qué el trabajo de la coordinación se debe promover fuertemente en las edades formativas.

Aspectos a indagar

- Pertinencia: Está presente en los planes y programas del Ministerio de
- Educación. La coordinación está presente en todos los deportes a practicar e incluso en la vida cotidiana.
- Relevancia: El básquetbol es un deporte muy practicado en los colegios por lo general existe una cancha o lugar donde se pueda practicar este deporte.
- Coherencia: La educación física se encarga del movimiento del cuerpo humano y la coordinación es parte fundamental; para hacer cualquier movimiento necesitamos coordinación.
- Viabilidad: Es simple; no requiere grandes recursos o bien éstos se encuentran presentes en la mayoría de los colegios.
- Interés de la propuesta; no existen estudios que profundicen de forma específica el trabajo de la coordinación en el básquetbol. La

coordinación es una de las bases para la adquisición de la mayoría de las cualidades físicas básicas (por ejemplo resistencia y velocidad; coordinación en la carrera). Además, la información sobre coordinación se encuentra esparcida en diferentes textos y si bien reconocen la importancia de ésta no la tratan de manera tan exhaustiva como otras cualidades físicas (además de variar en su terminología) y la forma de evaluarla y trabajarla son en ocasiones de una alta complejidad, limitando así su utilización por parte de los interesados.

➤ Impacto

Debido a la problemática actual y al desconocimiento del trabajo metodológico de la coordinación, el impacto y las consecuencias son:

Una gran cantidad de profesores no desarrollan la coordinación propiamente tal en las clases de educación física.

Estudiantes de los diferentes niveles educacionales con deficiencias en sus habilidades motrices.

Entrenadores de clubes deportivos no desarrollan la coordinación en sus sesiones de entrenamiento.

1.4.3.4. METODOLOGÍA DEL TRABAJO DE COORDINACIÓN

a) Para la capacidad de evaluar y regular los parámetros espacio-temporales de los movimientos. Para perfeccionar las capacidades basadas en la sensibilidad segmentaria, los ejercicios para aumentar la precisión de las percepciones musculares y motoras son instrumentos muy útiles. Por ejemplo, para aumentar su coordinación con el balón, pelota, implementos.

b) Para la capacidad de mantener el equilibrio. La eliminación de las pequeñas alteraciones del equilibrio se realiza mediante una tensión refleja de los músculos. Si las reacciones forman parte del movimiento de coordinación compleja siendo cada acción fruto de la anticipación, son controladas según el programa motor de las acciones.

Se ha demostrado que la estabilidad estado-dinámica se caracteriza por los índices de amplitud, la frecuencia de los desequilibrios y el tiempo de fijación de la situación del cuerpo. Por ejemplo conforme aumenta el nivel técnico, la amplitud de las oscilaciones del cuerpo disminuye, aumenta la frecuencia de las correlaciones y el tiempo de mantenimiento de los equilibrios complejos.

c) Para el sentido del ritmo. Se debe ante todo a la eficacia de la actividad del sistema sensorial o somatosensorial (tacto y propiocepción) junto con los analizadores visual y auditivo. Es un trabajo que exige movilizar activamente los procesos psíquicos (atención y entrenamiento ideomotor: reproducción mental de la acción a desarrollar)

Al elegir los ejercicios atenderemos al orden racional de los elementos en toda su posición varia del orden y la magnitud de los esfuerzos desarrollados.

En etapas iniciales, será preciso el uso de ejercicios simples y dividir las acciones motoras complejas en elementos aislados.

d) Para la capacidad de orientarse en el espacio. Una compleja actividad de los analizadores visuales, en primer lugar, y de la memoria motora permiten evaluar las condiciones para la ejecución de las acciones, y elegir una acción motora para posteriormente realizarla.

Es fundamental el entrenamiento de la atención voluntaria: La capacidad de distinguir los estímulos más importantes para orientarse en una situación concreta. También es importante la capacidad de trasladar la atención de un

estímulo a otro, y de variar el volumen de atención. Siempre con tranquilidad, impermeable hacia los estímulos externos, con naturalidad y suavidad.

e) Para la capacidad de relajar voluntariamente los músculos. Los músculos que no intervienen en la realización de un movimiento deben estar relajados para facilitar una economía libre y amplia, de esfuerzos.

En la práctica del deporte implica una gran variedad de acciones motoras, la necesidad de formar composiciones racionales de la actividad muscular en situaciones concretas de actividad deportiva. Enoa Leyva y Montes de Oca Ruiz. (2011)

1.4.3.5. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ

Los dividiremos en dos grandes grupos: Ejercicios de preparación general para desarrollar los distintos tipos de componentes de coordinación ya vistos, y Ejercicios de preparación segmentaria directamente relacionados con los deportes.

Ejercicios de Preparación General

- Mantenimiento del equilibrio sobre una pierna durante diez segundos
- Caminar sobre una línea recta topándose talón punta de pies.
- Retroceder caminando sobre una línea recta topándose talón punta de pies.
- Saltos horizontales: sobre el suelo (con dos piernas)
- Saltos verticales: sobre un obstáculo o soga a veinte centímetros de alto con dos piernas, con una o cambiando de apoyo, hacia delante.
- Caminar cruzando los pies sobre una línea recta.

- Caminar con los ojos abiertos en una recta.
- Caminar con los ojos cerrados en una recta.

Ejercicios de Preparación Segmentaria

- Ejercicios de coordinación óculo-pédico manejo del balón de distintas dimensiones y pesos. En estático y en dinámico, variando posiciones, trabajando sobre bote, pase, lanzamiento y recepción.
- Ejercicios de coordinación dinámica general de manejo de la pelota de distintas dimensiones y pesos. En estático y en dinámico, variando posiciones, trabajando sobre bote, pase, lanzamiento y recepción. Yanet Serrano Guerra. (julio 2011)

1.4.3.6. POSICIONAMIENTO TEÓRICO PERSONAL

Las capacidades coordinativas motrices son los presupuestos (las posibilidades) fijados y generalizados de prestación motriz de un sujeto, estando determinados principalmente por los procesos de control y regulación de la actividad motora.

En cualquier caso, si bien los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, esto no significa que los mismos transcurran en cada alumno con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad.

En el niño de 5 a 6 años existe un período de enriquecimiento y una regulación de todos los movimientos realizados, las carreras coordinando los pasos en la misma, lo hace capaz de correr y saltar de forma fluida, lanzar y atrapar pelotas hacia arriba, en condiciones propicias, es decir, recibir por parte de la educador

correctamente y bien dirigida, bien planificada, las actividades de Educación Física través de las cuales alcanza un estadio de desarrollo motor mediante la enseñanza de las habilidades motrices básicas y de las capacidades coordinativas como cualidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad que se aplican conscientemente en la dirección de movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas se caracterizan en primer orden como se puede apreciar por el proceso de regulación y dirección de los movimientos, ellos interactúan con las habilidades motrices.

El educador debe ser capaz de encontrar un justo equilibrio entre su papel rector en la educación del niño y el lugar central de este en el proceso de aprendizaje de las acciones motrices.

El contenido del Programa facilitará el desarrollo de las habilidades y conjuntamente las capacidades coordinativas; la flexibilidad, el equilibrio y la postura.

Las capacidades coordinativas se logran entre otros aspectos, cuando se realizan combinaciones de forma simultánea, de movimientos de diferentes partes del cuerpo. Ejemplo: realizar elevaciones de las piernas y realizar palmadas, lanzar, correr y atrapar pelotas pequeñas, correr bordeando obstáculos, caminar transportando objetos en la cabeza, manteniendo los brazos con diferentes posiciones.

La adaptación y cambios motrices se trabajan con la combinación constante e inesperada de elementos dentro de una actividad, fundamentalmente por orden verbal en una situación lúdica. Ejemplos:

- combinar la carrera, detenerse, hacer cuclillas, correr, caminar rápido, girar
- cuadrúpeda

-caminar y buscar una pareja.

También se logra combinando habilidades, ejemplos: caminar por una viga y pasar un obstáculo encima de esta, correr y saltar un obstáculo a una altura determinada.

La orientación espacial y la diferenciación se logran a partir del conocimiento del propio cuerpo del niño y puntos de referencias relacionados con él; debe realizarse por indicaciones verbales expresadas, por ejemplo:

- brazos arriba-abajo (saltar dentro-fuera del aro),
- caminar hacia la derecha e izquierda, tiene que saber semejar a la
- cuadrúpeda y escalar,
- saber golpear y
- conducir la pelota,
- girar parado y
- rodar en el piso.

La anticipación se observa en la educación del movimiento anterior cuando se realizan acciones combinadas de dos o más movimientos, ejemplo: los últimos pasos antes de saltar un objeto. Meinel y Schnabel (1987)

1.5. HIPÓTESIS

1.5.1. Hipótesis de investigación:

El Programa técnicas de los fundamentos del basquetbol mejora el nivel de coordinación óculo-manual en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”.

1.5.2. Hipótesis nula:

El Programa técnicas de los fundamentos del basketbol no mejora el nivel de coordinación óculo-manual en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”.

1.6. VARIABLES E INDICADORES

1.6.1. Variable independiente:

Programa de técnicas de los fundamentos del basketbol

1.6.2. Variable dependiente:

Desarrollo de la coordinación óculo-manual

Tabla 1

Operacionalización de la Variable

VARIABLES	INDICADORES	SUB-INDICADORES
<u>INDEPENDIENTE</u> PROGRAMA “TÉCNICAS DE LOS FUNDAMENTOS DEL BÁSQUETBOL”	- Dribling	Dribling estático Dribling dinámico
	- Pase	Pase de pecho Pase de pique Pase de béisbol
	- Tiro	Tiro estático Tiro de gancho

COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL	<u>DEPENDIENTE</u>	
	Lanzamiento	Visualiza y ejecuta el tiro al aro con balón estático con ambas manos y con una sola mano Coordina direccionalidad del pase.
	Recepción	Controla el balón cuando recibe y entrega el esférico.
	Bote	Control y manipulación del balón.

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Corresponde a la siguiente tipología:

Cuantitativo porque sustenta los datos mediante procedimientos estadísticos.

Aplicado porque se desarrolla el programa experimental de “Técnicas de los fundamentos del Básquetbol.

Micro investigación porque interviene en el programa experimental 15 estudiantes.

2.1.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se ubica en los diseños experimentales específicamente en el tipo de investigación cuasi experimental que posee aparentemente todas las características de los experimentos verdaderos.

La principal diferencia es la imposibilidad de manipular la variable independiente y/o asignar aleatoriamente los sujetos a las condiciones experimentales. Comparten con los experimentos de campo su ejecución en ambientes naturales, lo cual les otorga un escaso control.

En esta investigación vamos a seguir de cerca los clásicos libro de Campbell y Stanley (1966) y Cook y Campbell (1979), así como los trabajos de Gómez Jacinto y Hombrados (1988), Cook, Campbell y Perachio (1990) y Ato (1995). Aquí describiremos muy someramente aquellos diseños que consideramos de mayor aplicabilidad en dinámica del Deporte e intentaremos ejemplificar cada uno de ellos.

En la relación de cada diseño se hace constar, siguiendo las indicaciones de Ato (1995), los siguientes factores:

- El número de grupos en cuyo caso se distinguirá normalmente entre: grupo experimental (GE) y grupo control (GC).
- Secuencia de tratamiento seguida, donde (Y) representa las observaciones o medidas tomadas antes (pre) o después (post) del tratamiento.

En esta investigación vamos a seguir de cerca los clásicos libro de Campbell y Stanley (1966) y Cook y Campbell (1979), así como los trabajos de Gómez Jacinto y Hombrados (1988), Cook, Campbell y Perachio (1990) y Ato (1995).

Aquí describiremos muy someramente aquellos diseños que consideramos de mayor aplicabilidad en dinámica del Deporte e intentaremos ejemplificar cada uno de ellos.

En la relación de cada diseño se hace constar, siguiendo las indicaciones de Ato (1995), los siguientes factores:

El número de grupos en cuyo caso se distinguirá normalmente entre: grupo experimental (GE) y grupo control (GC).

Secuencia de tratamiento seguida, donde (Y) representa las observaciones o medidas tomadas antes (pre) o después (post) del tratamiento.

Es de grupo de control no equivalente. Este tipo de diseños es muy utilizado en la investigación deportiva y son fácilmente interpretables (Cook y Campbell, 1979).

Para la construcción del diseño se utilizan uno o varios grupos a los que se les aplica la variable independiente (la intervención o tratamiento) y de uno o varios grupos de control (que no reciben la intervención o tratamiento).

En unos u otros grupos se realizan medidas pre y pos tratamiento.

Siendo su esquema el siguiente.

TABLA 2

Esquema de Investigación Cuasi-Experimental

GRUPOS	ASIGNACIÓN	SECUENCIA DE REGISTRO		
		Pre test	Tratamiento	Post Test
Experimental	No aleatoria	O1	X	O2
(GE)	No aleatoria	O1	-	O2
Control (GC)				

Dónde:

- GE = 15 alumnos del 3er. Grado de secundaria C de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”, del distrito de Cayma
- X = Tratamiento o Programa de habilidades en el básquetbol
- GC = 15 alumnos del 3er. Grado A de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”, del distrito de Cayma

Un aspecto importante es la configuración de los grupos:

Utilizar grupos naturales ya formados antes de comenzar la investigación.

Emparejamiento sobre alguna variable relevante relacionada con la variable de asignación para equiparar GE y GC.

Un amplio grupo donde los voluntarios formaran el GE y el resto GC.

Comparar sujetos que reciben cargas de tratamiento con sujetos que reciben bajas dosis de tratamiento.

2.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN

La técnica utilizada es la observación en su modalidad directa y los instrumentos correspondientes son las fichas de observación del pre-test y pos-test instrumentos validos mediante la evaluación del experto.

El instrumento utilizado en la investigación será la ficha de observación.

Tabla 3

Instrumento de recolección de datos

TÉCNICA	INSTRUMENTO	TETS
		TETS
Observación directa	Ficha de observación	JACK J. KAPON (LANZAMINETO) (RECEPCIÓN)

2.3. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.3.1. ÁMBITO GEOGRÁFICO Y TEMPORAL

La investigación se realizó en la I.E. José Lorenzo Cornejo Acosta 40046, ubicado en el distrito de Cayma, calle jirón libertad S/N acequia alta durante el marzo a noviembre del 2018, la Institución cuenta con un alumnado de 278 en el nivel secundaria y 220 en el nivel primaria. La institución cuenta con 1 directora, 1 sub directora y 25 docentes.

2.3.2. GRUPO EXPERIMENTAL

El grupo experimental está conformado por 15 estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta” y 15 alumnos como grupo de control.

TABLA 4

Grupo Experimental

GRADO	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
	ALUMNOS		ALUMNOS	
	DAMAS	VARONES	DAMAS	VARONES
3°	6	9	6	9
TOTAL	15		15	

2.4. PROGRAMA EXPERIMENTAL

2.4.1. NOMBRE

“Programa técnicas de los fundamentos del básquetbol para desarrollar la coordinación óculo-manual.

2.4.2. FUNDAMENTACIÓN

La elaboración de este programa se fundamenta para mejorar la coordinación óculo-manual en los estudiantes del 3er. Grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”, del distrito de Cayma.

Así mismo el programa experimental favorece el desarrollo de agilidad y lógica, pues desarrollando fundamentos se logra prevenir cualquier tipo de ataque físico.

También el basquetbol fortalece los lazos afectivos, igualmente brinda la oportunidad de interactuar con su entorno social, junto a ello se fortalece el autoestima y auto-imagen.

Respecto a las conductas agresivas, el basquetbol oprime la violencia, pues ayuda a regular el temperamento emocional de las personas que practican dicha disciplina deportiva.

2.4.3. OBJETIVOS

- Diseñar, planificar y aplicar el programa “técnicas de los fundamentos del básquetbol” para mejorar la coordinación óculo manual.
- Aplicar las sesiones del programa “técnicas de los fundamentos del básquetbol” a través de ejercicios deportivos que apoyen el desarrollo de la coordinación óculo manual.
- Evaluación inicial, proceso y final a los estudiantes para verificar la mejora en su coordinación óculo manual.

2.4.4. PROGRAMA

Tabla 5

Programa Experimental

Objetivo	Duración	Contenido	Recursos	Día	Metodología
1 SESIÓN	2 sesiones. 1h y 30min	“Me divierto y realizando el fundamento del dribling”	- Balones de Básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	04 oct. 2018	Análisis del gesto técnico: mejora y corrección. Micro enseñanza
Mejoramos el driblig para lograr la coordinación viso motriz		- Estáticos: - Botar la pelota libremente. - Botar la pelota con dos manos. - Botarla alternativamente.			
2 SESIÓN			- balones de Básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	04 oct. 2018	
Dominar el dribling, para lograr la coordinación óculo manual		“Realizo trabajo en equipo y practico el valor de la empatía” -A velocidad boteando el balón -intercambios y			

		alternación de piernas pasando el balón entre ellas. -Los estudiantes se desplazan boteando el balón			
3 SESIÓN	2 sesiones. 1h y 30min	“Practicamos los fundamentos de básquet; dribling” -Realizan 10 botes con una sola mano. -Ubicados en línea al sonido del silbato realizan 30 botes con una mano al lado derecho después al lado izquierdo. -Realizan el dribling con apoyo de platos. -Realizan el dribling en zigzag. -cada estudiante realiza 20 dribling con dos balones simultáneamente.	- balones de Básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	11 oct. 2018	Análisis del gesto técnico: mejora y corrección. Micro enseñanza
Desarrollar juegos individuales y grupales con distintos implementos para determinar el nivel de coordinación óculo manual de los estudiantes.					
4 SESIÓN		“Controlo con facilidad el balón” -Formados en columna cada alumno con su balón	- balones de básquetbol.	11 oct. 2018	

Realizar el dribling sin mirar fijamente el balón y controlarlo.	realizase el driblig con la mano dominante con la mirada fija en la nuca de su compañero que está en frente. -Con un pie delante del otro realizaran el dribling de lado derecho y luego izquierdo.	- conos - platos -campo deportivo
--	--	---

5 SESIÓN	2 sesiones. 1h y 30min	“Coordinación viso motriz a través del fundamento del pase”. -Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón mientras uno realiza pases pique el otro los efectúa de la misma manera. -Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. se irán pasando el balón alternativamente. el ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición realizan pase pique.	- balones de básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	18 oct. 2018	Análisis del gesto técnico: mejora y corrección. Micro enseñanza
6 SESIÓN		“PASE PIQUE”	-Balones de	18 oct.	

		-En grupos de 3 realizarán el pase pique a una distancia de 2 metros de forma horaria.	-En grupos de 3 realizarán el pase pique a una distancia de 2 metros de forma horaria.	-Se separarán a 3 metros de distancia y el pase será horaria o anti horaria	-Formados en filas encontradas de 8 realizarán el pase pique en zigzag hasta que el balón pase por cada uno de los jugadores y retorne.	básquetbol. 2018	
Mejorar la coordinación óculo manual a través del pase pique							
7 SESIÓN	1h y 30min	y “Practicamos los fundamentos de básquet; pase pecho”	- balones de básquetbol.	25 de oct. 2018	Análisis del gesto técnico: mejora y corrección.		
Desarrollar la recepción a través del fundamento del pase		-En pareja realizaran pase pecho a una distancia de 3 metros sin dejar caer el balón.	- conos		Micro enseñanza		
		-En grupo de 3 realizarán el pase pecho en forma de trenza de un extremo al otro.	- platos				
		-En grupos de 4 realizaran el pase pecho 10 veces y al cumplir realizaran un lanzamiento al aro.	-campo deportivo				

8 SESIÓN		“Me divierto coordinando en equipo” • Formación en tres columnas A, B, C. a pasa de pecho a B, está a C y está a A. los que pasan van al final de la columna. • Los alumnos formados en 8 columnas. los primeros de cada columna salen driblando hasta un cono, se paran, hacen pivot y dan un pase de pecho al compañero de la columna.	-Balones de básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	25 oct. 2018	
Mejoro mi lanzamiento y recepción del balón					
9 SESIÓN	2 sesiones. 1h y 30min	“El pase béisbol” Cada grupo con su pelota, realizar tiro de posición al aro de básquetbol, variando el lugar de ejecución. En parejas realizaran el pase béisbol, uno tendrá que ubicarse en la línea media de la cancha y	- Balones de básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	8 nov. 2018	Análisis del gesto técnico: mejora y corrección. Micro enseñanza
Mejora de aspectos técnicos para su aplicación en situaciones de juego.					

		lanzara el balón cerca al tablero y el segundo jugador controla el balón y encesta.			
10 SESIÓN		“controlo el balón”	- Balones de	8 nov.	
		jugadores por parejas, el nº	básquetbol.	2018	
mejorar la recepción y lanzamiento		1 tira contra tablero, coge rebote y bota hasta línea de tiros libres, desde allí hace un pase de béisbol al nº 2 que corre por banda, tras pasar corre bordeando los conos a la otra banda, donde va a recibir pase del nº 2 que tras entrar a canasta y coger su propio rebote pasa de béisbol	- conos - platos -campo deportivo		
11 SESIÓN	2 sesiones. 1h y 30min	Individualmente realizaran lanzamiento con ambas manos hacia arriba y así mismo atrapan el balón.	- balones de básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	8 nov. 2018	Análisis del gesto técnico: mejora y corrección.
trabajar la puntería de las extremidades superiores		después harán el mismo ejercicio con una sola mano (derecha- izquierda) Realizaran lanzamiento con ambas manos contra la pared y lo atrapan a una distancia de 3 metros.			Micro enseñanza
12 SESIÓN					Análisis del gesto

Precisar el lanzamiento a través del fundamento del pase	2 sesiones. 1h y 30min	“Habilidades coordinativas a través del fundamento del lanzamiento” -Realizan botes y lanzamiento para después atrapar el balón con ambas manos. -Realizan lanzamientos hacia arriba con ambas manos y cogen el balón con una sola mano.	- balones de básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	15 de nov. 2018	técnico: mejora y corrección. Micro enseñanza
--	---------------------------	--	---	-----------------	--

13 SESIÓN

fortalecer mediante distintos juegos de lanzamiento la coordinación óculo manual.	“Me divierto lanzando a la canasta de basquetbol” -se ubicarán en el punto de lanzamiento y realizarán el tiro de gancho al aro con la mano derecha y después izquierda sin despegar sus pies del suelo. -ubicados en el mismo punto realizaran el mismo ejercicio, pero realizando un salto.	- Balones de básquetbol. - conos - platos -campo deportivo	15 nov. 2018
---	---	---	--------------

2.4.5. METODOLOGÍA

DESCRIPCIÓN DE ESTRATEGIAS

Las estrategias utilizadas para llevar a cabo el proyecto se basan en actividades físicas recreativas, donde por medio del juego se trabaja la coordinación óculo manual.

Cada una de las estrategias empleadas en este proyecto, se realizan en forma individual y grupal donde los estudiantes vivenciaran los diferentes ejercicios de un nivel de dificultad simple como también compleja.

Dentro de este tipo de actividades físicas recreativas se llevan a cabo lo siguiente:

- Actividades individuales: en ocasiones se hace necesaria la soledad para pensar y concentrarse, no obstante las actividades individuales propicia a su vez la relación con el grupo.
- Actividades grupales: brinda al estudiante la oportunidad de convivir con otros compañeros, aprender lo que es la cooperación, establecer y respetar reglas, aceptar que se puede ganar o perder, compartir con otros, etc.
- Juegos cooperativos: es un juego en el cual dos o más jugadores no compiten, sino más bien se esfuerzan por conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden como un grupo. En otras palabras, es un juego donde grupos de jugadores pueden tomar comportamientos cooperativos, pues el juego es una competición entre coaliciones de jugadores más que entre jugadores individuales. Un ejemplo de juego cooperativo es un juego de coordinación, donde los jugadores escogen las estrategias por un proceso de toma de decisiones consensuada.
- Juegos colaborativos: La relación de ayuda no se establece entre todos los participantes, sino entre los del mismo equipo. Tampoco favorece a todos, sino que su objetivo es impedir el éxito del equipo contrario (y hacerle fracasar), ya que sólo uno de los equipos puede conseguir la victoria.

2.4.6. EVALUACIÓN

- ❖ De entrada o pre test
- ❖ Proceso
- ❖ Se aplicaron los talleres de acuerdo a la programación
- ❖ Cada investigador cumplió con sus obligaciones
- ❖ Final o post test

2.5. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- ❖ Solicitud de parte del IESPPA hacia la I.E.
- ❖ Coordinación con la Dirección y los profesores de la I.E. para aplicar los instrumentos.
- ❖ Recolección de datos se hace durante el proceso de programa de experimentación, especialmente en la aplicación del pre y post test.
- ❖ Codificación de datos.

2.6. ASPECTOS ÉTICOS

Durante la investigación tuvimos presente el aspecto de consentimiento informado, pues los estudiantes estaban informados sobre el trabajo, así mismo los profesores y padres de familia. También el respeto y el trato equitativo estuvieron presente durante todo el desarrollo del programa.

CAPÍTULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se muestran las tablas y gráficos estadísticos que representan los resultados de nuestra investigación sobre las variables recepción y lanzamiento de balón tanto en damas como en varones, así mismo se muestran sus descripciones e interpretaciones respecto a cada cuadro.

También se muestra la aceptación de nuestra hipótesis de trabajo a través de la prueba no paramétrica Chi cuadrado.

3.1 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST SOBRE LA VARIABLE

RECEPCIÓN DE BALÓN VARONES.

Tabla 6

Comparación del Pre-Test en ambos grupos (varones).

Tabla de contingencia					
			Grupos		Total
			Experimental	Control	
RECEPCIÓN	INSUFICIENTE	Recuento	4	0	4
		% dentro de grupo	44,4%	0,0%	22,2%
	DEFICIENTE	Recuento	5	1	6
		% dentro de grupo	55,6%	11,1%	33,3%
	REGULAR	Recuento	0	6	6
		% dentro de grupo	0,0%	66,7%	33,3%
	BUENO	Recuento	0	2	2
		% dentro de grupo	0,0%	22,2%	11,1%
	Total	Recuento	9	9	18
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla que corresponde a los resultados del pre- test de los estudiantes pertenecientes a los grupo experimental y control (varones) observamos que en el grupo experimental, 4 alumnos equivalente al 44.4% se encuentra en insuficiente a diferencia del grupo control que está en 0, 5 alumnos-experimental que equivale al 55,6 % se encuentra en deficiente, mientras que en el grupo control encontramos 1 alumno que equivale al 11,1%. En el grupo control, 6 alumnos equivalentes al 66,7% se encuentra en regular mientras que el grupo experimental esta en 0, 2 alumnos del grupo control equivalente al 22,2% están en bueno a diferencia del grupo experimental que se encuentra en 0, habiendo un total de 18 alumnos siendo el 100%.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, El mayor porcentaje del grupo experimental se encuentra en DEFICIENTE y el grupo control en REGULAR, evidenciando en la prueba una ventaja del grupo control.

3.2 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN DAMAS.

Tabla 7

Comparación del Pre-Test en ambos grupos (damas).

Tabla de contingencia			Grupos		Total
			Experiment	Control	
			al		
RECEPCI ÓN	INSUFICIENTE	Recuento	5	0	5
		% dentro de grupo	83,3%	0,0%	41,7%
	DEFICIENTE	Recuento	1	1	2
		% dentro de grupo	16,7%	16,7%	16,7%
	REGULAR	Recuento	0	5	5
		% dentro de grupo	0,0%	83,3%	41,7%
Total		Recuento	6	6	12
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

Como se muestra en la tabla 5 alumnas del grupo experimental equivalente al 83,3% se encuentra en insuficiente mientras que en el grupo control hay 0, 1 alumna del GE, que equivale 16,7% se encuentra en deficiente, encontrando la misma cantidad en grupo control, 5 alumnas del GC que equivale al 83,3%, se encuentra en regular a diferencia del GE que no hay ninguna, habiendo un total de 12 alumnas siendo el 100%.

INTERPRETACIÓN:

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación de los grupos con los que se trabajó, el grupo experimental el mayor porcentaje de alumnas se encuentra en INSUFICIENTE a comparación del grupo control observamos que se encuentra en REGULAR empezando con una ligera ventaja en el pre test.

3.3 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN VARONES.

Tabla 8

Comparación del Post-Test en ambos grupos (varones).

Tabla de contingencia			Grupos		Total
RECEPCIÓN	REGULAR	Recuento	Experimental	Control	
		% dentro de grupo	11,1%	77,8%	44,4%
	BUENO	Recuento	8	2	10
		% dentro de grupo	88,9%	22,2%	55,6%
	Total	Recuento	9	9	18
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla que corresponde a los resultados del post- test de los estudiantes pertenecientes a los grupo experimental y control (varones) observamos que en el grupo experimental 1 alumno que equivale al 11,1% se encuentra en regular mientras que en el grupo control son 7 alumnos equivalente al 77,8 %, 8 alumnos del GE equivalente al 88,9% se encuentra en bueno a comparación del GC son 2 alumnos que equivalen al 22,2%, habiendo un total de 18 alumnos siendo el 100%.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar en el post test de ambos grupos que en el grupo experimental el mayor porcentaje de alumnos se encuentra en BUENO y en el grupo control el mayor porcentaje en REGULAR, habiendo un crecimiento significativo del grupo experimental sobre el grupo control.

3.4 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN DAMAS.

Tabla 9

Comparación del Post-Test en ambos grupos (damas).

Tabla de contingencia			Grupos		Total
			Experimental	Control	
			l		
RECEPCIÓN	REGULAR	Recuento	0	5	5
		% dentro de grupo	0,0%	83,3%	41,7%
	BUENO	Recuento	6	1	7
		% dentro de grupo	100,0%	16,7%	58,3%
	Total	Recuento	6	6	12
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

Como se muestra en la tabla 5 alumnas del GC que equivale al 83,3%, se encuentra en regular a diferencia del GE que no hay ninguna, 6 alumnas del GE que equivale al 100% se encuentra en bueno, a diferencia del GC solo hay 1 alumna que equivale al 16,7%..

INTERPRETACIÓN:

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación de los grupos con los que se trabajó, donde el grupo experimental se ubica con el mayor porcentaje en BUENO mientras que el grupo control se encuentra en REGULAR. Donde podemos afirmar el crecimiento y diferencia del grupo experimental sobre el grupo control

3.1.5 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN AL INTERIOR DE LOS GRUPOS VARONES.

Tabla 10

Comparación del Pre y Post-Test del grupo Experimental (varones).

			EXPERIMENTAL		
			PRE TEST	POS TEST	
RECEPCIÓN	E	INSUFICIENT	Recuento	4	0
			% dentro de grupo	44,4%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento	5	0	
			% dentro de grupo	55,6%	0,0%
	REGULAR	Recuento	0	1	
			% dentro de grupo	0,0%	11,1%
	BUENO	Recuento	0	8	
			% dentro de grupo	0,0%	88,9%
	Total		Recuento	9	9
			% dentro de grupo	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla podemos observar que en el pre test 4 alumnos (44,4%) se encontró en insuficiente, mientras que en el post test no hay ninguno, 5 alumnos (55,6%) se ubicaba en deficiente en el pre test y en el post- test 0 alumnos.

En el pre test del grupo experimental 0 alumnos se encontraban en regular y bueno mientras que en el pos test 1 alumno (11,1%) está en regular y 8 (88,9%) obtuvieron bueno.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el grupo experimental tuvo un gran crecimiento ya que empezó con el mayor porcentaje en un nivel de DEFICIENTE, después del programa aplicado la mayoría de los alumnos pasó a un nivel de BUENO.

3.1.6 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN AL INTERIOR DE LOS GRUPOS DAMAS.

Tabla 11

Comparación del Pre y Post-Test del grupo Experimental (damas).

				GRUPO	
				EXPERIMENTAL	
				PRE TEST	POS TEST
RECEPCIÓN	INSUFICIENTE	Recuento		5	0
		% dentro de grupo		83,3%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento		1	0
		% dentro de grupo		16,7%	0,0%
	REGULAR	Recuento		0	6
		% dentro de grupo		0,0%	100,0%
Total			Recuento	6	6
			% dentro de grupo	100,0%	100,0%
Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)					

DESCRIPCIÓN:

Como se muestra en la tabla podemos observar que en el pre test 5 alumnas (83,3%) se encontró en insuficiente, mientras que en el post test no hay ninguno, 1 alumna (16,7) se ubicaba en deficiente en el pre test y en el post- test 0 alumnas.

En el pre test del grupo experimental 0 alumnas se encontraban en regular mientras que en el pos test 6 alumnas(100,0%)

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el grupo experimental damas tuvo un crecimiento notorio, teniendo el mayor porcentaje en el pre test de INSUFICIENTE después del programa aplicado la mayoría de las alumnas pasaron al nivel de REGULAR.

3.1.7 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN AL INTERIOR DE LOS GRUPOS VARONES.

Tabla 12

Comparación del Pre y Post-Test del grupo Control (varones).

			CONTROL	
			PRE TEST	POS TEST
RECEPCIÓN N	INSUFICIENTE	Recuento	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento	1	0
		% dentro de grupo	11,1%	0,0%
	REGULAR	Recuento	6	7
		% dentro de grupo	66,7%	77,8%
	BUENO	Recuento	2	2
		% dentro de grupo	22,2%	22,2%
	Total	Recuento	9	9
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%
Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)				

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla podemos observar que en el pre test y post test 0 alumnos se encuentra en insuficiente, 1 alumno (11,1%) se ubicaba en deficiente en el pre test y en el post- test 0 alumnos.

En el pre test del grupo control 6 (66,7%) alumnos se encontraban en regular y 2 (22,2%) en bueno mientras que en el pos test 7 alumnos(77,8%) se encuentra en regular y 2 (22,2%) obtuvieron bueno.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el grupo control en el pre test y post test el mayor porcentaje se encuentra en REGULAR.

3.1.8 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE RECEPCIÓN DE BALÓN AL INTERIOR DE LOS GRUPOS DAMAS.

Tabla 13

Comparación del Pre y Post-Test del grupo Control (damas).

Tabla de contingencia			Grupo Control	
RECEPCIÓN	INSUFICIENTE	Recuento	PRE TEST	POST TEST
		% dentro de grupo	0	0
	DEFICIENTE	Recuento	0,0%	0,0%
		% dentro de grupo	1	5
	REGULAR	Recuento	16,7%	83,3%
		% dentro de grupo	5	1
	Total	Recuento	83,3%	16,7%
			6	6
			% dentro de grupo	100,0%
			100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla podemos observar que en el pre test y post test 0 alumnos se encuentra en insuficiente, 1 alumna (11,1%) se ubicaba en deficiente en el pre test y en el post- test 5 (83,3%) alumnas.

En el pre test del grupo control 5 (83,3%) alumnos se encontraban en regular y en el post test 1 (16,7%).

INTERPRETACIÓN:

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación donde el mayor porcentaje en el pre test se ubica en REGULAR y en el post test el mayor porcentaje está en DEFICIENTE.

3.2.1 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO VARONES.

Tabla 14

Comparación del Pre -Test de ambos grupos (varones).

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

Tabla de contingencia			Grupos		Total
			Experimental	Control	
LANZAMIENTO	INSUFICIENTE	Recuento	3	1	4
		% dentro de grupo	33,3%	11,1%	
	DEFICIENTE	Recuento	5	7	12
		% dentro de grupo	55,6%	77,8%	
	REGULAR	Recuento	1	1	2
		% dentro de grupo	11,1%	11,1%	
	BUENO	Recuento	0	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	00,0%	0,0%
	MUY BUENO	Recuento	0	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	0,0%	0,0%
	Total	Recuento	9	9	18
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla que corresponde a los resultados del pre- test de los estudiantes pertenecientes a los grupo experimental y control (varones) observamos que en el grupo experimental 3 alumnos equivalente al 33.3% se encuentra en insuficiente a diferencia del grupo control encontramos 1 (11.1%), 5 alumnos-experimental que equivale al 55,6 % se encuentra en deficiente, mientras que en el grupo control encontramos 7 alumnos que equivale al 77,8%.

1 alumno (11,1%) en el grupo experimental y control obtuvieron regular.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el grupo experimental y grupo control en el pre test se ubican en DEFICIENTE.

3.2.2 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO DAMAS.

Tabla 15

Comparación del Pre -Test de ambos grupos (damas).

Tabla de contingencia			Grupo		
			Experimen	Control	Total
			tal		
LANZAMIEN TO	INSUFICIENTE	Recuento	4	0	4
		% dentro de grupo	66,7%	0,0%	33,3%
	DEFICIENTE	Recuento	2	0	2
		% dentro de grupo	33,3%	0,0%	16,7%
	REGULAR	Recuento	0	2	2
		% dentro de grupo	0,0%	33,3%	16,7%
	BUENO	Recuento	0	4	4
		% dentro de grupo	0,0%	66,7%	33,3%
	Total	Recuento	6	6	12
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

Como se muestra en la tabla en el grupo experimental, 4 alumnas (66,7%) insuficiente, 2 alumnas(33,3%) en deficiente, mientras que el grupo control se encuentra en 0.

En el grupo control encontramos a 2 alumnas (33,3%) regular, 4 alumnas (66,7%) en bueno, mientras que en el grupo experimental ninguna llego a estos niveles

INTERPRETACIÓN:

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación de los grupos con los que se trabajó, el grupo experimental el mayor porcentaje se encuentra en INSUFICIENTE a comparación del grupo control observamos que se encuentra en BUENO empezando con una ligera ventaja sobre el grupo experimental.

3.2.3 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO VARONES.

Tabla 16

Comparación del Post -Test de ambos grupos (varones).

Tabla de contingencia			Grupos		
			Experiment	Control	Total
			al		
LANZAMIEN TO	REGULAR	Recuento	0	2	2
		% dentro de grupo	0,0%	22,2%	11,1%
	BUENO	Recuento	1	6	7
		% dentro de grupo	11,1%	66,7%	38,9%
	MUY BUENO	Recuento	8	1	9
		% dentro de grupo	88,9%	11,1%	50,0%
	Total	Recuento	9	9	18
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%
	Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)				

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla que corresponde a los resultados del post- test de los estudiantes pertenecientes a los grupo experimental y control (varones) observamos que en el grupo experimental figura 0 alumnos como regular a comparación del grupo control que tiene 2 alumnos que equivale al 22,2%, 1 alumno (11,1%) tiene bueno en el grupo experimental mientras que el control hay 6 alumnos (66,7%).

En el nivel muy bueno en el grupo experimental encontramos a 8 alumnos (88,9%) mientras que en el GC solo hay 1 alumno (11,1%),

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el experimental el mayor porcentaje de alumnos se encuentra en MUY BUENO a diferencia del grupo control que se ubica en BUENO.

3.2.4 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL POST-TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO DAMAS.

Tabla 17

Comparación del Post-Test de ambos grupos (damas).

Tabla de contingencia					
			Grupos		
			Experiment	Control	Total
			al		
LANZAMIEN TO	REGULAR	Recuento	0	2	2
		% dentro de grupo	0,0%	33,3%	16,7%
	BUENO	Recuento	0	4	4
		% dentro de grupo	0,0%	66,7%	33,3%
	MUY BUENO	Recuento	6	0	6
		% dentro de grupo	100,0%	0,0%	50,0%
	Total	Recuento	6	6	12
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%	100,0%
Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)					

DESCRIPCIÓN:

Como se muestra en la tabla del post test, el grupo experimental ninguna alumna obtuvo un nivel de regular o bueno mientras que en el grupo control 2 (33,3%) alumnas tuvieron regular y 4 (66,7) en bueno.

En el nivel muy bueno encontramos a 6 alumnas del grupo experimental que equivale al 100,0% mientras que el grupo control ninguna llegó a dicho nivel.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el experimental el mayor porcentaje de alumnos se encuentra en MUY BUENO a diferencia del grupo control que se ubica en BUENO.

3.2.5 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO AL INTERIOR DE LOS GRUPOS VARONES.

Tabla 18

Comparación del Pre y Post-Test del grupo Experimental (varones).

			Experimental	
			Pre Test	Post Test
LANZAMIEN TO	INSUFICIENTE	Recuento	3	0
		% dentro de grupo	33,3%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento	5	0
		% dentro de grupo	55,6%	0,0%
	REGULAR	Recuento	1	0
		% dentro de grupo	11,1%	0,0%
	BUENO	Recuento	0	1
		% dentro de grupo	0,0%	11,1%
	MUY BUENO	Recuento	0	8
		% dentro de grupo	0,0%	88,9%
Total	Recuento		9	9
	% dentro de grupo		100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla podemos observar que en el pre test 3 (33,3%) se encuentran en insuficiente, 5 (55,6%) obtuvieron deficiente y 1 (11,1%) tuvo regular, mientras que en el post test ninguna alcanzo estos niveles.

En el post test 1 alumna (11,1%) tuvo bueno y 8 (88,9) alcanzo el nivel muy bueno a diferencia del pre test donde ninguna alumna alcanzo dichos niveles.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el grupo experimental tuvo un gran crecimiento ya que el mayor porcentaje empezó en un nivel de DEFICIENTE, después del programa aplicado paso a un nivel de MUY BUENO, mostrando un nivel de crecimiento significativo.

3.2.6 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO AL INTERIOR DE LOS GRUPOS DAMAS.

Tabla 19

Comparación del Pre y Post-Test del grupo Experimental (damas).

			Experimental	
			Pre test	Post test
LANZAMIENTO	INSUFICIENTE	Recuento	4	0
		% dentro de grupo	66,7%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento	2	0
		% dentro de grupo	33,3%	0,0%
	REGULAR	Recuento	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	0,0%
	BUENO	Recuento	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	0,0%
	MUY BUENO	Recuento	0	6
		% dentro de grupo	0,0%	100,0%
	Total	Recuento	6	6
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

Como se muestra en la tabla podemos observar que en el pre test 4 alumnas (66,7%) obtuvieron insuficiente y 2 (33,3%) alumnas alcanzo un nivel de deficiente a diferencia del post test que ninguna alumna alcanzó estos niveles.

Solo 6 alumnas equivalente al 100,0% en el post test tuvieron muy bueno a diferencia del pre test que nadie obtuvo dicho nivel.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que la valoración según Jack J. Capón, el grupo experimental tuvo un gran crecimiento ya que el mayor porcentaje empezó en un nivel de INSUFICIENTE, después del programa aplicado paso a un nivel de MUY BUENO, mostrando un nivel de crecimiento significativo.

3.2.7 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO AL INTERIOR DE LOS GRUPOS VARONES.

Tabla 20

Comparación del Pre y Post-Test del grupo control (varones).

			Grupo control	
			Pre test	Post test
LANZAMIENTO	INSUFICIENTE	Recuento	1	0
		% dentro de grupo	11,1%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento	7	0
		% dentro de grupo	77,8%	0,0%
	REGULAR	Recuento	1	2
		% dentro de grupo	11,1%	22,2%
	BUENO	Recuento	0	6
		% dentro de grupo	00,0%	66,7%
	MUY BUENO	Recuento	0	1
		% dentro de grupo	0,0%	11,1%
	Total	Recuento	9	9
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla podemos observar que en el pre test 1 (11,1%) alumno se encuentra en insuficiente y en el post test figura en 0, 7 alumnos que equivale al 77,8% se encuentran en el pre test en deficiente, mientras en el post test encontramos 0. 1 alumno (11,1%) encontramos en el pre en regular y en el post test 2 (22,2%) alumnos.

En el pos test 6 alumnos (66,7%) llegaron al nivel de bueno y 1 alumno (11,1%) en muy bueno a diferencia del pre test que ninguno llego a dichos niveles.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo con la tabla podemos evidenciar que el grupo control el mayor porcentaje se ubica en un nivel de DEFICIENTE y en el post test en BUENO.

3.2.8 RESULTADOS COMPARATIVOS DEL PRE Y POST-TEST SOBRE LA VARIABLE LANZAMIENTO AL INTERIOR DE LOS GRUPOS DAMAS

Tabla 21

Comparación del Pre y Post-Test del grupo control (damas).

			Grupo control	
			Pre test	Post test
LANZAMIENTO	INSUFICIENTE	Recuento	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	0,0%
	DEFICIENTE	Recuento	0	0
		% dentro de grupo	0,0%	0,0%
	REGULAR	Recuento	0	2
		% dentro de grupo	0,0%	33,3%
	BUENO	Recuento	2	4
		% dentro de grupo	33,3%	66,7%
	MUY BUENO	Recuento	4	0
		% dentro de grupo	66,7%	0,0%
	Total	Recuento	6	6
		% dentro de grupo	100,0%	100,0%

Datos obtenidos en el campo (Elaboración propia)

DESCRIPCIÓN:

En la presente tabla podemos observar que en el pre y post test ningún alumnos se encuentra en insuficiente y deficiente, en el post test 2 (33,3%) alumnas se encuentran en regular a diferencia del pre test hay 0. 4 alumnas (66,7%) en el post test obtuvieron bueno mientras que en el pre test hay 2 (33,3%).

4 alumnas equivalente al 66,7% tuvieron muy bueno a diferencia del post test que no hay ninguna.

INTERPRETACIÓN:

Respecto a los datos mostrados en la tabla se observa la comparación del grupo control donde se observa que el mayor porcentaje en el pre test se ubica en MUY BUENO y el post test la mayoría de los alumnos se encuentran en BUENO

3.3 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

RESULTADOS DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI- CUADRADO POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL

- RECEPCIÓN VARONES

Tabla 22

Resultados comparativos del Post test en ambos grupos (varones).

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,100 ^a	1	,004		
Corrección por continuidad ^b	5,625	1	,018		
Razón de verosimilitudes	8,917	1	,003		
Estadístico exacto de Fisher				,015	,008
Asociación lineal por lineal	7,650	1	,006		
N de casos válidos	18				

a. 2 casillas (50,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 4,00.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

A través de la prueba de hipótesis chi- cuadrado el valor de significancia fue de 0.004 valores que evidencia la diferencia significativa en la coordinación óculo manual del grupo experimental en relación con el control (varones). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se retiene la hipótesis de investigación.

En conclusión la prueba estadística evidencian la eficacia del programa técnicas de los fundamentos del basquetbol.

RESULTADOS DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI- CUADRADO POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL

RECEPCIÓN DAMAS

Tabla 23

Resultados comparativos del Post test en ambos grupos (damas).

Pruebas de chi-cuadrado					
		Val or	gl	Sig. asintótic a (bilateral)	Sig. exacta (bilateral) Sig. exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	de 1 ^a	8,57	1	,003	
Corrección de continuidad ^b	por 6	5,48	1	,019	
Razón de verosimilitudes	de 94	10,8	1	,001	
Estadístico exacto de Fisher	exacto				,015 ,008
Asociación por lineal	lineal 7	7,85	1	,005	
N de casos válidos		12			

a. 4 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 2,50.

b. Calculado sólo para una tabla de 2x2.

A través de la prueba de hipótesis chi- cuadrado el valor de significancia fue de 0.003 valores que evidencia la diferencia significativa en la coordinación óculo manual del grupo experimental en relación con el control (damas). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se retiene la hipótesis de investigación.

En conclusión la prueba estadística evidencian la eficacia del programa técnicas de los fundamentos del basquetbol.

RESULTADOS DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI- CUADRADO POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL

TEST LANZAMIENTO VARONES

Tabla 24

Resultados comparativos del Post test en ambos grupos (varones).

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	11,016 ^a	2	,004
Razón de verosimilitudes	12,933	2	,002
Asociación lineal por lineal	9,242	1	,002
N de casos válidos	18		

a. 6 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,00.

A través de la prueba de hipótesis chi- cuadrado el valor de significancia fue de 0.004 valores que evidencia la diferencia significativa en la coordinación óculo manual del grupo experimental en relación con el control (varones). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se retiene la hipótesis de investigación.

En conclusión la prueba estadística evidencian la eficacia del programa técnicas de los fundamentos del basquetbol.

RESULTADOS DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS CHI- CUADRADO POST TEST DEL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL

TEST LANZAMIENTO DAMAS

Tabla 25

Resultados comparativos del Post test en ambos grupos (damas).

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	12,000 ^a	2	,002
Razón de verosimilitudes	16,636	2	,000
Asociación lineal por lineal	8,800	1	,003
N de casos válidos	12		

a. 6 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 1,00.

A través de la prueba de hipótesis chi- cuadrado el valor de significancia fue de 0.002 valores que evidencia la diferencia significativa en la coordinación óculo manual del grupo experimental en relación con el control (damas). Por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se retiene la hipótesis de investigación.

En conclusión la prueba estadística evidencian la eficacia del programa técnicas de los fundamentos del basquetbol.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El programa técnicas de los fundamentos del básquetbol es eficaz para desarrollar la coordinación óculo-manual en los estudiantes del 3er grado de secundaria de la I.E. No. 40046 “José Lorenzo Cornejo Acosta”, ya que se obtuvo una significancia de 0.004 al aplicar la prueba Chi cuadrado valor que está por debajo del margen de error 0.05 evidenciando que existe diferencia significativa del grupo experimental frente al grupo control.

SEGUNDA: El nivel de la coordinación óculo-manual en relación con el lanzamiento, recepción y bote al aplicar el pre-test en el grupo experimental alcanzó el nivel «insuficiente y deficiente». Mientras que el grupo control presentó un nivel de “regular y bueno».

TERCERA: El programa “técnicas de los fundamentos del básquetbol” se desarrolló a través de 13 sesiones, con una duración de 1h y 30 min. Cada uno y con una secuencia metodológica fundamentada y organizada, iniciándose con saberes previos, prosiguiendo con saberes en proceso y finalizando con saberes adquiridos, lo que aseguró la satisfacción de las unidades de estudio.

CUARTA: El nivel de la coordinación óculo-manual en relación con el lanzamiento, recepción y bote al aplicar el post-test en el grupo experimental alcanzó el nivel «bueno». Mientras que en el grupo control en el test de recepción se mantiene en nivel de “regular” y en el test de lanzamiento en «bueno».

SUGERENCIAS

PRIMERA: Se sugiere a los egresados, continuar experimentado con nuevos programas educativos, a fin de mejorar la coordinación óculo manual para las diferentes disciplinas deportivas.

SEGUNDA: Los alumnos y profesores deben tomar conciencia de la importancia de la coordinación óculo manual, para poder aspirar a tener éxito en las actividades físicas, laborales y deportivas.

TERCERA: Los docentes de Educación Física del nivel secundario, para que la enseñanza del básquetbol sea efectiva deben aplicar el programa técnicas de los fundamentos del básquetbol.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARRONDO, A. P. (2005). Pruebas para valorar las capacidades coordinativas de los alumnos en Educación Física. Obtenido de <http://www.efdeportes.com>
- CÁRDENAS, D., & PINTOR, D. (2000). INICIACIÓN AL BALONCESTO, *La iniciación deportiva a través de los deportes coletivos*. Madrid: Gymnos: EN RUIZ, F. y COLS (Eds). Obtenido de La iniciación deportiva a través de los deportes colectivos.
- F. J., G., & LÓPEZ, P., S. (1999). *Aspectos teóricos y prácticos de la iniciación al baloncesto*. Diputación de Huelva.
- HERNANDEZ MENDO, A. (2002). Investigando con la realidad en psicología del deporte- el uso de diseño cuasi- experimentales. Efddeportes.com.
- J. L., A., & J. J., O. (1998). Baloncesto, Técnica idividual de ataque. Madrid Gymnos.
- LORENZO CAMINERO, F. (2005). Marco teórico sobre la coordinación motriz. Buenos Aires N° 93: EFDeportes.com, Revista Digital.
- PRIMO, G., & Roca, M. (s.f.). *El ataque*. Barcelona.
- ALDERETE, J.L., y OSMA, J.J.(1998): *"Baloncesto, Técnica individual de ataque"*. Gymnos Editorial. Madrid.
- WISSEL, H. (1996). :*"Baloncesto. Aprender y progresar"*. Paidotribo. Barcelona.
- COMAS, M. (1991). *"Baloncesto. Más que un juego"*. Colección de 20 libros. Incluye Fundamentos I y II, Defensa, Ataque, Preparación física, Dirección de equipo.
- PRIMO, G. (1988): *"Baloncesto. El ataque"*. Martínez Roca. Barcelona.
- PEYRO, R (1991): *"Manual para escuelas de baloncesto"*. Gymnos Editorial. Madrid. Manejable, completo con buenos dibujos y diagramas, contiene ejercicios. Desde el agarre de balón hasta el 3x3. Ejemplo de condensación. Creo que ha salido una nueva edición.
- LDERETE, J.L., y OSMA, J.J.(1998): *"Baloncesto, Técnica de entrenamiento y formación de equipos de base"*. Gymnos Editorial. Madrid. Buen Manual. Completo y actual.
- DE VINCENZI, J.P.(1995): *"Baloncesto. Ejercicios y juegos de ataque y defensa"*. Hispano Europea. Barcelona.

- JORDANE, F. y MARTIN, J. (1999): *"Baloncesto, Bases para el alto rendimiento"*. Ed Hispano Europea. Barcelona. Título de la Edición original "Basket performance". Entrenamiento, preparación física, fundamentos individuales, planificación, ejercicios relacionados. Libro con un punto de vista actual, buen compendio de contenidos, interesante y muy útil. 01/09/2001
- HERNÁNDEZ MONLEÓN, R. (2001): *"Ejercicios de 1 contra 1. La base del baloncesto"*. Editorial Promolibro. Valencia. www.promolibro.com
Buen recurso para nutrir nuestros entrenamientos. Los ejercicios están divididos en ejercicios tácticos de 1 contra 1, 1c1 con ventaja ofensiva, 1c1 con ventaja defensiva, 1c1 en velocidad y ejercicios lúdicos de 1c1. 210 fichas de ejercicios con su descripción, objetivos y variantes.
- GOMESLKI, A. (1990): *"Baloncesto. La dirección de equipo"*. Hispano Europea. Barcelona.
- PETERSON, D. (1991): *"Mi Credo Baloncestístico"*. Federación de Baloncesto de Madrid. Fundamental para el joven entrenador, y para el repaso periódico.
- RILEY, P. (1995): *"Forjador de éxitos. Cómo optimizar el trabajo en equipo"*. Grijalbo. Barcelona. Su experiencia en los Lakers y en los Knicks, su trabajo con las estrellas. Muy fácil de leer y fundamental para la dirección de grupo. Indispensable en tu biblioteca.

ANEXOS

ANEXO 1º: Instrumento

ANEXO 2º: Sesiones

ANEXO 3º: Constancia de aplicación del programa y socialización de resultados.

ANEXO 4º: R.D. y aprobación del proyecto de investigación

ANEXO 1º: Instrumento

TEST DE COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL PARA EL BÁSQUETBOL

TEST RECEPCIÓN DE LA PELOTA (JACK J. CAPÓN)

	PUNTOS
- ATRAPA LA PELOTA MENOS DE 2 VECES	1
- ATRAPA LA PELOTA CON AYUDA + DE UNA VEZ	2
- INSEGURIDAD SIN QUE CAIGA EL BALÓN	3
- CORRECTO	4

DISTANCIA 5 METROS

TEST LANZAMIENTO DE LA PELOTA (JACK J. CAPÓN)

	PUNTOS	CATEGORÍAS
		Insuficiente
*NO ENCESTA EL BALÓN	0	e
* ENCESTA EL BALÓN + DE 1 VECES	1	Deficiente
* ENCESTA EL BALÓN 3 VECES	2	Regular
* ENCESTA EL BALÓN 4 VECES	3	Bueno
*ENCESTA		
STA		Muy
MAS DE 4	4	bueno

DISTANCIA DE 4 METROS

FICHA DE OBSERVACIÓN –Grupo experimental- PRE- POST

TEST

TEST RECEPCIÓN DE PELOTA

LANZAMIENTO AL ARO

ALUMNOS	1	2	3	4	ENCESTADAS X MINUTO
CRISTHIAN, CALLATA LUPINTA					
NOEMI, CENTY AGUILAR					
SELENA, CERVANTES BULEJE					
HENRY, CHAMBI SANCA					
DAVID, CUBA CANO					
ALEX, LLAYQUI AYME					
ROY, OJEDA QUISPE					
MELISSA, PALOMINO CHANI					
NICOLE, PAREDES CHANCAYAURI					
JUAN, RAMIREZ BERGOA					
DAYANA, RAMOS TACONA					
KEVIN, TRELLES SALAZAR					
YOSELIN, VALENCIA CASTRO					
HELDER, TUNQUIPA MAMANI					
ELTON, LARICO QUISPE					

FICHA DE OBSERVACIÓN – PRE- POST TEST Grupo control

TEST RECEPCIÓN DE PELOTA

LANZAMIENTO AL ARO

NIVEL 3ro de secundaria FECHA: 04-10-18	NOMBRE DE LA SESIÓN. “Me divierto y realizando el fundamento del dribling”	PROFESOR ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI
---	--	---

ALUMNOS	1	2	3	4		ENCESTADA X MINUTO
DANIEL						
SEBASTIAN						
SARAM						
ERIKA						
RAUL						
JOSE						
CINTHIA						
FABIO						
DANIELA						
TONY						
SONIA						
URIEL						
JESSICA						
EDISON						
FIDEL						

NIVEL 9to de secundaria	NOMBRE DE LA SESIÓN "Realizo trabajo en equipo y practico el valor de la empatía"	PROFESORES: METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA PROCEDIMIENTO CARLOS LAURA MAMANI - FORMA
OBJETIVOS MEJORAMOS EL BOTE PARA LOGRAR LA COORDINACIÓN VISO MOTRIZ		
FECHA: 04-10-18		
PARTE INICIAL ACTIVACION FISIOLÓGICA 5'		MATERIALES
Juego de quitar la cola al zorro. Todos con un pañuelo colgado detrás. Intentan quitárselo los unos a los otros boteando el balón		- CONOS - BALON - PLATOS
✓ Los estudiantes realizan los siguientes ejercicios: - Estáticos: (10 minutos) - - a) botar la pelota libremente. - - b) con la mano dominante. - - c) con la mano no dominante. - - d) botar la pelota con dos manos. - - e) botarla alternativamente. - botarla y sentarse - g) sentados en el suelo con las piernas abiertas, botar la pelota desde un lado al otro pasando por el medio de las piernas. - H) realizar ochos alrededor de las		VARIANTES ✓ Dribbling: - Desplazarse botando la pelota. - intentan correr haciendo dribbling a los conos (cambiando de mano durante el dribbling). - botar la pelota con los ojos cerrados. - 5. Intentar hacer canasta. Para ir de una canasta a otra se hace dribbling.
		PARTE FINAL 5' ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCION SOLAR		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES
BIBLIOGRFIA D.C.N 2009		

NIVEL	NOMBRE DE LA	PROFESORES
OBJETIVOS 9 ^{no} de secundaria Domino el dribling, para lograr la coordinación óculo manual. FECHA: 11-10-18	SESIÓN Practicamos los fundamentos de básquet; dribling”	METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEBAN Y PINO ZANABRIA PROCEDIMIENTO CARLOS LAURA MAMANI - FORMA
PARTE INICIAL ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA 5' ✓ Juego “Lanzar el Balón” - Cada equipo el primer estudiante va a velocidad con el balón boteando hasta que llegue al cono allí tendrá que lanzar el balón lo más alto que pueda para que su segundo compañero coja el balón sin que se caiga.		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
En dos columnas de a 2 enfrentados en el ancho de la cancha, realizar conducción (picando la pelota) hasta pasarla al compañero de enfrente. Primero dejaremos que lo realicen libremente, para luego hacer las correcciones técnicas del pique para su mejor ejecución. Cada grupo con su pelota, realizar tiro de posición al aro de básquetbol, variando el lugar de ejecución. - En parejas realizaran el pase beisbol, uno tendrá que ubicarse en la línea media de la cancha y lanzara el balón cerca al tablero y el segundo jugador controla el balón y encesta.		VARIANTES - Como variante y para trabajar la lateralidad y coordinación general, propondremos realizar la conducción y pique con la mano inhábil
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUANDA PROTECCION SOLAR		PARTE FINAL 5' ✓ Ejercicios de elongaciones y estiramientos estáticos ✓ Relajación
BIBLIOGRFÍA D.C.N 2009		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES

NIVEL 9to de secundaria PECHA: 11-10-18	NOMBRE DE LA SESIÓN Desarrollar juegos individuales y grupales con distintos implementos para determinar el nivel de coordinación óculo manual de los estudiantes. Control de contabilidad del balón	PROFESOR METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEPANY PINO ZANABRIA PROCEDIMIENTO CARLOS LAURA MAMANI - FORMA
PARTE INICIAL ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA 5' ✓ Trote por la cancha de básquet. ✓ Activación de articulaciones		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
✓ Los estudiantes realizan los siguientes ejercicios: - Se desplazan boteando el balón libremente al sonido del silbato se detiene y realizan 10 botes con una sola mano. - Ubicados en línea al sonido del silbato realizan 30 botes con una mano al lado derecho después al lado izquierdo. - Realizan el dribling con apoyo de platos. - Realizan el dribling en zigzag. - Cada estudiante realiza 20 dribling con dos balones simultáneamente. .		VARIANTES ✓ Los estudiantes realizan el siguiente circuito: - A velocidad boteando el balón Intercambios y alternación de piernas pasando el balón entre ellas.
		PARTE FINAL 5' ✓ Ejercicios de elongaciones y estiramientos estáticos ✓ Relajación ✓
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUANDA PROTECCION SOLAR		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES
BIBLIOGRFÍA D.C.N 2009		

[illegible]

NIVEL OBJETIVOS 5to de secundaria Fecha: 18-10-2018	NOMBRE DE LA SESIÓN PASE PIQUE Regla: el balón se pasa a través del fundamento del pase	PROFESOR METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA GARCÍA ESCOBAR PROCEDIMIENTO FORMA
INICIO ✓ Indicaciones general ✓ Saberes previos ✓ Activación de articulaciones Juego “PASAR EL BALÓN” Estiramientos o elongaciones		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
✓ Colocados los jugadores por parejas, cada jugador con un balón. Mientras uno realiza pases pique el otro los efectúa de la misma manera. ✓ Se colocan los jugadores en círculo siendo pares. Se irán pasando el balón alternativamente. El ejercicio se realiza con dos balones y en forma de competición realizan pase pique. En pareja se ubicarán de un extremo al otro, trotarán y cuando estén a 3 metros de su compañero realizarán el pase pique y retornarán a su lugar.		VARIANTES - Formado en parejas trabajarán con 2 balones, uno realizará el pase pique y el otro pasará el balón por encima sin que choque con el piso.
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR		PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
BIBLIOGRAFÍA D.C.N 2009		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES

NIVEL	NOMBRE DE LA	PROFESOR
OBJETIVOS 3RO secundaria Mejorar la coordinación óculo manual a través del pase pique FECHA: 25-10-18	SESIÓN “PRACTICAMOS LOS FUNDAMENTOS DE BÁSQUET; PASE PECHO”	METODOLOGÍA ESTEFANY PINO ZANABRIA MÉTODOS CARLOS LAURA MAMANI PROCEDIMIENTO - FORMA
INICIO	PECHO	MATERIALES
✓ Indicaciones general ✓ Saberes previos ✓ Activación de articulaciones ✓ Trotan alrededor del campo deportivo boteando el balón Estiramientos o elongaciones		- CONOS - BALÓN - PLATOS
PROCESO - En grupos de 3 realizarán el pase pique a una distancia de 2 metros de forma horaria. - Se separarán a 3 metros de distancia y el pase será horaria o anti horaria - Formados en filas encontradas de 8 realizarán el pase pique en zigzag hasta que el balón pase por cada uno de los jugadores y retorne. - En parejas realizaran el ejercicio, el balón tiene que caer en medio de un aro y llegar a las manos del compañero		VARIANTES - En grupos de 3 uno de ubicar en medio con las piernas separadas y los que están a los extremos tendrán que realizar el pase béisbol donde el balón pasara entre las piernas del compañero que está en medio.
		PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES
BIBLIOGRAFÍA D.C.N 2009		

NIVEL OBJETIVOS 3ro de secundaria FECHA: 25-10-18 DESARROLLAR LA RECEPCIÓN A TRAVÉS DEL FUNDAMENTO DEL PASE	NOMBRE DE LA SESIÓN “Me divierto coordinando en equipo”	PROFESORES: METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI - FORMA
✓ Indicaciones general ✓ Saberes previos ✓ Juego “Cuatro grupos de 5 en círculo. Uno lanza la pelota al aire y dice el nombre de uno del grupo, el cual tendrá que recoger la pelota. Vuelven a empezar” ✓ Estiramientos o elongaciones		MATERIALES - Balones - Conos - Platos
PROCESO - En pareja realizaran pase pecho a una distancia de 3 metros sin dejar caer el balón. - En grupo de 3 realizarán el pase pecho en forma de trenza de un extremo al otro. - - En grupos de 4 realizaran el pase pecho 10 veces y al cumplir realizaran un lanzamiento al aro.		VARIANTES ✓ Cuatro grupos de cinco. Delimitar un espacio rectangular. Cada grupo en hilera en cada lado. A la señal, desplazarse al extremo opuesto sin chocar con nadie. (6 minutos) - libremente. - hacia atrás. - en cuadrupedia. - lateralmente. - haciendo un giro antes de llegar al otro extremo.
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR		PARTE FINAL ✓ Ejercicios de elongaciones y estiramientos estáticos ✓ Relajación
BIBLIOGRAFÍA WISSEL, H. (2008). Baloncesto. Aprender y progresar. Badalona: Editorial Paidotribo		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES .HÁBITOS DE ASEO PERSONAL

NIVEL OBJETIVOS 3ro de secundaria Mejoro mi lanzamiento FECHA: 08-11-18	NOMBRE DE LA SESIÓN “El pase béisbol” y recepción del balón	PROFESORES: METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI - PROCEDIMIENTO - FORMA
INICIO ✓ Indicaciones general ✓ Saberes previos ✓ Juego “CARRERA DE BALONES” ✓ Estiramiento		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
Procesamiento de la información. • Formación en tres columnas A, B, C. A pasa de pecho a B, está a C y está a A. Los que pasan van al final de la columna. • Los alumnos formados en 8 columnas. Los primeros de cada columna salen dribleando hasta un cono, se paran, hacen pivot y dan un pase de pecho al compañero de la columna. Los estudiantes en grupos de 5, cada grupo se forma en círculo, con uno en el centro. Pasarse el balón con pase de pecho mientras que el jugador del centro trata de quitar el balón. Si logra interceptar el balón, otro de sus compañeros hace el relevo.		VARIANTES - Dos grupos de 5 se enfrentan en un juego de básquet. Trataran de anotarse goles llevando el balón solo a través de pases. No se permite driblear o caminar con el balón.
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR		PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
BIBLIOGRAFÍA D.C.N 2009		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES

NIVEL OBJETIVOS 5to de secundaria Mejora de aspectos técnicos para su aplicación en situaciones de juego. FECHA: 08-11-18	NOMBRE DE LA SESIÓN "Controlo el balón"	PROFESORES: METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI PROCEDIMIENTO - FORMA
INICIO ✓ Indicaciones general ✓ Saberes previos ✓ Activación de las extremidades y se desplaza a velocidad botando el balón ✓ Estiramientos.		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
En dos columnas de a 2 enfrentados en el ancho de la cancha, realizar conducción (picando la pelota) hasta pasarla al compañero de enfrente. Primero dejaremos que lo realicen libremente, para luego hacer las correcciones técnicas del pique para su mejor ejecución. Cada grupo con su pelota, realizar tiro de posición al aro de básquetbol, variando el lugar de ejecución. En parejas realizaran el pase béisbol, uno tendrá que ubicarse en la línea media de la cancha y lanzara el balón cerca al tablero y el segundo jugador controla el balón y encesta.		VARIANTES - Como variante y para trabajar la lateralidad y coordinación general, propondremos realizar la conducción y pique con la mano inhábil
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR		PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
BIBLIOGRAFÍA D.C.N 2009		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES

NIVEL OBJETIVOS 3º de secundaria Mejorar la recepción y lanzamiento FECHA: 15-11-18	NOMBRE DE LA SESIÓN “Nos divertimos con los lanzamientos”	PROFESORES: METODOLOGÍA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI - FORMA
INICIO ✓ Indicaciones general ✓ Saberes previos - Juego “PASAR EL BALÓN” Estiramientos o elongaciones.	MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS	
Jugadores por parejas, el nº 1 tira contra tablero, coge rebote y bota hasta línea de tiros libres, desde allí hace un pase de béisbol al nº 2 que corre por banda, tras pasar corre bordeando los conos a la otra banda, donde va a recibir pase del nº 2 que tras entrar a canasta y coger su propio rebote pasa de béisbol. El jugador nº 1 entra a canasta o tira y el jugador nº 2 corre hasta el centro del campo y luego hace desplazamientos laterales por banda. Luego intercambian los papeles y van entrando las siguientes parejas.	VARIANTES Hacer pases largos con dos manos: Finalizar en tiros cortos o de 6’25.	
	PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO	
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCIÓN SOLAR	OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES	
BIBLIOGRAFÍA D.C.N 2009		

NIVEL	NOMBRE DE LA	PROFESORES:
3ro de secundaria FECHA: 15-11-18	SESIÓN “habilidades coordinativas a través del fundamento del lanzamiento”	ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI
OBJETIVOS		METODOLOGÍA
Trabajar la puntería de las extremidades superiores		- MÉTODOS - PROCEDIMIENTO - FORMA
PARTE INICIAL ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA 5’ ✓ Trote por la cancha de básquet. ✓ Activación de articulaciones Estiramientos o elongaciones		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
✓ Individualmente realizaran lanzamiento con ambas manos hacia arriba y así mismo atraparan el balón. ✓ Después harán el mismo ejercicio con una sola mano (derecha- izquierda) ✓ Realizaran lanzamiento con ambas manos contra la pared y lo atraparan a una distancia de 3 metros. ✓ Con una sola mano lanzaran el balón con la pared sin dejar caer al suelo. ✓ Lanza la pelota y dejan que dé un bote		VARIANTES ✓ Por parejas. Desplazarse pasándose la pelota de una mano a otra. Una vez que lleguen al otro extremo del terreno, pasársela al compañero que hará lo mismo en sentido contrario. - desplazarse para atrás. (3 minutos) - desplazarse corriendo ✓ Por parejas, cada uno en un extremo. Recorrer una distancia dribleando y pasar libremente la pelota al compañero (5 minutos) Disminuir la distancia: - picado. - de pecho. - sobre la cabeza.
		PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCION SOLAR		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES
BIBLIOGRFÍA D.C.N 2009		

NIVEL OBJETIVOS 5to de secundaria FECHA: 15-11-18 Precisar el lanzamiento del pase	NOMBRE DE LA SESIÓN “Me divierto lanzando a través del fundamento lanzando a la canasta de basquetbol”	PROFESORES: METODOLOGIA MÉTODOS ESTEFANY PINO ZANABRIA CARLOS LAURA MAMANI - FORMA
PARTE INICIAL ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA 5’ ✓ Juego “CARRERA DE BALONES” -Cada equipo se desplaza a velocidad botando el balón.		MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
✓ Los estudiantes realizan los siguientes ejercicios: - Realizan botes y lanzamiento para después atrapar el balón con ambas manos. - Realizan lanzamientos hacia arriba con ambas manos y cogen el balón con una sola mano. - En parejas realizan pase a una distancia de 5 mts. - En tríos dos al extremo y uno en medio mientras estén trabajando pase dos compañeros el otro estará botando el balón, para que después el estudiante ubicado en el centro trabaje con el otro.		VARIANTES ✓ Los estudiantes realizan el siguiente juego de pases: En equipos formados en columna en ultimo estudiante tiene el balón a la señal del docente este correrá y llegará a ubicarse delante del primer compañero y tendrá que realizar un pase al penúltimo compañero este se desplazará adelante y lanzará y así sucesivamente.
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCION SOLAR		PARTE FINAL 5’ ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
BIBLIOGRFÍA D.C.N 2009		OBSERVACIONES . RECOJO DE MATERIALES

OBJETIVOS Fortalecer mediante distintos juegos de lanzamiento la coordinación óculo manual.	METODOLOGÍA - MÉTODOS - PROCEDIMIENTO - FORMA
PARTE INICIAL ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA 5' Trote alrededor del campo deportivo activando sus extremidades.	MATERIALES - CONOS - BALÓN - PLATOS
- Se ubicarán en el punto de lanzamiento y realizarán el tiro de gancho al aro con la mano derecha y después izquierda sin despegar sus pies del suelo. - Ubicados en el mismo punto realizaran el mismo ejercicio, pero realizando un salto. - Realizaran el doble ritmo y seguidamente encestaran con el tiro de gancho con la mano dominante.	VARIANTES - Un compañero se pondrá como marcador y el que encestará deberá liberarse para lograr el objetivo.
	PARTE FINAL ✓ EJERCICIOS DE ELONGACIONES Y ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS ✓ RELAJACIÓN ✓ ASEO
CONTROL DE CONTINGENCIAS: . ROPA ADECUADA PROTECCION SOLAR	OBSERVACIONES
BIBLIOGRFÍA D.C.N 2009	

EVIDENCIAS



