



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

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

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

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

TEMA:

**JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL
REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE
EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

AUTOR: GUAIGUA MOYOLEMA STALIN PAUL

TUTOR: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

Ambato - Ecuador

2023

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG**, con cédula de ciudadanía **C.C. 1802723161** en calidad de Tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”** desarrollado por el estudiante **GUAIGUA MOYOLEMA STALIN PAUL**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

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

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**”, quién basado en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



.....
GUAIGUA MOYOLEMA STALIN PAUL
C.C. 1850433358

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”**, presentado por el señor **GUAIGUA MOYOLEMA STALIN PAUL**, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

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

COMISIÓN CALIFICADORA

.....

ESP. LOAIZA DÁVILA LENIN ESTEBAN, PhD
C.C. 1715330088
Miembro de Comisión Calificadora

.....

LIC. HIDALGO ALAVA DENNIS JOSÉ, MG
C.C. 1803568839
Miembro de Comisión Calificadora

DEDICATORIA

Hay que recalcar que el esfuerzo puesto en este trabajo de investigación fue fundamental para poder conseguir este nuevo logro. Debido a esto, este trabajo dedico:

En primer lugar, a Dios por la vida y por guiarme en cada paso que doy para poder cumplir mis objetivos.

A mi abuelita y a mi tía, por haberme enseñado buenos valores para la vida y porque siempre han sido mi apoyo incondicional para alcanzar mis metas.

A mis tíos, familia y amigos que confiaron en mí y que de alguna forma han sido un pilar fundamental en mi vida, ya que gracias a ellos puedo seguir adquiriendo mi superación tanto personal como profesional.

Stalin

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme sabiduría, fuerza, perseverancia y salud para poder seguir atravesando cada instancia de la vida. A mi abuelita y a mi tía por siempre haberme apoyado en las adversidades y por incentivarne a ser mejor persona cada día.

A mis tíos y familia que me han brindado su apoyo durante esta etapa y han depositado su confianza en mí en todo momento.

Un especial agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato y su personal docente de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte quienes han sabido compartir de la mejor forma sus conocimientos durante toda la etapa de formación profesional y nos permiten llegar a ser profesionales de excelencia.

Stalin

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT.....	xiii
CAPÍTULO 1	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1. Antecedentes de la investigación.....	1
1.2 Objetivos	26
Objetivo General	26
Objetivo Específico 1:.....	26
Objetivo Específico 2:.....	26
Objetivo específico 3:	26
CAPÍTULO II	27
METODOLOGÍA	27

2.1 Materiales.....	27
2.2 Métodos.....	29
CAPÍTULO III.....	33
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
3.1 Análisis y discusión de los resultados.....	33
3.2 Verificación de hipótesis.....	40
CAPÍTULO IV.....	42
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	42
4.1 Conclusiones	42
4.2 Recomendaciones.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS	52
Anexo 1	52
Anexo 2.....	53
Anexo 3.....	55
Anexo 4.....	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	27
Recursos Humanos.....	27
Tabla 2	28
Recursos Institucionales.....	28
Tabla 3	28
Recursos Materiales	28
Tabla 4	29
Recursos Económicos	29
Tabla 5	32
Baremos de categorización en niveles de ejecución técnica del rebote	32
Tabla 6	33
Caracterización de la muestra de estudio	33
Tabla 7	34
Resultados de diagnóstico por parámetros observados en el fundamento técnico del rebote en el baloncesto periodo PRE intervención en la muestra de estudio.....	34
Tabla 8	35
Puntaje por parámetros técnicos de ejecución del rebote en el baloncesto periodo PRE intervención en la muestra de estudio	35
Tabla 9	36
Niveles de ejecución técnica del rebote en el baloncesto periodo PRE intervención en la muestra de estudio	36

Tabla 10	37
Resultados de la evaluación por parámetros observados en el fundamento técnico del rebote en el baloncesto periodo POST intervención en la muestra de estudio	37
Tabla 11	38
Puntaje por parámetros técnicos de ejecución del rebote en el baloncesto periodo POST intervención en la muestra de estudio	38
Tabla 12	38
Niveles de ejecución técnica del rebote en el baloncesto periodo POST intervención en la muestra de estudio	38
Tabla 13	39
Diferencias de puntajes en base al cumplimiento de ejecución por parámetros técnicos del rebote entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio....	39
Tabla 14	40
Análisis cruzado de niveles de ejecución técnica del rebote entre los periodos PRE y POST intervención en la muestra de estudio	40
Tabla 15	41
Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio	41

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1	13
Deportes individuales.....	13

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

**TEMA: JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL
REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN
FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

Autor: GUAIGUA MOYOLEMA STALIN PAUL

Tutor: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de investigación se centra en la temática de “**JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REBOTE DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**”. El tema mencionado es de importancia debido a que en la presente investigación se utilizó una forma diferente de enseñar el fundamento técnico del rebote con la finalidad de que los estudiantes muestren un mejor interés a la hora de aprender el fundamento. Tuvo como objetivo determinar la incidencia de los juegos deportivos en el fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato. Para el estudio se planteó un diseño basado en un enfoque cuantitativo de tipo por finalidad aplicada, por diseño preexperimental, por alcance explicativo, por forma o manera de obtención de datos de campo y de corte longitudinal, se aplicará el método analítico sintético para el desarrollo de la fundamentación teórica del estudio y el método hipotético deductivo en su ejecución metodológica, aplicando el método comparativo para la elaboración de las conclusiones del mismo. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar una muestra de 34 estudiantes del Tercer Año de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Ambato”, los cuales desarrollaban su proceso educacional en la jornada matutina en la cual fue factible realizar el estudio. En base a los resultados estadísticos se puede considerar que con la aplicación de los juegos deportivos los estudiantes pudieron mejorar considerablemente los parámetros de los que consta la técnica del fundamento técnico del rebote.

Palabras Clave: juegos deportivos, fundamento técnico, juegos, baloncesto

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

**THEME: JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL
REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN
FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

Author: GUAIGUA MOYOLEMA STALIN PAUL

Tutor: LIC. MOCHA BONILLA JULIO ALFONSO, MG

ABSTRACT

The present research work focuses on the topic of "SPORTS GAMES IN THE TECHNICAL FOUNDATION OF THE REBOUNDATION OF REBOUNDATION WITHIN THE CLASS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGH SCHOOL STUDENTS". The aforementioned topic is important because in this research a different way of teaching the technical foundation of rebounding was used so that students show a better interest in learning the foundation. The objective of the study was to determine the incidence of sports games on the technical foundation of basketball rebounding in the physical education class of high school students. For the study, a design based on a quantitative approach by applied purpose, by pre-experimental design, by explanatory scope, by form or way of obtaining field data and longitudinal cut, the synthetic analytical method will be applied for the development of the theoretical foundation of the study and the hypothetical deductive method in its methodological execution, applying the comparative method for the elaboration of the conclusions of the study. A non-probabilistic sampling by convenience was used to select a sample of 34 students in the Third Year of High School Parallel "B" of the "Ambato" Educational Unit, who developed their educational process in the morning session in which it was feasible to carry out the study. Based on the statistical results it can be considered that with the application of the sports games the students were able to improve considerably the parameters of the technique of the technical foundation of rebounding.

Keywords: sports games, technical foundation, games, basketball

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se efectuó una revisión bibliográfica en artículos científicos y en bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato con la finalidad de buscar información, llegando a determinar que se encontraron diversos trabajos similares al tema de investigación.

En la investigación realizada por Lavega et al. (2013), con el tema “Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte”, estudio publicado para la revista de Investigación Educativa, propone validar la escala de juegos deportivos y emociones, la cual se encuentra conformada en tres tipos de emociones en cuatro escenarios de juegos deportivos. El GES mostró validez y fiabilidad adecuada para poder obtener un registro en la intensidad de las emociones en la realización de juegos deportivos.

Además, se debe mencionar lo investigado por Arufe (2019), con el tema “Fortnite EF un nuevo juego deportivo para el aula de Educación Física. Propuesta de innovación y gamificación basada en el videojuego Fortnite”, el investigador plantea una propuesta de gamificación e innovadora que brinda a los docentes del área de Educación Física obtener una adaptación didáctica mediante la creación de un juego deportivo basado en el videojuego Fortnite. Obteniendo como resultados una mayor motivación hacia la práctica deportiva por parte del alumnado, al mismo tiempo trabajando valores y previniendo comportamientos violentos en clases.

También se añade la investigación realizada por Navelo (2004), con el tema “Necesarias reflexiones en torno a la aplicación de los modelos de enseñanza de los juegos deportivos. Una experiencia práctica en el voleibol”, estudio publicado para la revista EFDeportes, en este artículo se plantea que los modelos de enseñanza en el voleibol tienen distinta forma de uso en el momento que se llevan a cabo en un entrenamiento o clase de educación física, mencionando que el jugador debe estar en un rol independiente, activo y al mismo tiempo creativo. Concluyendo que los modelos

de enseñanza aplicados desde los primeros momentos de aprendizaje, en los que se hace uso del juego, tienen un vínculo directo al proceso de la Educación Física.

En la investigación obtenida por Guamán (2015), con el tema “Los juegos pre deportivos en el desarrollo de los fundamentos técnicos de baloncesto con los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional María Auxiliadora”, se plantea la aplicación de juegos pre deportivos como estrategia didáctica para la enseñanza de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del baloncesto. Obteniendo como resultados la aprobación por parte de estudiantes, docentes y padres de familia en la construcción de un manual didáctico que contenga juegos deportivos para conseguir de forma motivadora que los estudiantes aprendan los fundamentos técnicos del baloncesto mientras juegan.

También cabe mencionar lo investigado por Aules (2020), con el tema “Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-basket en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Sepellman de Quito en el año 2019”, el cual determina que se ha incrementado la aplicación de iniciación deportiva en las clases de educación física, por lo cual se propone la aplicación de juegos pre-deportivos para obtener una mejora en los fundamentos técnicos del mini-basket. Llegando a concluir que los juegos pre-deportivos causaron una motivación determinante al momento de practicar los fundamentos técnicos del mini-basket, consiguiendo de esta forma óptimos resultados en la técnica de los fundamentos.

Se procede a realizar la fundamentación teórica científica correspondiente a las variables independientes y dependientes: juegos deportivos y fundamentos técnicos del rebote en el baloncesto.

Marco teórico referente a la variable independiente: Juegos deportivos

Competitividad e integración

A pesar de que la participación en el deporte está abierta a todos, en realidad muchas personas quedan excluidas por prejuicios, machismo y otros factores. Por el contrario, los juegos, especialmente los que se ejecutan uno por uno, hacen que la integración sea mucho más sencilla y factible.

De acuerdo con Cantos y Moreno (2019), las reglas y los criterios para ganar son indicativos de la competitividad de los juegos, pero nunca como el objetivo principal o como factor unificador entre todos los demás elementos. En otras palabras, podríamos afirmar que el objetivo final no es "ganar", sino lo que los participantes pueden lograr si comprenden correctamente lo que se debe y no se debe hacer, si colaboran con sus compañeros de equipo y si juegan a favor de su equipo. puntos fuertes.

Juego

Un juego es cualquier acción que se lleva a cabo únicamente por diversión y sin un objetivo deliberado. De acuerdo con esta definición, toda acción placentera califica como un juego. Las personas bailan, tocan música, actúan en obras de teatro, juegan con muñecas y operan trenes a escala, entre otras actividades.

Iocus, es la palabra en latín de la cual proviene “juego” que quiere decir 'broma'. Para Alías García (2019), un juego es una actividad en la que se involucran una o más personas con la intención expresa de divertir y entretener a los demás. Sin embargo, además de ser divertidos, los juegos también cumplen el propósito de fomentar el crecimiento de las habilidades cognitivas, motoras y/o sociales de los jugadores. Tanto las personas como los animales se involucran en este tipo de acción. Jugar enseña a los seres vivos cómo interactuar entre sí y les ayuda a desarrollar las habilidades que necesitan para sobrevivir en su hábitat particular.

Los juegos siempre están destinados a ser agradables y entretenidos, como resultado, permiten la relajación mental, la diversidad de rutinas y la activación de tipos adicionales de procesos, incluidos los reflejos y la intuición. Filidoro (2019) menciona que el objetivo fundamental de los juegos es la adquisición de habilidades a través de la práctica más que del aprendizaje teórico, descriptivo o racional. Por ejemplo, habilidades como la concentración, la rapidez, la asociación de palabras, etc. Por ello, aunque esté presente a lo largo de la vida, el juego es fundamental durante toda la etapa infantil.

Componentes y reglas de un juego

Para (Urcola et al., 2020), los componentes del juego son las representaciones tangibles de la dinámica y los mecanismos que se encuentran en el mismo. Estos son los objetos tangibles que los jugadores usan para participar en los juegos de mesa. Con frecuencia tienen muchas funciones, incluso mostrar datos, definir posiciones y establecer relaciones dentro del juego. Se pueden usar para realizar un seguimiento de los recursos, definir el campo de juego y mostrar cómo pasa el tiempo, cómo se acumulan los puntos o cómo se generan los elementos aleatoriamente.

Para los jugadores, los componentes sirven como una representación física del juego. Sirven como interfaz para las experiencias del usuario y del jugador. Por lo tanto, sirven como una representación importante de los recuerdos de los jugadores cuando juegan juegos de mesa.

Según Arruti y Varona (2020), en la mayoría de los juegos, las reglas son más importantes que los componentes. Sin embargo, hay ciertos juegos en los que se invierten los papeles: los componentes son vitales mientras que las reglas apenas son relevantes. Suelen ser juegos de acción, como *Looping Louie*. Las reglas son el software, mientras que los componentes son el hardware. El juego lo definen los dos. Ambos pueden vivir separados el uno del otro, pero ninguno es un juego por sí solo.

A través de la arqueología se han descubierto tableros y piezas de juego antiguos, pero nadie conoce las reglas que estos pueblos usaban para jugar sus juegos. Las reglas de estos juegos nunca nos serán reveladas.

Juegos colectivos

Según Cedeño y Calle (2020), los juegos colectivos son los que se ejecutan entre varias personas, teniendo como finalidad el conseguir una óptima socialización entre las personas que lo practiquen, entre la clasificación de los juegos colectivos se destacan:

Juegos de Invasión

El objetivo principal de los juegos de invasión, que se juegan en equipos, es que los jugadores invadan el territorio de sus oponentes en un esfuerzo por sumar más puntos

dentro del marco de tiempo asignado. Los juegos de invasión se pueden clasificar en tres grupos. Méndez Giménez (2018), enumeró el balonmano, el fútbol y el palo/pelota como los tres grupos.

La siguiente lista describe ejemplos de habilidades transferibles que son comunes entre la mayoría, si no todos los juegos de invasión (incluido el fútbol de toque):

- Envío de un objeto
- Recibir un objeto
- Regate
- Cambio de dirección
- Viajando en múltiples direcciones
- Velocidad y agilidad
- Conciencia espacial
- Cambio de velocidad
- Anticipación

Juegos de red o de pared

Uno de los cuatro tipos de juegos incluidos en la metodología de *Teaching Games for Understanding* son los juegos de red y pared. En estos juegos, según Arruti y Varona (2020), los equipos o individuos anotan golpeando una pelota en un espacio de la cancha con la suficiente precisión y fuerza para que sus oponentes no puedan devolverla antes de que rebote una vez (en voleibol y bádminton) o dos veces (en baloncesto) (tenis, *pickleball*, frontón, squash).

Los principios tácticos que se aplican a todos estos juegos incluyen mantener una jugada, posicionarse para un ataque, proteger el espacio, defender un ataque y anotar un punto.

Los deportes conocidos como “deportes de red” son aquellos en los que participan dos equipos o jugadores contrarios divididos por una red reglamentada que establece la puntuación y las reglas del juego. Para Betancourt et al., (2020), otros juegos basados en la red, como el voleibol, simplemente requieren que los jugadores usen sus manos para golpear la pelota sobre la red hacia el lado opuesto. Otros juegos basados en la

red pueden requerir equipo especial, como raquetas. En los deportes de red, la puntuación se decide con mayor frecuencia cuando el otro equipo no logra devolver la pelota a través de la red o, según el deporte, permite que golpee el suelo o rebote dos veces. Los deportes de red fomentan una variedad de habilidades atléticas sin dejar de ser accesibles para el jugador común.

Juegos de Fildeo y Golpe

Según Rezzonico (2020), un equipo de bateo y un equipo de fildeo compiten en juegos de golpeo y fildeo. Mientras que los fildeadores recogen la pelota y la devuelven a un lugar específico para evitar que los oponentes anoten y sacarlos, el objetivo del bateador es batear o golpear la pelota y luego correr a un área definida para anotar carreras. Estos juegos se pueden clasificar como juegos de base o de *wicket*; algunos ejemplos incluyen:

- Tira el pollo
- Beisbol chiflado
- Carrera a las bases
- Bola larga danesa

Antes de que el equipo de campo pueda recuperar un objeto, los jugadores del equipo de bateo lo golpean y tratan de correr entre dos puntos. Después de un número predeterminado de aciertos o después de que un número predeterminado de jugadores se haya retirado del juego, los equipos cambian de roles. Golpear la pelota a un espacio abierto, limitar el espacio en la defensa, anotar puntos y sacar a los jugadores del juego son ejemplos de problemas tácticos con los juegos de golpeo y fildeo. El béisbol, el cricket, el sóftbol y el *kickball* son algunos ejemplos de juegos que involucran golpes y fildeo (Rezzonico, 2020).

Juegos de Objetivo

Los niños juegan "juegos de objetivos", que incluyen enviar un objeto en la dirección de un objetivo. En algunos juegos de tiro al blanco, es posible que los jugadores también tengan que protegerse o sortear varios peligros o bloquear el lanzamiento de un oponente.

De acuerdo con Reche Soto et al., (2019), Los juegos de objetivos se incorporan con frecuencia a las actividades de los niños porque les ayudan a aprender habilidades y técnicas prácticas que pueden usar en su vida cotidiana. Obtendrán conocimientos sobre cómo evaluar la distancia, defender tiros y seleccionar varias técnicas de lanzamiento. Los juegos de tiro también impartirán una amplia gama de valores a jóvenes estudiantes, que incluyen:

Trabajo en equipo: los niños deberán desarrollar su capacidad de trabajar juntos para tener éxito en varios juegos de objetivos.

Disciplina: los juegos de tiro al blanco tienen reglas, como cualquier otro juego, y adherirse a ellas enfatizará la importancia de la disciplina.

Confianza: cualquiera puede mejorar en cualquier juego con la práctica, por lo que, simplemente jugando juegos de objetivos, los niños comenzarán a tener más confianza en sus propias habilidades.

Paciencia: de manera similar, los niños aprenderán que la práctica hace al maestro y que la práctica lleva tiempo. ¡El éxito no sucederá de inmediato!

Toma de decisiones: al jugar, los niños obtendrán la capacidad de pensar rápidamente y decidir qué quieren hacer a continuación. Este puede ser el comienzo de aprender a tomar decisiones más fácilmente.

Ejemplos de juegos de objetivo

- Arquería
- Golf
- Boccia

Juegos deportivos

Para Cebolla Baldoví y García Raga (2021), los juegos son ejercicios destinados a recrear a los participantes (llamados jugadores). Su uso implica el cumplimiento de un conjunto de leyes que controlan la dinámica del juego. Hay ciertos juegos en los que compete un solo individuo, y hay otros en los que compiten equipos.

Los juegos estimulan la mente y el cuerpo al tiempo que fomentan el crecimiento de las habilidades psicológicas y prácticas. Como resultado, pueden tener un propósito instructivo además de brindar diversión y diversión a los participantes. Los juegos que involucran deportes combinan entretenimiento y rivalidad.

Los juegos deportivos son actividades que integran en mayor o menor medida varios aspectos del juego y del deporte, como el disfrute, el crecimiento físico, la estimulación cerebral y la competición.

Betancourt et al., (2020), señalan que los juegos predeportivos, que también tienen como objetivo promover el desarrollo físico y mental a través de un enfoque deportivo menos extenuante, no deben confundirse con las actividades deportivas. Los juegos deportivos concentran los requisitos técnicos, con objetivos más difíciles de completar, mientras que los juegos predeportivos ponen un mayor énfasis en la identificación de los intereses y talentos de uno, así como en la socialización.

Los juegos deportivos se pueden jugar individualmente o en grupo, y muchos de ellos se juegan sin compañeros, lo cual es poco común en los predeportivos. Este es uno de los principales contrastes clave entre los dos tipos de juegos. Los problemas técnicos y la superación personal para lograr una mayor competencia en el camino hacia la práctica de un deporte completo se abordan de una manera que es obviamente relevante.

Esto introduce el tema de la aptitud. Carrillo Franco et al., (2022), indican que un atleta profesional no puede soltarse, comer sin cuidado o perder la condición física. Este es uno de los requisitos para participar en deportes, tanto para unirse a un equipo como para actuar durante la competencia. Por el contrario, los juegos deportivos no imponen restricciones en este ámbito, a pesar de que sus propios requisitos técnicos alientan tácitamente a los jugadores a llevar una vida saludable.

Marco teórico referente a la variable dependiente: Fundamento técnico del rebote del baloncesto.

Deportes

El deporte se puede categorizarla como deportiva o no deportiva. Pero ¿cuáles son exactamente los principios del deporte, ¿qué contiene y qué excluye? Aunque las personas pueden distinguir entre deportes y no deportes con bastante sencillez, definir los deportes es una tarea realmente difícil. Denigra ciertos aspectos cruciales del deporte al exponer a las personas a puntos de vista opuestos al respecto.

Los deportes parecen involucrar una variedad de elementos. Cuando alguien dice estar practicando un deporte, generalmente significa que ha realizado un ejercicio físico vigoroso. Romera Castillo (2021), menciona que el deporte implica algún tipo de actividad física que implica mover el cuerpo a través del espacio mientras se consumen calorías. Los deportes evocan imágenes de transpiración y agotamiento físico. El deporte mejora el componente corporal empleado en el deporte ejercitándolo durante la actividad física. La idea de que se está realizando una actividad física parecería requerir ser incluida en la definición de deporte.

Los deportes también implican algún tipo de competencia. El deporte implica la competencia entre personas o equipos, que generalmente resultan en ganadores y perdedores. El juego es otro concepto clave en el deporte. Aunque no todos los juegos y no todos los deportes pueden considerarse juegos, los juegos revelan mucho sobre los deportes.

Hay determinadas conductas que están permitidas en el deporte y otras que, si se realizan durante la práctica de la actividad, darán lugar a sanciones. Estas pautas se acordaron previamente y, por lo general, no han visto cambios significativos en varios años. El deporte previene las trampas al igual que lo hacen los videojuegos (considerando que ese comportamiento como trampas es completamente contrario a la razón por la cual se practica la actividad).

También se utilizan métricas similares para regir el deporte. Barrero y Camacho Laarraga (2020), indican que, en los deportes, es importante poder identificar claramente al ganador y al perdedor de un evento. Las comparaciones entre una persona o equipo y otra persona o equipo se utilizan para determinar estas categorías (ganador o perdedor) después de la conclusión de un evento deportivo. El resultado de

esta comparación está determinado por las reglas del deporte, que se siguen en esta comparación. El deporte también está diseñado con la idea de mejora en mente. Incluso si una actividad en particular se pierde debido a un deporte correctamente ejecutado, se mejora la capacidad del jugador para jugar y/o comprender la actividad.

La capacidad de una persona para practicar deportes mejora su capacidad para participar en actividades comparables en el futuro. Sin progreso, el deporte parece perder gran parte de su credibilidad porque anima a las personas a mejorar para que puedan realizar tareas mejor, más rápido y con más fuerza.

Características de los deportes

Sin embargo, de acuerdo con Alías García (2019), el deporte implica participar en una actividad física mientras se adhiere a un conjunto de regulaciones. Los deportes se diferencian de los juegos en que siempre hay un espíritu competitivo. El deporte es por tanto un concurso que siempre tiene un ganador.

Aunque la resistencia física es crucial para un resultado exitoso, existen otros elementos que influyen en el crecimiento del deporte, como el equipo del atleta (ropa, instrumentos, etc.) y la fortaleza mental.

En el deporte, la competición y la diversión van de la mano tanto para los participantes como para los espectadores. Por lo tanto, según Filidoro (2019), los deportes son profesiones en las que a los participantes se les paga por sus esfuerzos y a los espectadores se les cobra por ingresar a estadios y gimnasios. Según la nación, los deportes que generan millones de dólares incluyen el béisbol y el fútbol.

Reglas en los Deportes

La competencia en el deporte se rige por acuerdos de entendimiento. Para Garoz Puerta (2019), las reglas especifican lo que está permitido o prohibido en circunstancias dentro y fuera de la cancha. El uso de ropa correcta y los métodos utilizados para mantener la puntuación durante los juegos en varios niveles de juego se rigen por reglas. Las reglas de un juego son diferentes para varios deportes y grupos de edad, y se aplican a jugadores, entrenadores y oficiales.

Reglas para jugadores

Según el deporte que practiquen y el nivel en el que jueguen, se aplican diferentes reglas a los jugadores. Esto evita sesgos en los equipos contra cosas como la edad, el desarrollo y las habilidades. Por ejemplo, Méndez Giménez (2018) señala que los juegos de fútbol de la escuela secundaria tienen más reglas que los juegos de fútbol infantil. Se espera que los jugadores cumplan con las normas establecidas por su equipo, incluida la conducta, la asistencia a prácticas, campamentos y simulacros, y el uso de la vestimenta adecuada. Para mantener su condición física y mantenerse al día con las actualizaciones de habilidades, también se puede esperar que los jugadores entrenen y practiquen fuera de su temporada regular de juego.

Reglas para entrenadores

Lavega i Burgués y Navarro Adelantado (2019), indican que los entrenadores deben tener un conocimiento profundo de las regulaciones del deporte que entrenan para poder preparar a un equipo de manera efectiva y guiar a los jugadores durante un juego. El equipo puede recibir multas si los oficiales los descubren violando las reglas correctas del juego mientras juegan. Los entrenadores deben completar clases de educación continua para mantenerse actualizados sobre las normas y procedimientos en muchos programas deportivos. Los entrenadores deben estar al tanto de otras facetas de la ley deportiva además de las reglas del juego, y poder usar estas facetas en ejercicios, prácticas y juegos. Estas facetas incluyen la correcta ética del juego, nutrición y primeros auxilios.

Reglas para funcionarios

Los entrenadores y atletas confían en autoridades como árbitros para comprender completamente las reglas de un juego. Además, para Ezurmendia Álvarez y Valenzuela Saldías (2020), los árbitros deben estar familiarizados con las normas de señalización y silbato de los deportes que supervisan. Los oficiales llevan la puntuación, controlan el reloj y resuelven disputas durante los juegos según las reglas del juego. Los jugadores también deben mantenerse informados sobre las reglas del juego para ayudar a las autoridades.

Prevención de lesiones

Según Mugele et al. (2019), las normas deportivas sirven para mantener a los jugadores seguros tanto durante los calentamientos como durante los partidos. El acceso a los equipos de seguridad en el trabajo, como cascos, almohadillas y protectores bucales, se rige por reglas.

Diferentes Tipos De Deportes

La mayoría de los deportes están organizados y gestionados por organismos rectores nacionales o internacionales.

Se encuentran dividido en las siguientes categorías:

Deportes individuales

Pinto (2019), menciona que las decisiones determinarán si se tiene éxito o fracaso por sus propios méritos, esto podría aumentar la independencia y confianza en uno mismo en muchas facetas de la vida. Sin compañeros de equipo en quienes confiar o con quienes compartir la carga de la derrota, puede volverse más consciente de uno mismo y motivarse para esforzarse más para ganar. Los atletas que participan en deportes individuales desarrollan mayores grados de independencia, disciplina y celo. El atleta decide si gana o pierde, y cada concurso es una oportunidad para superar el récord anterior.

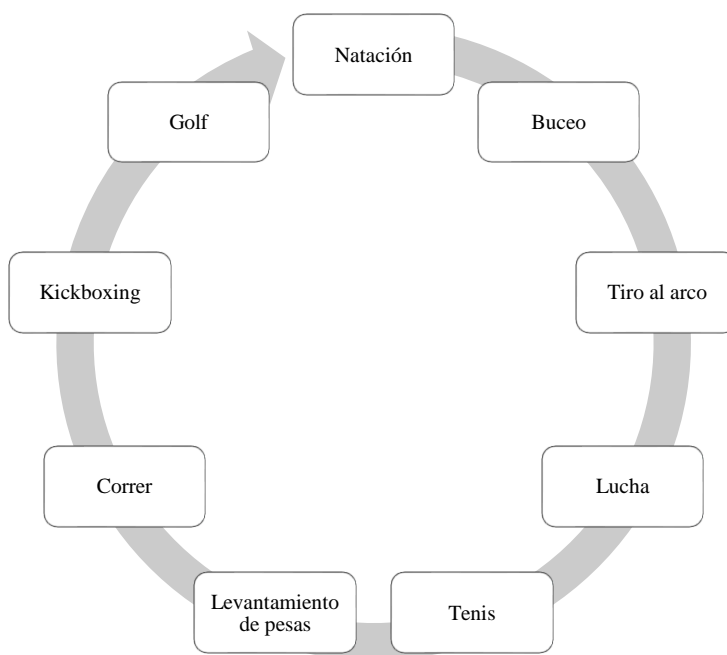
También se ha demostrado que el tenis y otros deportes individuales son extremadamente buenos para los niños con trastorno por déficit de atención, así como con otras deficiencias sensoriales o de socialización. Estas actividades mejoran la concentración, fomentan el ejercicio físico y ayudan a las personas a desarrollar la autoestima.

Los deportes individuales según Carrillo Franco et al., (2022), ofrecen a los participantes una amplia gama de oportunidades para perfeccionar sus habilidades. Los Juegos Olímpicos sirven de inspiración para todos los que buscan formas de participar en los niveles más altos en deportes solitarios.

Los deportes individuales populares incluyen los siguientes:

Figura 1

Deportes individuales



Nota. La figura describe los diferentes deportes individuales que existen.

Los deportes individuales obligan a los participantes a desarrollar la autosuficiencia. Crean metas personales y trabajan diligentemente para lograrlas cada día mientras entrenan para su deporte. Los atletas que compiten solos deben esforzarse para cumplir los objetivos inmediatos y a largo plazo.

Para entrenadores y profesores, de acuerdo con Mugele et al. (2019), esto tiene beneficios. Pueden proporcionar entrenamiento individualizado para atletas que compiten solos, centrándose en mejorar las fortalezas y minimizar las deficiencias. En comparación con los deportes de equipo, los entrenadores pueden llegar a conocer mejor a los atletas individuales. Los deportes en solitario brindan una forma para que los atletas se relajen y mejoren sus habilidades de planificación y toma de decisiones.

Deportes en Pareja

Dependiendo de si se juegan con pelota, si se juegan en el interior o al aire libre, o cuántas personas participan en cada disciplina, los deportes se pueden dividir en una variedad de formas. En este caso, para Pinto (2019), los deportes de pareja, o deportes

de equipo en los que dos jugadores compiten entre sí., son considerado como deportes de pareja aquellos juegos que se lo realizan en pares. Solo uno de ellos trabaja siempre en pareja; los demás individualmente o en equipos.

- Bádminton
- Remo
- Saltos ornamentales
- Tenis
- Vela

Deportes extremos

Para Cajina-Guedeat y Reyes-Bossio (2020), los deportes extremos, generalmente denominados deportes de acción o deportes alternativos, son deportes competitivos que implican un gran riesgo y velocidad. El skate, el snowboard, el esquí *freestyle*, el patinaje en línea, el trineo callejero, el BMX y el ciclismo de montaña son los deportes que se incluyen con mayor frecuencia en esta categoría. Los deportes extremos normalmente se practican fuera de los límites de los deportes convencionales y son reconocidos por sus extremadas emociones. Las carreras de motocicletas y motos de nieve y los eventos acrobáticos con frecuencia se clasifican como "extremos", y la frase se puede usar para cubrir actividades riesgosas como el paracaidismo y la escalada en roca.

Díaz Amaya (2019), definió el "deporte extremo" como una variedad de actividades autoiniciadas que normalmente tienen lugar en entornos naturales y que, debido a su constante imprevisibilidad y posibilidad de daño, ofrecen la oportunidad de una participación cognitiva y emotiva significativa. El deporte extremo tiene una "dimensión emocional" que puede describirse como una sensación de totalidad.

Esto es similar a la idea de flujo, que Santos Chamorro (2020) definió como un estado consciente de inmersión total en una actividad o circunstancia. La descarga de adrenalina y liberación de endorfinas, que son estimulantes naturales del estado de ánimo, puede ser la causa de la sensación de euforia y tranquilidad asociada con el "deporte intenso".

Deportes colectivos

Cualquier actividad en la que los participantes cooperan para lograr un objetivo común es un deporte de equipo. Un deporte de equipo según Pinto (2019), es una actividad en la que un grupo de personas que están en el mismo equipo cooperan para lograr un objetivo principal, que suele ser ganar. Esto se puede lograr de varias maneras, incluso superando a la oposición. Para lograr sus objetivos, los miembros del equipo definen metas, toman decisiones, se comunican, manejan conflictos y resuelven problemas en un ambiente positivo y de confianza.

Hay numerosos deportes de equipo en los que uno puede participar. Algunos de los deportes de equipo más populares son:

- Baloncesto
- Fútbol
- Polo acuático
- Béisbol
- Hockey
- Sófbol
- Lacrosse
- Rugby
- Vóleibol
- Kickball
- Balonmano
- Atletismo

Pons et al., (2020), menciona que los deportes de equipo son generalmente más agradables para muchas personas, especialmente para los estudiantes. Las personas son animales sociales después de todo. Los deportes de equipo también ayudan a los niños a desarrollar una apreciación por las habilidades de sus compañeros de equipo y una comprensión de cómo cada persona encaja en el panorama general. Los estudiantes se benefician de esto a medida que se convierten en personas más empáticas, pacientes, comprensivas y compasivas.

El principal beneficio de los deportes de equipo es que enseñan cómo cooperar con los demás para lograr un objetivo común. Cada jugador se vuelve menos preocupado por sí mismo y más preocupado por lo que el equipo puede lograr a medida que se familiariza con sus roles y las habilidades de quienes lo rodean. Comparten la alegría de las victorias y la tristeza de las derrotas.

Baloncesto

El baloncesto es un deporte de equipo que se juega en dos grupos de cinco jugadores en una cancha rectangular. El baloncesto según Pinilla Arbex (2020), generalmente se juega en interiores cuando está estructurado en ligas, pero también se juega con frecuencia al aire libre en juegos de "recogida" menos formales. El objetivo del juego es lanzar (disparar) una pelota, conocida como baloncesto, a través de la parte superior de un aro, también conocido como canasta, que es una banda circular con una cuerda colgando alrededor. El borde y la canasta están unidos a un tablero.

El baloncesto se conoce con frecuencia como "aros" y "*B-ball*". Esper Di Cesare (2020) señalan que el baloncesto es uno de los deportes organizados más populares, ya que lo practican hombres y mujeres de todas las edades y en todas las regiones del mundo. Kareem Abdul-Jabbar, Larry Bird, Kobe Bryant, Wilt Chamberlain, Michael Jordan, Shaquille O'Neal, Magic Johnson, LeBron James, Yao Ming y Bill Russell son algunos de los jugadores de baloncesto profesionales más conocidos de los Estados Unidos. El baloncesto es una actividad de ritmo rápido que requiere mucho correr, saltar, rebotar, pasar, driblar y otras actividades físicas beneficiosas. Ya sea que el juego se juegue por diversión o dinero, le da al cuerpo un buen ejercicio físico.

Historia

El baloncesto fue creado a fines de 1891 por el instructor de educación física estadounidense James Naismeth, quien trabajaba para el Departamento de Educación Física en la Escuela para Trabajadores Cristianos en Springfield, Massachusetts (que ahora es Springfield College). De acuerdo con Pinilla Arbex (2020), para que los alumnos de la escuela tuvieran un medio planificado para realizar actividad física durante la larga temporada de invierno, Luther Gulick, el jefe del departamento, instó a Naismeth a desarrollar un nuevo juego. A Naismeth se le ocurrió el nombre "Basket

Ball" (que consta de dos palabras) para el juego que creó, que involucraba a dos equipos de nueve jugadores, cada uno de los cuales lanzaba una pelota de fútbol a dos canastas de melocotón de medio bushel que estaban unidas a la barandilla del balcón. uno en cada extremo del gimnasio de la escuela. Naismeth estableció 13 reglas para que los 18 muchachos las siguieran cuando jugaran su nuevo juego.

Propósito

El objetivo de un juego de baloncesto es superar al equipo contrario en puntos al final de un período de tiempo predeterminado. Se anotan uno, dos o tres puntos lanzando la pelota de baloncesto a través del aro de esta manera. Para Lafidez (2020), ya sea que se gane o se pierda un partido de baloncesto, cada jugador se va con un cuerpo en buena forma física como resultado de sus exigentes actividades. Jugar al baloncesto con frecuencia ofrece un excelente entrenamiento cardiovascular y de fuerza. Además, ayuda a bajar la presión arterial.

Por ejemplo, según la Clínica Mayo, "la actividad aeróbica es necesaria para tratar la presión arterial alta, aunque los ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento, como levantar pesas, son un componente importante de un régimen general de acondicionamiento físico. Y no es necesario que haga ejercicio durante horas". Puede beneficiarse simplemente al incluir actividad física leve en la rutina diaria. El ejercicio aeróbico incluye cualquier actividad física que haga que su ritmo cardíaco y respiratorio aumenten, como: ... deportes que requieren actividad, como el baloncesto o tenis.

Demografía

La organización sin fines de lucro que supervisa la competencia nacional de baloncesto masculino y femenino en los EE. UU. se llama *USA Basketball* y es parte de FIBA. Según Morán Recio (2020), tanto para sus atletas masculinos como femeninos, *USA Basketball* representa a los Estados Unidos dentro del Comité Olímpico de los Estados Unidos. Además, la Asociación Nacional de Baloncesto (NBA) supervisa la liga de baloncesto profesional masculino en los Estados Unidos, que consta de treinta clubes franquiciados en los Estados Unidos (29) y Canadá (1). (NBA), la organización *USA Basketball* también supervisa la NBA.

Otra asociación mundial de baloncesto es la Asociación Mundial de Baloncesto (WBA), que tiene su oficina principal en Atlanta, Georgia. Los jugadores que aspiran a jugar en la NBA y otras ligas internacionales de baloncesto profesional compiten en la AMB. Doce equipos conforman la liga femenina profesional conocida como WNBA, que fue fundada en 1997.

Resultados

El baloncesto es una actividad fantástica para realizar porque beneficia a todos los componentes del cuerpo. Esper Di Cesare (2020) indica que los juegos de baloncesto pueden quemar entre 600 y 750 calorías en una hora. Además, puede aumentar la concentración, mejorar la masa muscular, aumentar la flexibilidad general y aumentar la resistencia y la resistencia. Por ejemplo, el baloncesto requiere coordinación entre pies, piernas, brazos, manos y ojos para lograr objetivos comunes. Todas las edades, jóvenes y mayores, se benefician de una mejor coordinación. Jugar baloncesto regularmente durante al menos 45 minutos y llevar una dieta sana y equilibrada ayuda a aumentar la resistencia física, el estado físico, el bienestar mental y físico, la agilidad y la destreza.

Pinilla Arbex (2020), señala que el baloncesto también mejora la resistencia porque se juega intensamente durante largos períodos de tiempo. El estado de alerta mental de los jugadores aumenta además de sus capacidades físicas, ya que deben evaluar, pensar y responder a circunstancias y estrategias de pensamiento rápido. Además de tener el impulso y la seguridad en sí mismos para rendir al máximo, los jugadores también deben poder manejar la presión. El baloncesto es una ayuda para perder peso cuando se combina con una dieta saludable y la posibilidad de desarrollar diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas disminuye al reducir el peso.

Preparación

Cuando se combina con una dieta saludable, jugar baloncesto puede ayudar a perder peso, se puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón al disminuir el peso. Según Sáenz-López Buñuel (2020), debido a que uno juega al baloncesto prácticamente de forma continua durante largos períodos de tiempo, también ayuda con la resistencia. Debido a que los jugadores deben examinar,

evaluar y responder a los eventos y métodos breves que se les presentan, la conciencia mental también se fortalece además de las capacidades físicas. Para rendir al máximo, los jugadores también deben estar motivados y tener confianza en sí mismos, así como ser capaces de manejar la presión.

El ejercicio debe hacerse de forma regular para maximizar su experiencia de baloncesto. Para obtener más información sobre estos entrenamientos, consulte a un profesional del acondicionamiento físico o fuentes confiables. Le proporcionarán más fuerza, resistencia y agilidad cuando juegue baloncesto si se completan con regularidad.

Riesgos

Rojas (2021), menciona que, al considerar jugar baloncesto, especialmente a medida que uno envejece, se recomienda hablar con un médico de antemano para determinar si existe algún riesgo para la salud que pueda provocar lesiones que podrían causar la aparición o el empeoramiento de condiciones médicas indeseables. Por ejemplo, las paradas y arranques bruscos que causan tensión en las articulaciones pueden ejercer una tensión indebida en las rodillas o los tobillos. Antes de jugar al baloncesto, se deben tener en cuenta estos problemas.

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel informa que, para los jugadores de baloncesto profesionales, "entre los atletas, la mayoría de las lesiones del tendón de Aquiles parecen ocurrir en deportes de salto y aceleración rápida como el fútbol y el baloncesto, y casi siempre terminan la temporada de competencia del atleta".

Según Potosí Moya (2021), para reducir el riesgo de lesiones, también se recomienda algún equipo. Al correr y saltar, un par de zapatillas de baloncesto decentes sujetarán los pies y ofrecerán un soporte sólido para los tobillos. Si un oponente golpea accidentalmente la boca, se recomienda usar un protector bucal para proteger los dientes. Debido a que las caídas a la cancha son inevitables durante el juego, también se recomienda usar protectores de rodillas y codos.

Fundamentos Técnicos en el Baloncesto

Según Prince (2019), un fundamento técnico son los movimientos motores propios de una actividad física que, cuando se realizan correctamente, hacen que el movimiento sea más eficiente, utilizando menos energía y produciendo mejores resultados, constituyen una base técnica desde la perspectiva del deporte. Los principios del baloncesto brindan a los jugadores de todos los niveles las herramientas que necesitan para competir y triunfar. La siguiente lista de habilidades fundamentales será útil para todos los jugadores de baloncesto.

Los jugadores de baloncesto deben dominar los fundamentos del juego, que incluyen juego de pies, driblar, disparar y pasar, para poder jugar. Sailema Torres y Zumba Amancha (2021), señalan que cuando están en la escuela intermedia o participan en una liga de baloncesto juvenil, los jugadores jóvenes a menudo aprenden los fundamentos del juego, tanto habilidades ofensivas como defensivas, de los entrenadores de baloncesto. Incluso los jugadores profesionales de la Asociación Nacional de Baloncesto (NBA) y otras ligas continúan perfeccionando sus habilidades fundamentales durante las prácticas y los calentamientos antes de los partidos. El desarrollo de habilidades sigue siendo la piedra angular de la práctica del baloncesto en la escuela secundaria y en los niveles superiores de educación.

Lista de Fundamentos Técnicos

Todos y cada uno de los jugadores de baloncesto, ya sean principiantes o profesionales, deben dominar una serie de habilidades esenciales. Según Crudeli (2021), consisten en:

Juego de pies: Es un componente esencial de todas las habilidades fundamentales e implica más que solo ser capaz de correr rápidamente por la cancha. Las habilidades de trabajo de pies incluyen la colocación adecuada de los pies y la distribución del peso para un deslizamiento defensivo, cómo retroceder al boxear a un oponente y cómo configurar para dar un jab paso a un oponente cuando está en una postura de triple amenaza (una postura con la opción tirar, pasar o driblar).

Regate: Para ser jugadores ofensivos exitosos, los jugadores en todas las posiciones de un equipo de baloncesto, desde los centros hasta los bases, deben tener una sólida comprensión del manejo del balón. La práctica regular de técnicas fundamentales de regate enseñará a los niños a regatear con la cabeza en alto, cruzar, usar ambas manos por igual o pasar el balón de uno a otro. Una vez que un jugador domina el regate, puede usarlo para mantener el balón bajo control, especialmente al ejecutar maniobras estratégicas complejas como el pick and roll.

Disparo: Un talento fundamental es la capacidad de disparar. Para manejar tiros, los jugadores deben tener la técnica de tiro adecuada. Anotar un aro de campo disparando una canasta ayuda en la victoria del juego. Los jugadores pueden mejorar la posición de las manos, la postura y los tiros de larga distancia desde la línea de media cancha o la línea de tiros libres con ejercicios de tiro.

Pase: Más que simplemente pasar el balón a un compañero de equipo requiere buen juicio, un conocimiento profundo de los muchos pases que se pueden hacer, así como el espacio necesario. Los fundamentos de los pases de compañeros, incluidos los pases de rebote y los pases de pecho, se enseñan a través de ejercicios de pases.

Rebote: Los dos tipos de rebotes se enseñan mediante ejercicios de rebotes: rebote ofensivo, en el que un jugador ofensivo atrapa un intento de aro de campo fallado por su propio lado, y rebote defensivo, en el que un jugador defensivo atrapa un gol de campo fallado por un jugador ofensivo. Los jugadores deben poder boxear a los oponentes y detener los rebotes, así como tener la rapidez para atrapar los rebotes y correr hacia el extremo opuesto de la cancha durante los contraataques.

Defensa: La defensa de hombre a hombre, a menudo conocida como defensa de uno contra uno, es una habilidad que los jugadores deben dominar. Los ejercicios defensivos instruyen a los jugadores sobre la postura defensiva ideal, cómo defender en concursos de media cancha y de cancha completa, así como también cómo defender en escenarios perimetrales al costado y en espacios cerrados con jugadores del poste (los que están cerca de la línea de fondo). La defensa en zona, donde los jugadores cubren una región particular de la cancha, se enseña en ejercicios más complejos.

Salto: Las habilidades para ejecutar una variedad de tiros en suspensión, como bandejas, mates y triples, se incluyen en los fundamentos de los saltos. Ayudan a los jugadores a determinar cuándo usar los dos pies o un paso con el pie izquierdo y el pie derecho para un tiro en suspensión, así como la forma ideal de pisar y aterrizar con ambos pies para una parada en salto.

El rebote

Uno de los componentes más cruciales para ganar juegos es el rebote. Además de frustrar a la defensa, los rebotes ofensivos le brindan a su equipo más oportunidades, incluidas posibilidades de tiros libres. La buena defensa se basa en los rebotes defensivos para mantener la ofensiva en un tiro.

Lafidez (2020), señala que un pase de salida rápido y rebotes defensivos pueden ser una potente herramienta ofensiva para comenzar el juego de contraataque y transición. Todos los reboteros efectivos son extremadamente activos en las tablas y "tienen una actitud" o una mentalidad de que cada rebote es suyo.

De acuerdo con Pinilla Arbex (2020), los jugadores deben comenzar a formar una "mentalidad" de rebote desde el principio. Se les debe enseñar la importancia de los rebotes y los métodos adecuados de rebote desde el principio de su crecimiento, al igual que adquirirían el manejo del balón, el regate, el tiro y otras habilidades. Al principio del crecimiento de un jugador, esta mentalidad debe reforzarse. Esto una prioridad con entrenadores de jóvenes, escuela intermedia, primer año para que estén preparados para jugar en el nivel universitario cuando lleguen allí.

Como entrenador, se debe enfatizar constantemente que el rebote es una prioridad para si se desea ayudar en el desarrollo de esta actitud. Creer que todo ejercicio es un ejercicio de rebote, es una buena estrategia. Los jugadores deben boxear, obtener el rebote y "completar el ejercicio" una vez que se realiza el tiro en cualquier ejercicio (ofensivo, defensivo, tiro, etc.).

Los jugadores deben correr si no boxean, obtienen rebotes o terminan los ejercicios. Es posible que se tenga que dejar en la banca a un mejor tirador durante uno o dos minutos si no está bloqueando tiros y agarrando rebotes.

Rebote Defensivo

Para Maza Narváez (2021), este rebote consiste en ponerse en posición adentro y "boxear afuera" es el primer componente crucial en el rebote. Normalmente, el rebote va al jugador que está en la posición interior. Es posible que el oponente se "estire" y cometa una falta. Cuando los equipos se encuentran en la situación de tiros libres de bonificación al final de un juego, estas faltas "por la espalda" pueden ser muy costosas.

Saber dónde está la pelota en todo momento es esencial para colocarse en la posición interior y bloquear tan pronto como note que se intenta el tiro. Ayuda si los compañeros de equipo hablan entre ellos y gritan "¡dispara!" cuando se hace el tiro. Un rebote defensivo consta de tres componentes: el *box-out*, atacar el balón y el pase de salida.

Box-Out

Según Martínez (2019), este talento debe ser aprendido por todos los jugadores. Los guardias en el perímetro también deben ser reboteadores. Cuando se falla un intento de triple, con frecuencia deja un rebote largo disponible para que los guardias lo atrapen si lo bloquean adecuadamente. Los guardias de la oposición no deberían poder colarse adentro para obtener el rebote y el retroceso.

Boxeo en la "zona de batalla", o cerca de la canasta. Primero debe ponerse en contacto con la persona que está protegiendo antes de retirarse. Encontrar al jugador, moverse frente a él o ella, girar para mirar hacia la canasta, girar, agacharse, extender los brazos y los pies, y sellar al jugador ofensivo lejos de la canasta con la espalda.

Para Polo Más (2020), Si trata de maniobrar a su alrededor, "arquéalalo" afuera antes de perseguir la pelota ferozmente. Utilizar la estrategia de bloqueo convencional empleada en una zona de conflicto si un jugador es más fuerte y la empuja o la obliga a entrar. Vaya al codo más cercano y rebote desde allí si un jugador se lanza lejos del aro a la mitad de la cancha como "seguridad". Con frecuencia, un intento de 3 puntos termina con un rebote largo en cualquiera de los codos.

El jugador ofensivo con frecuencia rodeará o correr el riesgo de que le sancionen una falta si aplica las típicas estrategias de boxeo discutidas anteriormente cuando un

jugador está fuera de la canasta. En su lugar, ubicar a un jugador y "revíselo" poniendo su antebrazo en contacto con él.

Ataque de balón

De acuerdo con Martínez (2019), consisten en ir atrás de la pelota con fuerza una vez que se haya encerrado (sellado) al oponente. Atacar la pelota con saltos en el aire mientras se extiende ambos brazos, se agarra firmemente con ambas manos y se "tira hacia abajo".

Esperar algún contacto en el cuerpo. Se debe poseer dureza y fuerza interior. Cuando se tenga la pelota, mantener debajo de la barbilla con los codos extendidos mientras se aleja de los oponentes. Pero no se debe dar codazo a alguien, ya que es una falta infalible que con frecuencia es flagrante.

Pase de salida

Se piensa en un "quiebre rápido" después de tener el balón. Comenzar el juego de transición haciendo un tiro de salida rápido y preciso a un compañero de equipo. Si se aferra a la pelota por mucho tiempo, los oponentes podrán amarrar, y se anula todos los esfuerzos, según de la flecha de posesión.

Maza Narváez (2021), indica que para encontrar un compañero de equipo al que pasarle, se debe alejar rápidamente de los defensores y dirigirse hacia la línea lateral. Usar un pie exterior (o línea de base) para pivotar. Al compañero de equipo en el ala, girar y realizar un potente y preciso pase de salida a dos manos. Regatear solo si es necesario, como cuando se está en peligro y se necesita abrir algo de espacio antes de pasar.

Rebote Ofensivo

Gómez-Carmona et al. (2019), mencionan que lo importante es ser agresivo, buscar el rebote ofensivo y moverse rápido para ganar posición interior. Este es un método útil para recolectar canastas extra simples. Estos son lo que algunos denominan cestos de "basura". Son a lo que se refiere como "rompe espaldas": cubetas trabajadoras, ingeniosas y desmoralizadoras.

El ataque del equipo debe basarse en gran medida en los rebotes ofensivos. Cuando se juega una defensa sólida y agresiva y se obtiene uno, dos o tres rebotes ofensivos para más tiros hasta que se anota, irritar a la oposición más que nada.

Rebote ofensivo en un tiro libre:

Según Crudeli (2021), los dos reboteadores en el carril pueden intentar escabullirse dentro después de fallar un tiro libre al usar un movimiento giratorio hacia la línea de base o un movimiento de natación hacia el carril. Girar hacia la línea de fondo si se siente que el defensor interno se mantiene fuera del carril. Nadar sobre el jugador y hacia el carril si está obstruyendo bajo. La pelota también se puede inclinar o golpear hacia afuera a uno de los guardias de los reboteadores como un truco adicional.

1.2 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia de los juegos deportivos en el fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1:

Diagnosticar el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2:

Evaluar el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3:

Analizar la diferencia entre el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto y posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

De manera específica los materiales que se emplearon en el presente trabajo de investigación dieron paso al desarrollo óptimo de cada una de las etapas de la investigación. Para la elaboración de las evaluaciones respectivas se obtuvo la disponibilidad de recursos humanos, institucionales, materiales y económicos.

Tabla 1

Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS	
Autor	Guaigua Moyolema Stalin Paul
Tutor	Lic. Mocha Bonilla Julio Alfonso, Mg
Autoridades de la Unidad Educativa “Ambato”	
Docente del área de Educación Física de la Unidad Educativa “Ambato”	
Estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “Ambato”	

Nota. Datos recogidos por el autor en el proceso de investigación.

Tabla 2

Recursos Institucionales

RECURSOS INSTITUCIONALES	
Unidad Educativa “Ambato”	
Universidad Técnica de Ambato	Repositorio académico
	Biblioteca Virtual

Nota. Datos recogidos por el autor en el proceso de investigación.

Tabla 3

Recursos Materiales

RECURSOS MATERIALES
Canchas deportivas de la institución educativa
Trípode
Hojas de papel
Esferográficos
Balones de baloncesto
Balones de fútbol
Balones de voleibol
Conos
Báscula
Cinta métrica
Computador portátil
Celular

Nota. Datos recogidos por el autor en el proceso de investigación.

Tabla 4

Recursos Económicos

RECURSOS ECONÓMICOS	
Hojas de papel	\$3,00
Esferográficos	\$1,00
Balones de baloncesto	\$40,00
Balones de fútbol	\$40,00
Balones de voleibol	\$35,00
Internet	\$38,00
Computador portátil	\$1,500
Celular	\$680,00
Báscula	\$20,00
Cinta métrica	\$1,00
Trípode	\$10,00
TOTAL	\$2.368

Nota. Datos recogidos por el autor en el proceso de investigación.

2.2 MÉTODOS

Diseño de investigación

En el presente trabajo de investigación se ha planteado un diseño basado en un enfoque **cuantitativo** de tipo por finalidad **aplicada**, por diseño **preexperimental**, por alcance **explicativo**, por forma o manera de obtención de datos de **campo** y de corte **longitudinal**, se aplicará el **método analítico sintético** para el desarrollo de la fundamentación teórica del estudio y el **método hipotético deductivo** en su ejecución metodológica, aplicando el **método comparativo** para la elaboración de las conclusiones del mismo.

Sánchez (2019) da a conocer que el enfoque **cuantitativo** se aplica con fenómenos los cuales son medibles, es decir que se puede dar un número, el peso, estatura, masa, entre otros son ejemplos claros. Todos estos fenómenos pueden ser medidos mediante la aplicación de técnicas de la estadística para de dicha forma poder realizar un análisis de los datos que se hayan recogido en la investigación, lo fundamental de este enfoque es poder describir, explicar, predecir y controlar el objetivo de causas y lo que podría ocurrir por consecuencia de estas.

La investigación por finalidad **aplicada** se encarga de un determinado objeto de estudio, pero sin ejecutar una intervención inmediata, y como resultados de dicha investigación se llega a obtener nuevos descubrimientos que pueden llegar a incrementar o incluso generar nuevos conocimientos científicos, pero sin la aplicación de un aspecto práctico (Arias-Odón, 2017).

La investigación por diseño **preexperimental** permite describir, diferenciar o también examinar variables, esta investigación no se enfoca en buscar si existe o no directamente una relación entre variables, puesto que la observación es el principal modelo que se utiliza en este diseño, en su clasificación también se encuentra el momento en el que son recogidos los datos (Masid, 2017).

Ramos (2020) menciona que la investigación por alcance **explicativo** tiene como principal propósito el indagar una explicación y determinación de ciertos fenómenos, en este tipo de alcance se pueden realizar estudios de tipo predictivo, de tal forma de que al mismo tiempo que vaya a ir trabajando con la variable independiente se puede ejecutar una relación de causas entre las variables.

La investigación por fuente de obtención de datos de **campo** empleada en una investigación da paso a que el investigador pueda conseguir realizar una intervención en el espacio físico en el que se vaya a ejecutar el trabajo, para después poder recoger datos directamente de ese entorno permitiendo obtener información directa (Nájera, 2017).

Rodríguez y Mendivelso (2018) dan a conocer que la investigación por corte **longitudinal** se aplica cuando el investigador ejecuta dos o más mediciones de variables sobre la muestra, la cual será un mismo grupo de individuos, en varias

ocasiones a lo largo del periodo de tiempo en que se realice la investigación con la finalidad de conseguir estudiar la variación o los cambios que se producirán en su comportamiento.

Población y muestra de estudio

Para el desarrollo de la investigación la población de estudio estará conformada por un total 740 estudiantes del subnivel de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa “Ambato”.

Se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia para seleccionar una muestra de 34 estudiantes del Tercer Año de Bachillerato paralelo “B” de la Unidad Educativa “Ambato”, los cuales desarrollan su proceso educacional en la jornada matutina en la cual es factible realizar el estudio.

Técnicas e instrumentos de investigación

Como técnica se aplicó la observación y como instrumento se construyó una ficha de observación para determinar el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física (Anexo 1), el cual fue validado por expertos y con métodos estadísticos.

La ficha de observación estuvo constituida por los siguientes parámetros técnicos de cumplimiento dentro de la ejecución del rebote:

- Mirada al balón
- Colocarse dando la espalda al jugador adversario
- Piernas separadas y flexionadas
- Brazos flexionados
- Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo
- Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho
- Caer en equilibrio

Con el fin de categorizar a la muestra de estudio en niveles de ejecución técnica del rebote y tomando como referencia los percentiles 20, 40, 60 y 80 se construyeron los siguientes baremos:

Tabla 5

Baremos de categorización en niveles de ejecución técnica del rebote

Niveles de ejecución	Mínimo	Máximo
Muy bajo	0	1
Bajo	2	3
Regular	4	4
Alto	5	6
Muy alto	7	7

Nota. Baremos elaborados por Guaigua Stalin.

Hipótesis de investigación

Para el presente estudio se plantean las siguientes hipótesis:

H0: Los juegos deportivos **NO INCIDEN** en el fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato.

H1: Los juegos deportivos **INCIDEN** en el fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato.

Análisis estadístico de los resultados

Para el análisis estadístico de los resultados que se obtuvieron en la investigación, se aplicó el paquete estadístico SPSS versión 24, desarrollando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y de valores mínimos, máximos, medios y sus desviaciones estándares para las variables cuantitativas. Se aplicó una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk para muestras menores a 50 datos, que determinó la aplicación de la prueba paramétrica T-Student y no paramétricas de U de Mann-Whitney para muestras independientes en el proceso de caracterización de la muestra de estudio y la prueba no paramétrica de Wilcoxon para muestras relacionadas en el procesos de verificación de las hipótesis de investigación, a través de un análisis de diferencias significativas entre los resultados por periodos de estudio.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Caracterización de la muestra de estudio

En base a diferentes variables obtenidas en el proceso inicial de investigación se logró caracterizar a la muestra de estudio de la siguiente manera:

Tabla 6

Caracterización de la muestra de estudio

Variable	Masculino (n=11 – 32,4%)		Femenino (n=23 – 67,6%)		P	Total (n=34 – 100%)	
	M	±DS	M	±DS		M	±DS
Edad (años)	17	0,89	16,70	0,56	0,376**	16,79	0,69
Peso (kg)	66,18	14,47	59,17	13,87	0,183**	61,44	14,24
Estatura (m)	1,69	0,04	1,57	0,07	0,000*	1,61	0,09

Nota. Diferencias significativas en un nivel de $P < 0,05$ (*) y $P \geq 0,05$ (**)

El proceso de caracterización de la muestra de estudio determinó, que esta estuvo constituida en su mayoría por miembros del sexo femenino en un 35,2% mayor al grupo de sexo masculino, en relación a la variable de la edad el grupo masculino presentó un valor medio superior en 0,30 años sobre el grupo femenino, sin existencia de diferencias significativas a nivel estadístico en un nivel de $P \geq 0,05$.

La variable del peso presento un valor medio mayor en el grupo de sexo masculino, en 7,01 kg sobre su similar femenino, sin presencia de diferencias significativas a nivel estadístico, no obstante, en relación a la estatura, el grupo masculino presentó un valor medio superior en 0,12 m sobre el femenino con la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P < 0,05$, diferencia estadística que no incidió en el proceso de investigación y los resultados obtenidos.

Resultados del diagnóstico del nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

Aplicando el instrumento de diagnóstico del fundamento técnico del rebote en el baloncesto, seleccionado y descrito en la metodología de investigación, se obtuvieron los resultados parciales por ejecución de los parámetros observados por parte de la muestra de estudio:

Tabla 7

Resultados de diagnóstico por parámetros observados en el fundamento técnico del rebote en el baloncesto periodo PRE intervención en la muestra de estudio

Parámetros observados	No cumple		Cumple	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mirada al balón	6	17,6%	28	82,4%
Colocarse dando la espalda al jugador adversario	34	100%	0	0%
Piernas separadas y flexionadas	32	94,1%	2	5,9%
Brazos flexionados	24	70,6%	10	29,4%
Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo	32	94,1%	2	5,9%
Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho	30	88,2%	4	11,8%
Caer en equilibrio	33	97,1%	1	2,9%

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

En base a la observación realizada en el fundamento técnico del rebote, se identificó que no existió un cumplimiento total del parámetro de “colocarse dando la espalda al jugador adversario” por parte de la muestra de estudio, de igual manera con excepción de un integrante de la muestra, los demás no cumplieron con el parámetro de “Caer en equilibrio”, con excepción de 2 integrantes los demás no cumplieron con los parámetros de “piernas separadas y flexionadas” y “salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo”. Los parámetros de “coger el balón con las dos manos

llevándolo al pecho” y brazos flexionados” solo lo cumplieron 4 y 10 integrantes respectivamente, no obstante, el parámetro de “mirada al balón” presentó un cumplimiento de un poco más del 80% de los integrantes de la muestra de estudio.

Dando un puntaje al cumplimiento de los parámetros técnicos observados (tabla 7), se obtuvo un valor que permitió categorizar a la muestra de estudio en niveles de ejecución del fundamento técnico del rebote en el baloncesto (tabla 9).

Tabla 8

Puntaje por parámetros técnicos de ejecución del rebote en el baloncesto periodo PRE intervención en la muestra de estudio

Parámetros técnicos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Mirada al balón		0	1	0,82	±0,39
Colocarse dando la espalda al jugador adversario		0	0	0,00	±0
Piernas separadas y flexionadas		0	1	0,06	±0,24
Brazos flexionados		0	1	0,29	±0,46
Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo	34	0	1	0,06	±0,24
Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho		0	1	0,12	±0,33
Caer en equilibrio		0	1	0,03	±0,17
Puntaje de ejecución técnica del rebote		0	4	1,38	±0,95

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

Los fundamentos técnicos que en el periodo PRE intervención obtuvieron un mayor puntaje fueron “mirada al balón” y “brazos flexionados”, los parámetros que menor puntaje presentaron fueron “colocarse dando la espalda al jugador adversario” y “caer en equilibrio”.

Los niveles de ejecución técnica del fundamento del rebote en este periodo PRE intervención fueron:

Tabla 9

Niveles de ejecución técnica del rebote en el baloncesto periodo PRE intervención en la muestra de estudio

Niveles de ejecución técnica	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	23	67,6%
Bajo	10	29,4%
Regular	1	2,9%
Total	34	100%

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

La categorización en niveles de ejecución para el periodo PRE intervención determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “muy bajo” de ejecución técnica, seguido de un grupo inferior en un 38,2% en un nivel “bajo” y solo un integrante de la muestra en un nivel “regular”.

Resultados de la evaluación del nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

Posterior a la aplicación de la propuesta de intervención de un programa de juegos deportivos dentro de la clase de educación Física, se aplicó la ficha de observación bajo las mismas condiciones que en el periodo PRE intervención, obtenido los siguientes resultados de cumplimiento de los parámetros técnicos observados según la evaluación:

Tabla 10

Resultados de la evaluación por parámetros observados en el fundamento técnico del rebote en el baloncesto periodo POST intervención en la muestra de estudio

Parámetros observados	No cumple		Cumple	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Mirada al balón	0	0%	34	100%
Colocarse dando la espalda al jugador adversario	8	23,5%	26	76,5%
Piernas separadas y flexionadas	8	23,5%	26	76,5%
Brazos flexionados	12	35,3%	22	64,7%
Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo	1	2,9%	33	97,1%
Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho	16	47,1%	18	52,9%
Caer en equilibrio	0	0%	34	100%

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

La evaluación de cumplimiento de los parámetros técnicos del rebote en este periodo, evidencio que en los parámetros de “mirada al balón” y “caer en equilibrio” existió un cumplimiento total por parte de la muestra de estudio, el resto de parámetros presentaron un cumplimiento sobre el 50% en toda la muestra de estudio, siendo el parámetro de “coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho”, el que menor porcentaje de cumplimiento presento (52,9%) en relación a los otros aspectos evaluados.

De igual manera se calculó los puntajes obtenidos según el cumplimiento:

Tabla 11

Puntaje por parámetros técnicos de ejecución del rebote en el baloncesto periodo POST intervención en la muestra de estudio

Parámetros técnicos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Mirada al balón		1	1	1	±0
Colocarse dando la espalda al jugador adversario		0	1	0,76	±0,43
Piernas separadas y flexionadas		0	1	0,76	±0,43
Brazos flexionados		0	1	0,65	±0,49
Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo	34	0	1	0,97	±0,17
Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho		0	1	0,53	±0,51
Caer en equilibrio		1	1	1	±0
Puntaje de ejecución técnica del rebote		4	7	5,68	±0,68

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

Los fundamentos técnicos que en el periodo POST intervención obtuvieron un mayor puntaje fueron “Mirada al balón” y “caer en equilibrio”, los parámetros que menor puntaje presentaron fueron “coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho” y “brazos flexionados”.

Los niveles de ejecución técnica del fundamento del rebote en este periodo POST intervención fueron:

Tabla 12

Niveles de ejecución técnica del rebote en el baloncesto periodo POST intervención en la muestra de estudio

Niveles de ejecución técnica	Frecuencia	Porcentaje
Regular	2	5,9%
Alto	30	88,2%
Muy Alto	2	5,9%
Total	34	100%

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

La categorización en niveles de ejecución para el periodo POST intervención determino que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “alto” de ejecución técnica, seguido de los niveles “regular” y “bajo” con porcentajes iguales del 5,9%.

Resultados del análisis de la diferencia entre el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto y posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023.

Una vez obtenido los resultados de los periodos PRE y POST intervención se analizó la existencia de diferencias descriptivas, utilizando los puntajes obtenidos en cada periodo a través de una resta aritmética:

Tabla 13

Diferencias de puntajes en base al cumplimiento de ejecución por parámetros técnicos del rebote entre los periodos POST y PRE intervención en la muestra de estudio

Parámetros técnicos	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Mirada al balón		0	1	0,18	±0,39
Colocarse dando la espalda al jugador adversario		0	1	0,76	±0,43
Piernas separadas y flexionadas		0	1	0,71	±0,46
Brazos flexionados		0	1	0,35	±0,49
Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo	34	0	1	0,91	±0,29
Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho		0	1	0,41	±0,50
Caer en equilibrio		0	1	0,97	±0,17
Puntaje de ejecución técnica del rebote		2	6	4,29	±1,06

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

El análisis de las diferencias entre periodos determinó un valor positivo en todos y cada uno de los parámetros técnicos observados, sobre todo en “caer en equilibrio” y “salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo”, los que menos diferencia a pesar de ser positiva fueron “mirada al balón” y “brazos flexionados”.

En relación a los niveles categorizados en base a los puntajes obtenidos, se aplicó una tabla cruzada que permitió observar las modificaciones de cada nivel en relación a los periodos de estudio:

Tabla 14

Análisis cruzado de niveles de ejecución técnica del rebote entre los periodos PRE y POST intervención en la muestra de estudio

Nivel de ejecución técnica del rebote PRE intervención	Nivel de ejecución técnica del rebote POST intervención			Total
	Regular	Alto	Muy alto	
Muy bajo	2	20	1	23
Bajo	0	9	1	10
Regular	0	1	0	1
Total	2	30	2	34

Nota. Datos obtenidos por el autor en el proceso de investigación y analizados en el software SPSS

El análisis cruzado determinó que en el periodo PRE intervención en un nivel “Muy bajo” se encontraba el mayor porcentaje de la muestra de estudio, los cuales en el periodo POST intervención en su mayoría modificaron a un nivel “alto”, de igual manera en el periodo PRE intervención, de los 10 integrantes que se encontraban en un nivel “Bajo”, 9 modificaron a un nivel “Alto” y 1 a “Muy alto”, sucediendo lo propio con el nivel “Regular” PRE intervención con un integrante el cual modificó a un nivel “Alto” POST intervención.

3.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Para el proceso de verificación de las hipótesis de estudio y en base a la anormalidad de los datos obtenidos en los periodos PRE y POST intervención se aplicó la prueba No Paramétrica de Wilcoxon, la cual evidenció los siguientes resultados por puntajes individuales y total de ejecución técnica del rebote en el baloncesto

Tabla 15*Análisis estadístico de verificación de las hipótesis de estudio*

Parámetros técnicos	N	PRE		POST		Diferencia		P
		intervención		intervención				
		M	±DS	M	±DS	M	±DS	
Mirada al balón		0,82	±0,39	1	±0	0,18	±0,39	0,014*
Colocarse dando la espalda al jugador adversario		0,00	±0	0,76	±0,43	0,76	±0,43	0,000*
Piernas separadas y flexionadas		0,06	±0,24	0,76	±0,43	0,71	±0,46	0,000*
Brazos flexionados		0,29	±0,46	0,65	±0,49	0,35	±0,49	0,000*
Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo	34	0,06	±0,24	0,97	±0,17	0,91	±0,29	0,000*
Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho		0,12	±0,33	0,53	±0,51	0,41	±0,50	0,000*
Caer en equilibrio		0,03	±0,17	1	±0	0,97	±0,17	0,000*
Puntaje de ejecución técnica del rebote		1,38	±0,95	5,68	±0,68	4,29	±1,06	0,000*

Nota. Análisis de valores medio (M) y sus respectivas desviaciones estándares ±DS con diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$ (*)

La aplicación de la prueba estadística seleccionada determino la existencia de diferencias significativas en un nivel de $P \leq 0,05$, entre los periodos de estudio en cada uno de los parámetros técnicos del rebote observados y de igual manera en un puntaje general, lo cual permite aceptar la hipótesis alternativa del estudio, que afirma:

H1: Los juegos deportivos **INCIDEN** en el fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en el proceso de investigación se plantean las siguientes conclusiones:

- Se diagnosticó el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato durante el periodo octubre 2022 - marzo 2023, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “muy bajo “de ejecución técnica, seguido de un grupo inferior en un nivel “bajo” y solo un integrante de la muestra en un nivel “regular”.
- Se evaluó el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato, evidenciando que el mayor porcentaje de la muestra de estudio se encontraba en un nivel “alto “de ejecución técnica, seguido de los niveles “regular” y “alto” con porcentajes iguales.
- Se analizó la diferencia entre el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto y posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato, evidenciando que todos los integrantes de la muestra de estudio modificaron sus niveles en su mayoría de un nivel “Muy bajo” en el periodo PRE intervención a un nivel “Alto” en el periodo POST intervención, los puntajes en cada uno de los parámetros observados mejoraron entre los periodos de estudio, presentado diferencias significativas a nivel estadístico con un valor de $P \leq 0,05$, que permitió aceptar que los juegos deportivos inciden en el fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato.

4.2 RECOMENDACIONES

En base a los resultados y conclusiones planteadas se recomienda:

- Es importante diagnosticar el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato, ya que esto permite determinar el nivel inicial de dominio de esta técnica y plantear las intervenciones para su mejoría o desarrollo.
- Es importante evaluar el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato, debido a que esto permite evidenciar los resultados que la propuesta de intervención produce en los estudiantes dentro de la clase de educación física.
- Es importante analizar la diferencia entre el nivel inicial del fundamento técnico del rebote del baloncesto y posterior a la aplicación de juegos deportivos dentro de la clase de educación física en estudiantes de bachillerato, ya solo de esta manera y acompañado de un análisis estadístico, se puede evidenciar los resultados y mejorías que la propuesta de intervención causa en la ejecución técnica del rebote en el baloncesto y de esta manera replicar la investigación en otros contextos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alías García, J. A. (2019). *Juegos Tradicionales: Juegos que jugamos aquí*. Londres: Editorial Alvi Books, Ltd.
- Arias-Odón, F. (2017). Efectividad y eficiencia de la investigación tecnológica en la universidad. *Revista Electrónica de Ciencia y Tecnología del Instituto Universitario de Tecnología de Maracaibo*, 3(1), 64-83. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/320130761_Efectividad_y_eficiencia_de_la_investigacion_tecnologica_en_la_universidad
- Arruti, C., & Varona, A. (2020). *La arquitectura a través del juego*. Madrid: Los Libros de la Catarata.
- Arufe, V. (2019). Fortnite EF un nuevo juego deportivo para el aula de Educación Física. Propuesta de innovación y gamificación basada en el videojuego Fortnite. *Sportis*, 5(2), 323-350. Obtenido de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23235/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-2_art_10.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Aules, J. (2020). Juegos pre-deportivos para mejorar los fundamentos técnicos de mini-basket en estudiantes mujeres de 11-12 años de la Unidad Educativa Cardenal Spellman de Quito en el año 2019. *ESPE Universidad de las Fuerzas Armadas*. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/23042/1/T-ESPE-044043.pdf>
- Barrero, A. M., & Camacho Laarrraga, P. (2020). *Modelos de Formación para Escuelas y clubes en los Deportes de Equipo: Una propuesta desarrollada en el Fútbol*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Betancourt, F. F., Machángara, A. D., & Gilbert O'farrill, A. R. (2020). Juegos predeportivos y perfeccionamiento del ataque en voleibol escolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(266), 87-97. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i266.2321>

- Cajina-Guedeat, M., & Reyes-Bossio, M. (2020). Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. *Cuadernos de Psicología y Deporte*, 21(1), 1-17. doi:<https://doi.org/10.6018/cpd.418141>
- Cantos, J., & Moreno, F. J. (2019). Pedagogía no lineal como método de enseñanza de los comportamientos tácticos en los deportes de equipo, aplicación al rugby. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(35), 402-406. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761669>
- Carrillo Franco, S., Vásquez Arenas, J., & Gaviria Alzate, S. J. (2022). Aprendizaje y desarrollo táctico en deportes de cooperación-oposición: revisión sobre los modelos asociados con pedagogías no lineales. *VIREF Revista de Educación Física*, 11(1), 134-154. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/348072>
- Cebolla Baldoví, R., & García Raga, L. (2021). Aprender a manejar los conflictos en las clases de educación física a partir del juego deportivo : un modelo de enseñanza para la comprensión. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 384-395. Obtenido de <https://roderic.uv.es/handle/10550/82604>
- Cedeño, E., & Calle, R. (2020). Incidencia de los juegos individuales y colectivos en las habilidades y destrezas de los estudiantes. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 5(2), 70-84. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7408905>
- Crudeli, C. (2021). *Mi baloncesto: Desarrollo de fundamentos*. Letrame Editorial. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=Hn0rEAAAQBAJ&dq=baloncesto&source=gbs_navlinks_s
- Díaz Amaya, H. P. (1 de 2019). *Propuesta para crear una normativa que regule los deportes extremos en la ciudad de Ibarra*. Obtenido de Repositorio Pontificia Universidad Católica del Ecuador: <http://dspace.pucesi.edu.ec/handle/11010/277>

- Esper Di Cesare, P. (2020). *Baloncesto Formativo: La preparación física III. De juniors a seniors*. Salta: Ediciones Universidad Católica de Salta. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=K2f_DwAAQBAJ&dq=baloncesto&source=gbs_navlinks_s
- Ezurmendia Álvarez, J., & Valenzuela Saldías, J. (2020). Deporte, prueba y decisión arbitral. *Revista Chilena de Derecho y Tecnología*, 9(2), 57-72. doi:<https://doi.org/10.5354/0719-2584.2020.54706>
- Filidoro, N. (2019). *El juego en las prácticas psicopedagógicas*. Buenos Aires: Editorial Entreideas.
- Garoz Puerta, I. (2019). El desarrollo de la conciencia de regla en los juegos y deportes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 238-269. Obtenido de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/3651/25385_2.pdf?sequence=1
- Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., García-Rubio, J., Pino-Ortega, J., & Ibañez, S. J. (2019). Influencia del resultado en las demandas de carga externa durante la competición oficial en baloncesto formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 262-274. doi:<https://doi.org/10.6018/cpd.344041>
- Guamán, G. (2015). "LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BALONCESTO CON LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL MARÍA AUXILIADORA.". *Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17173/1/JUEGOS%20PREDEPORTIVO%20EN%20EL%20DESARROLLO%20DE%20LOS%20FUNDAMENTO%20TECNICOS%20DE%20BALONCESTO%20JUNIO%202015.pdf>
- Lafidez, G. (2020). *Baloncesto. Neurociencia aplicada al tiro a canasta: Concepto y 50 tareas para su entrenamiento*. Wanceulen Edit.

- Lavega i Burgués, P., & Navarro Adelantado, V. (2019). Trazas del deporte en los juegos de Brueghel (S.XVI) y Rodrigo Caro (S.XVII). *Revista Internacions de Medicina y Ciencias de la ACctividad Física y el Deporte*, 19(73), 119-136. doi:<https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.73.009>
- Lavega, P., March, J., & Filella, G. (2013). JUEGOS DEPORTIVOS Y EMOCIONES. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA GES PARA SER APLICADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 151-165. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/view/147821/151781>
- Martínez, P. (2019). *Alternativa metodológica para la obtención de rebote ofensivo y defensivo en el Baloncesto*. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Osniel-Echevarria-Ramirez/publication/336748372_Alternativa_metodologica_para_la_obtencion_de_rebote_ofensivo_y_defensivo_en_el_Baloncesto_femenino_de_Pinar_del_Rio/links/5db0935f299bf111d4c01a7a/Alternativa-metodologi
- Masid, O. (2017). La metáfora lingüística en español como lengua extranjera (ELE). Estudio pre-experimental en tres niveles de competencia. *Porta Linguarum*(27), 155-170. Obtenido de https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/53967/11_Ocarina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maza Narváez, N. W. (3 de Diciembre de 2021). *Desarrollo de la fuerza explosiva del basquetbolista en el despegue del rebote defensivo bajo el aro*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/62723>
- Méndez Giménez, A. (2018). Los Juegos de Predominio Táctico: Una propuesta eficaz para la enseñanza de los deportes de invasión. *Revista Digital Lecturas de E. F. y Deportes*(11), 1-19. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Mendez-Gimenez/publication/236231773_Los_juegos_de_predominio_tactico_una_p

ropuesta_eficaz_para_la_ensenanza_de_los_deportes_de_invasion/links/0046351731aec83ef7000000/Los-juegos-de-predominio-tactico-una-propu

Morán Recio, U. (2020). *Leyendas del baloncesto vasco: Medio siglo de grandes jugadores*. Editorial Sarganta.

Mugele, H., Plummer, A., Steffen, K., Stoll, J., Mayer, F., & Muller, J. (2019). Programa de Prevención de Lesiones Específico del Deporte versus General en Deportistas: Una Revisión Sistemática del Efecto sobre los Índices de Lesiones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 33(3). Obtenido de <https://g-se.com/programa-de-prevencion-de-lesiones-especifico-del-deporte-versus-general-en-deportistas-una-revision-sistemica-del-efecto-sobre-los-indices-de-lesiones-2579-sa-15d1529938fb66>

Nájera, C. (2017). Identidad e identificación: investigación de campo como herramienta de aprendizaje en el diseño de marcas. *INNOVA Research Journal*, 2(10), 155-164. Obtenido de <file:///C:/Users/USER/Downloads/465-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1662-3-10-20190522.pdf>

Navelo, R. (2004). Necesarias reflexiones en torno a la aplicación de los modelos de enseñanza de los juegos deportivos. Una experiencia práctica en el voleibol. *EFDeportes*(71). Obtenido de <https://efdeportes.com/efd71/voleib.htm>

Pinilla Arbex, J. (2020). *El baloncesto Educativo*. Madrid: Editorial Inclusión. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=gUncDwAAQBAJ&dq=baloncesto&source=gbs_navlinks_s

Pinto, D. (2019). *Talleres y Rincones de Juegos*. Málaga: ICB. S.L.

Polo Más, I. (2020). Relación entre el rendimiento deportivo y las habilidades cognitivas de jugadores de baloncesto con discapacidad intelectual. *Revista de la Universidad Politécnica de Madrid*, 13-25. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=300709>

- Pons, E., Martín, A., Guitart, M., Guerrero, I., Vargas, F., Cos, F., & Ramón, J. (2020). Entrenamiento en deportes de equipo: el entrenamiento optimizador en el Fútbol Club Barcelona. *Apunts Educación Física y Deportes*, 36(42), 55-66. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551666110007>
- Potosí Moya, V. J. (21 de Mayo de 2021). *Relación de riesgo de lesión y fuerza explosiva en docentes del club de baloncesto de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, período 2020-2021*. Obtenido de Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11148>
- Prince, D. (2019). *Baloncesto y sus fundamentos*. Guadalajara: Editorial Educativa ABC.
- Ramos, C. (2020). LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN. *CienciaAmérica*, 9(3), 1-6. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Reche Soto, P., Cardona Nieto, D., Díaz Suárez, A., Gómez Carmona, C. D., & Pino Ortega, J. (2019). Análisis de las demandas físicas durante juegos reducidos en fútbol semi-profesional en función del objetivo y la tecnología de seguimiento utilizada. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1). Obtenido de Repositorio Institucional DEHESA: <https://dehesa.unex.es/handle/10662/9801>
- Rezzonico, G. (2020). *Potencia de golpeo en deportes de combate: una revisión narrativa para su análisis y mejora*. Obtenido de Centro de Entrenamiento Integral Fitness: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/71487127/Potencia_de_golpeo-libre.pdf?1633487736=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPotencia_de_golpeo_en_Deportes_de_Combat.pdf&Expires=1671145995&Signature=GGY99vTzyELDxghs2FpTc1SccOJSYhX33dpCGuJ93IU

- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-146. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Disenio_de_investigacion_de_Corte_Transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf
- Rojas, G. (2021). Propuesta de modelo predictivo de riesgo de lesión en base a descriptores anatómicos y funcionales que se relacionan con la inestabilidad articular en rodilla y tobillo en jugadores de baloncesto no profesionales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(39), 257-263. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7594123>
- Romera Castillo, J. (2021). *Teatro y deportes en los inicios del siglo XXI*. Nueva York: Editorial Verbum.
- Sáenz-López Buñuel, P. (2020). Baloncesto y emociones: una revisión sistemática. *E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 16(1). Obtenido de Repositorio Institucional DEHESA: <https://dehesa.unex.es/handle/10662/11166>
- Sailema Torres, Á. A., & Zumba Amancha, M. E. (1 de Septiembre de 2021). *Las habilidades motrices básicas empleadas en los fundamentos técnicos del baloncesto en los niños y niñas de la Escuela Formativa de Baloncesto Fenix de la parroquia Pinllo*. Obtenido de Repositorio Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33412>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *REVISTA DIGITAL DE INVESTIGACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA*, 13(1), 102-122. doi:<https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Santos Chamorro, J. A. (2020). *Parque de aventura y deportes extremos para la generación de ofertas turísticas en la Ciudad de Quevedo año 2019*. Obtenido

de Repositorio Universidad Técnica de Babahoyo:
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7924>

Urcola, D., Kac, M., & Candia, M. R. (2020). *El juego y el jugar en el jardín maternal: el jardín maternal, un lugar donde el enseñar y el aprender se hacen jugar*. Buenos Aires: Ediciones Novedades Educativas.

ANEXOS

ANEXO 1

Ficha de observación con el cual se determinó el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto dentro de la clase de educación física.

Ficha de Observación del fundamento técnico del rebote del baloncesto	
Nombre del estudiante	
Curso	
Fecha	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

EL REBOTE	Nº	Aspectos	Valoración	
			(0)	(1)
	1	Mirada al balón		
2	Colocarse dando la espalda al jugador adversario			
3	Piernas separadas y flexionadas			
4	Brazos flexionados			
5	Salto por el balón con manos dirigidas hacia el mismo			
6	Coger el balón con las dos manos llevándolo al pecho			
7	Caer en equilibrio			

ANEXO 2

Programa de aplicación de juegos deportivos en el fundamento técnico del rebote del baloncesto en estudiantes de bachillerato

PLAN DE INTERVENCIÓN - 6 SEMANAS	
SEMANA 1	
CLASE 1	CLASE 2
Objetivo: Recolectar datos de los estudiantes Contenido: Recolección de datos Dosificación: 45 minutos	Objetivo: Recolectar datos de los estudiantes Contenido: Recolección de datos Dosificación: 45 minutos
SEMANA 2	
CLASE 3	CLASE 4
Objetivo: Diagnosticar el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto Contenido: Aplicación de la ficha de observación antes de la intervención Dosificación: 45 minutos	Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción Contenido: Se forma dos equipos, los estudiantes deben pasar el balón al campo contrario ejecutando tres toques por equipo y máximo un bote en el propio campo. El saque deberá ser directo y se lo ejecuta con el pie. Un jugador no puede hacer más de un toque. El balón no deberá tocar la delimitación que separe los campos y el equipo que obtenga 25 puntos será el ganador. Dosificación: 45 minutos
SEMANA 3	
CLASE 5	CLASE 6
Objetivo: Mejorar la mirada al balón y el juego sin balón Contenido: Se forma dos equipos un ofensivo y otro defensivo, el equipo ofensivo ejecuta diferentes tipos de pases hasta que un integrante se encuentre en posición adecuada para hacer gol, para que el gol sea válido deberá ser ejecutado con la cabeza. Tres veces serán el máximo de toques que puede hacer cada jugador. El cambio de funciones se realiza después de	Objetivo: Mejorar la velocidad de movimiento Contenido: Se forma parejas, el un estudiante se colocará entre dos conos que están separados a 3m cada uno, y el segundo estudiante se colocará con el balón a cuatro metros del otro estudiante. El estudiante con el balón deberá intentar golpear los conos y el otro estudiante tratará de evitar que golpee los conos. El

<p>un tiempo determinado. El ganador será el que haya conseguido más goles en ese límite de tiempo.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	<p>ganador será el que más veces haya golpeado el cono en el tiempo delimitado.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>
SEMANA 3	
CLASE 7	CLASE 8
<p>Objetivo: Mejorar el pivote y protección de balón</p> <p>Contenido: Se forman dos equipos, cada equipo deberá ir ejecutando pases por encima de la cabeza hasta conseguir un aro. Los estudiantes deberán intentar ejecutar un pivote en las jugadas, mismos que tendrán un puntaje. El equipo ganador será el que haya ejecutado más pivotes en el tiempo delimitado.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	<p>Objetivo: Mejorar el rebote</p> <p>Contenido: Se forman dos equipos ubicados en dos columnas, se ubicarán dos estudiantes bajo el aro, el uno lanza la pelota contra el tablero y el otro recibe la pelota y la lanza nuevamente para que reciba el otro estudiante, así hasta que terminen todos. Deberán ejecutar un salto para recibir el balón. El equipo que perderá será el que más veces haya dejado caer el balón al piso.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>
SEMANA 4	
CLASE 9	CLASE 10
<p>Objetivo: Mejorar el control de balón</p> <p>Contenido: Se forman 3 grupos y se sitúan en filas detrás de la línea en la mitad de la cancha. A la señal salen los primeros de las filas botando el balón alternando derecha e izquierda e intentarán encestar. El primero en anotar ganará un punto. El primer equipo que obtenga 15 puntos será el ganador.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	<p>Objetivo: Mejorar el salto vertical</p> <p>Contenido: Se forman dos equipos cada uno ubicado a un lado de la cancha. Un equipo atacante y otro defensivo. El equipo atacante ejecutará el fundamento del saque con la finalidad de conseguir que el balón caiga en campo contrario para obtener un punto, y el equipo defensor deberá ejecutar el bloqueo con la finalidad de proteger su campo. Luego se intercambiarán de roles y el equipo con más puntaje será el ganador.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>
SEMANA 5	
CLASE 11	CLASE 12
<p>Objetivo: Mejorar la velocidad de reacción y recepción</p> <p>Contenido: Se forman dos equipos, cada uno deberá ejecutar un mínimo de 4 pases y atacar con el fin de</p>	<p>Objetivo: Mejorar el salto y control de balón</p> <p>Contenido: Se forman dos equipos. Se colocan conos al frente de ambos equipos a una distancia considerada. Todos los estudiantes</p>

<p>que el balón toque el campo contrario. El equipo que más veces haya receptado un ataque del contrario será el ganador.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	<p>deberán ejecutar el saque de tenis para conseguir golpear el cono, cada cono golpeado irá acumulando puntos al equipo. El equipo que mayor puntuación tenga al terminar el tiempo será el ganador.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>
SEMANA 6	
CLASE 13	CLASE 14
<p>Objetivo: Ejecutar la técnica del rebote</p> <p>Contenido: Se realiza una demostración de todos los parámetros que tiene el rebote, para posteriormente realizar la ejecución repetidas veces de este fundamento técnico con cada uno de los estudiantes.</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	<p>Objetivo: Evaluar el nivel del fundamento técnico del rebote del baloncesto</p> <p>Contenido: Aplicación de la ficha de observación posterior a la intervención</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>

ANEXO 3

Programación de sesiones

<p>PLAN DE CLASE</p> <p>“JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”</p> <p>Objetivo: Mejorar el pivote y protección de balón</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	
<p>Parte inicial - Calentamiento (10 minutos)</p>	<p>Movimiento articular: Se realiza lubricación en el tren superior (circunducción y rotación de cuello, circunducción de hombros y manos) y en el tren inferior (circunducción de cadera, flexión y extensión de rodillas, circunducción de tobillos)</p> <p>Activación cardiovascular: Se ejecuta ejercicios de rodillas hacia el pecho, talones hacia los glúteos, zancadas, para posteriormente aplicar una actividad lúdica en la cual se forma dos equipos, uno de los equipos deberá intentar tocar la espalda de sus compañeros para irlos eliminando y el otro equipo deberá correr lo más rápido posible por toda la cancha para evitar ser eliminados. Los roles de los equipos se cambiarán en un determinado límite de tiempo.</p>

	<p>Calentamiento específico: Realización de diferentes tipos de pases entre parejas, desplazamientos entre conos boteando el balón, combinaciones de desplazamientos con balón y sin balón, lanzamientos a canasta.</p>
<p>Parte principal (25 minutos)</p>	<p>Ejecución de pivote:</p> <p>Se forman dos equipos, cada equipo deberá ir ejecutando pases por encima de la cabeza hasta conseguir un aro. Los estudiantes deberán intentar ejecutar un pivote en las jugadas, mismos que tendrán un puntaje. El equipo ganador será el que haya ejecutado más pivotes en el tiempo delimitado. Los estudiantes ofensivos deberán intercambiar su posición con los defensivos conforma vaya transcurriendo el tiempo.</p> <p>Variantes:</p> <p>Durante el transcurso del juego, el desplazamiento con balón que vayan ejecutando los estudiantes deberá ir cambiando, un tiempo el boteo solo con la mano derecha, otro tiempo solo con la mano izquierda y otro alternando el boteo con ambas manos, esto con la finalidad de ir desarrollando la multilateralidad mientras se va ejecutando el juego.</p>
<p>Parte final (10 minutos)</p>	<p>De vuelta a la calma:</p> <p>Se realiza actividades de estiramiento tanto individual como en parejas, trote pasivo, habrá una charla sobre el juego realizado permitiendo valorar y destacar aportes de parte de todos los estudiantes.</p>

<p>PLAN DE CLASE</p> <p>“JUEGOS DEPORTIVOS EN EL FUNDAMENTO TÉCNICO DEL REBOTE DEL BALONCESTO DENTRO DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO”</p> <p>Objetivo: Mejorar el salto vertical</p> <p>Dosificación: 45 minutos</p>	
<p>Parte inicial - Calentamiento (10 minutos)</p>	<p>Movimiento articular: Se realiza lubricación en el tren superior (circunducción y rotación de cuello, circunducción de hombros y manos) y en el tren inferior (circunducción de cadera, flexión y extensión de rodillas, circunducción de tobillos)</p> <p>Activación cardiovascular: Se ejecuta ejercicios de rodillas hacia el pecho, talones hacia los glúteos, zancadas, para posteriormente aplicar</p>

	<p>una actividad lúdica denominada “quemados” en la cual dos equipos deberán lanzarse balones de voleibol para tratar de eliminar a los jugadores del equipo rival. La particularidad de esta actividad es que el lanzamiento se ejecutará con la técnica del saque procurando que la fuerza en el mismo sea moderada para evitar lastimar a los demás jugadores.</p> <p>Calentamiento específico: Realización de voleo y recepción individual y en parejas, ejecución de diferentes tipos de saque con la aplicación de los distintos tipos de recepción de otro estudiante en parejas.</p>
<p>Parte principal (25 minutos)</p>	<p>Desarrollo:</p> <p>Se forman dos equipos cada uno ubicado a un lado de la cancha. Uno será el equipo atacante y otro defensivo. El equipo atacante ejecutará el fundamento del saque con la finalidad de conseguir que el balón caiga en campo contrario para obtener un punto, y el equipo defensor deberá ejecutar el bloqueo con la finalidad de proteger su campo. Luego se intercambiarán de roles y el equipo con más puntaje será el ganador.</p> <p>Variantes:</p> <p>Durante el transcurso del juego, los distintos tipos de saque que ejecute deberán ser en un tiempo solo con la mano derecha y otro tiempo solo con la mano izquierda, esto con la finalidad de ir desarrollando la multilateralidad mientras se va ejecutando el juego.</p>
<p>Parte final (10 minutos)</p>	<p>De vuelta a la calma:</p> <p>Se realiza actividades de estiramiento tanto individual como en parejas, trote pasivo, habrá una charla sobre el juego realizado permitiendo valorar y destacar aportes de parte de todos los estudiantes.</p>

ANEXO 4

Ilustración 1 Toma de estatura utilizando una cinta métrica y una regla



Ilustración 2 Toma de peso utilizando una báscula



Ilustración 3 Aplicación de la ficha de observación previo a la intervención



Ilustración 4 Aplicación de juegos deportivos de voleibol



Ilustración 5 Aplicación de juegos deportivos de voleibol



Ilustración 6 Aplicación de juegos deportivos de fútbol



Ilustración 7 Aplicación de juegos deportivos de fútbol



Ilustración 8 Aplicación de juegos deportivos de baloncesto



Ilustración 9 Aplicación de juegos deportivos de baloncesto



Ilustración 10 Aplicación de la ficha de observación posterior a la intervención

