



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA: CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,  
Mención Cultura Física**

***TEMA:***

---

EL BALONCESTO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA  
PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN  
BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA NAPO DEL CANTÓN EL CHACO, EN  
EL PERIODO SEPTIEMBRE 2011 FEBRERO 2012

---

**AUTORA: Patricia Elizabeth Villacís Castañeda**

**TUTORA: Rosa Gabriela Flores Robalino**

Ambato - Ecuador

2012

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN**

***CERTIFICA:***

Yo, Lic. Rosa Gabriela Flores Robalino, CC. 150043861-7, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012**”, desarrollado por el egresado, Srta. Patricia Elizabeth Villacís Castañeda, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....  
Lic. Rosa Gabriela Flores Robalino

**TUTORA**

## **AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

.....  
Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

C.C. 210045869-0

**AUTOR**

## **CESION DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema: **“El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
C.C. 210045869-0  
Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**AUTOR**

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012”** presentada por el Srta. Patricia Elizabeth Villacís Castañeda egresado de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2011- Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

Ambato, 17 de Abril del 2013

**LA COMISIÓN**

.....  
Lcda. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque

**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

.....  
Lcdo. Mg. Cristian Barquín Zambrano

**MIEMBRO**

.....  
Lcdo. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

A Dios por su amor incondicional y por permitirme este tiempo para prepararme académicamente gracias a ti mi Señor por proveerme de sabiduría, templanza y salud.

A Feliza mi madre por su apoyo, amor y consejos Por haberme apoyado en todo momento y por su plena confianza en mí.

A Rafael mi padre Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su gran amor.

A mi hermana Cristina por siempre estar conmigo en mis aciertos y equivocaciones por su apoyo y su cariño.

A mis hermanos Jonathan y Xavier por su dedicación y entrega diaria.

A Sebastián hijo mío te adoro eres lo mejor de mi vida, haz alegrado mi existencia.

Finalmente a los maestros, aquellos que marcaron cada etapa de mí Camino universitario, y que me ayudaron en asesorías y dudas presentadas en la elaboración de la tesis.

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo de tesis me gustaría agradecer a Dios el Gran yo Soy Por bendecirme y estar conmigo en todo instante.

A mis padres, a mis hermanos y a mi hijo por su apoyo incondicional.

A la Universidad Técnica de Ambato por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

A mi tutora de tesis Lic. Gabriela Flores por su esfuerzo y dedicación, quien con su paciencia y motivación ha logrado que pueda finalizar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a todos los Profesores que durante toda mi carrera me guiaron y aportaron de su conocimiento.

Y finalmente a todos mis amigos, que durante el transcurso de mi carrera estuvieron ahí brindándome su amistad y compartiendo momentos agradables.

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiii

### CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>EL PROBLEMA</b>	<b>2</b>
1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN .....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Análisis Crítico.....	3
1.2.3. Prognosis .....	4
1.2.4. Formulación del Problema .....	4
1.2.5. Preguntas Directrices .....	4
1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación.....	5
1.3. JUSTIFICACION .....	5
1.4. OBJETIVOS .....	6
1.4.1. Objetivo General .....	6
1.4.2. Objetivos Específicos.....	6

<b>CAPITULO II</b> .....	<b>7</b>
<b>MARCO TEORICO</b>	<b>7</b>
2. 1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	7
2.2. FUNDAMENTACION FILOSÓFICA.....	7
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	7
2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES .....	8
2.4.1. Variable Independiente (Baloncesto).....	9
2.4.2. Variable Dependiente (Psicomotricidad).....	32
2.5. HIPÓTESIS.....	47
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	47
<b>CAPITULO III</b> .....	<b>48</b>
<b>METODOLOGIA</b>	<b>48</b>
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	48
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	49
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	49
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	50
3.5.1. Variable Independiente: Baloncesto .....	50
3.5.2. Variable Dependiente: Psicomotricidad.....	51
3.6. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN .....	52
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	53
<b>CAPÍTULO IV</b> .....	<b>54</b>
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>54</b>
4.1. Análisis e Interpretación de Resultados (Encuesta a Estudiantes).....	54
<b>CAPITULO V</b> .....	<b>64</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>64</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	64
5.2. RECOMENDACIONES .....	64

<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>65</b>
<b>LA PROPUESTA</b>	<b>65</b>
6.1. DATOS INFORMATIVOS .....	65
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	65
6.3 JUSTIFICACIÓN .....	66
6.4. OBJETIVOS .....	67
6.4.1. Objetivo General .....	67
6.4.2. Objetivos Específicos.....	67
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	67
6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	67
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO .....	99
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	101
6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA ....	101
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>102</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>103</b>
<b>ANEXO A: (Encuesta a Estudiantes)</b>	<b>103</b>

## INDICE DE CUADROS E ILUSTRACIONES

Tabla No. 1: Población y Muestra.....	49
Tabla No. 2: Variable Independiente (Baloncesto).....	50
Tabla No. 3: Variable Dependiente (Psicomotricidad).....	51
Tabla No. 4: Plan de Recolección de la Información.....	52
Tabla No. 5: Tipos de Drible.....	54
Tabla No. 6: Pase de Pecho.....	55
Tabla No. 7: Fundamentos Técnicos.....	56
Tabla No. 8: Tácticas de Ataque.....	57
Tabla No. 9: Combinación de Defensas.....	58
Tabla No. 10: Velocidad y coordinación.....	59
Tabla No. 11: Movimientos durante la práctica.....	60
Tabla No. 12: Caminar y correr de espaldas.....	61
Tabla No. 13: Saltar en un solo pie.....	62
Tabla No. 14: Correr hacia adelante y hacia atrás.....	63
Tabla No. 15: Guía de evaluación.....	99
Tabla No. 16: Metodología (Modelo Operativo).....	100
Tabla No. 17: Administración de la Propuesta.....	101
Tabla No. 18: Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta.....	101
<b>Gráfico No. 1: Árbol de Problemas.....</b>	<b>3</b>
<b>Gráfico No. 2: Categorías Fundamentales.....</b>	<b>8</b>
<b>Gráfico No. 3: Tipos de Drible.....</b>	<b>54</b>
<b>Gráfico No. 4: Pase de Pecho.....</b>	<b>55</b>
<b>Gráfico No. 5: Fundamentos Técnicos.....</b>	<b>56</b>
<b>Gráfico No. 6: Tácticas de ataque.....</b>	<b>57</b>
<b>Gráfico No. 7: Combinación de Defensas.....</b>	<b>58</b>
<b>Gráfico No. 8: Velocidad y coordinación.....</b>	<b>59</b>
<b>Gráfico No. 9: Movimientos durante la Práctica.....</b>	<b>60</b>
<b>Gráfico No. 10: Caminar y Correr de Espaldas.....</b>	<b>61</b>
<b>Gráfico No. 11: Saltar en un Solo Pie.....</b>	<b>62</b>
<b>Gráfico No. 12: Correr hacia Adelante y Hacia Atrás.....</b>	<b>63</b>

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**RESÚMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** "EL BALONCESTO Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA NAPO DEL CANTÓN EL CHACO, EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2011 FEBRERO 2012"

**AUTORA:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

**TUTOR :** Lic. Rosa Gabriela Flores Robalino

**Resumen:** Los docentes son las personas preparadas cognitiva, psicológica y científicamente para formar estudiantes con alto potencial, capaces de construir sus propios conocimientos, por ello, deben actualizarse y estar hábiles para asumir los cambios que la educación exige, siendo hoy en día primordial una capacitación tecnológica y pedagógica que la aplique dentro de la enseñanza.

La psicomotricidad es una parte muy importante no solo para el desarrollo cognitivo del niño sino en el área social, personal y psicológica, por lo que se debe desarrollar de una manera equilibrada en cada aspecto.

Por esto, se considera importante encontrar una manera entretenida de hacerlo, que mejor que combinándolo con una actividad física, que no solo ayude a desarrollar la psicomotricidad sino que además permita desarrollar ciertas capacidades físicas básicas como coordinación y flexibilidad.

Palabras Claves: Cognitiva, Psicológica, Científicamente, Capacidades, Cambios Educativos, Capacitación Pedagógica, Capacitación Tecnológica, Actividad Física, Psicomotricidad, Capacidades Físicas, Coordinación, Flexibilidad.

## INTRODUCCIÓN

Este trabajo está estructurado en seis capítulos, los mismos que hacen un breve resumen de su contenido:

El primer capítulo, encontramos el problema a investigarse, su planteamiento, la contextualización un análisis crítico del mismo, las interrogantes, delimitación, justificación y la enunciación de los objetivos que orientan el proceso investigativo.

En el segundo capítulo, consta el marco teórico, es decir, son fundamentaciones y la recopilación de la información bibliográfica que otros autores han aportado con respecto al tema investigado.

El tercer capítulo, corresponde a la metodología, se señala el tipo de investigación, la operacionalización de las variables, el plan para recolección de la información.

El capítulo cuatro, es un análisis e interpretación de resultados y la verificación de la hipótesis.

En el quinto capítulo, encontramos las conclusiones y recomendaciones que se ha llegado al termino del proceso investigativo.

En el capítulo seis, consta la propuesta, mediante un enfoque operativo que se deberá aplicar en el para dar solución al problema investigado.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012.

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

#### **1.2.1. Contextualización**

El baloncesto es uno de los deportes que más se practica a nivel nacional, en Ecuador el baloncesto es impartido en las instituciones educativas, ya que siendo este un deporte que tiene gran acogida, es practicado por personas de todas las edades y estatus sociales.

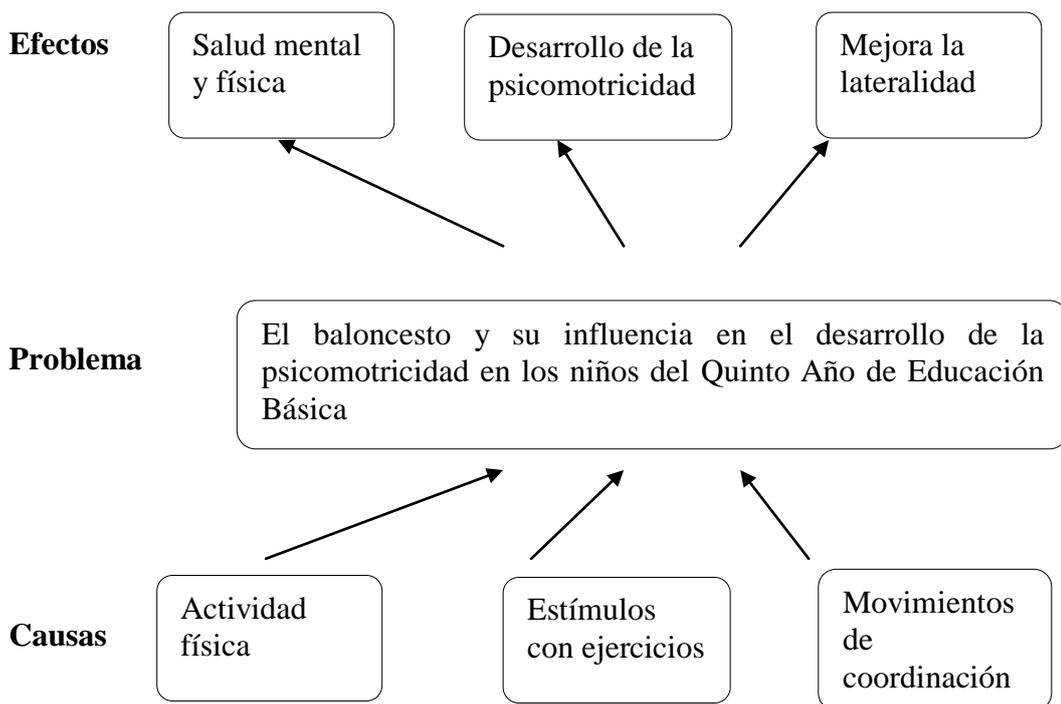
En la provincia de Napo uno de los deportes que más se practica a nivel de institutos educativos es el baloncesto, un deporte que ayuda a los niños al desarrollo de la psicomotricidad, a través de la realización de ciertos ejercicios con la pelota y las manos mejorar notablemente la psicomotricidad en los niños.

La psicomotricidad se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve.

En la Escuela Fiscal Mixta Napo, el baloncesto es como una vocación para los estudiantes que practican este deporte, sin embargo cabe anotar que en la escuela no se promueve de manera adecuada este deporte ya que es practicado de una

manera empírica sin tener ningún enfoque positivo, lo que no permite que los niños mejoren sus relaciones interpersonales y el área cognitiva.

### 1.2.2. Análisis Crítico



**Gráfico N°1: Árbol de problemas**

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

El baloncesto es un deporte que aporta con muchos beneficios para la salud mental y física de los niños, en este caso ciertos ejercicios de baloncesto estimulan y ayudan al desarrollo de la psicomotricidad.

La psicomotricidad ayuda a ciertas áreas cognitivas del cerebro por lo que es importante desarrollarla

Los ejercicios de baloncesto mejoran notablemente la psicomotricidad en los niños ya que se trabajan con movimientos que requieren de coordinación.

La psicomotricidad es una de las cosas más importantes en el desarrollo del niño que ayuda a los procesos de enseñanza aprendizaje y a el desarrollo integral del niño.

### **1.2.3. Prognosis**

Si no se ayuda a desarrollar la psicomotricidad en los niños a través del baloncesto se tendrán niños faltos de concentración para estudiar y poco desarrollo académico en áreas como la escritura, la lectura y matemáticas.

El baloncesto no debe ser considerado solamente como un deporte de distracción, ya que tiene muchos beneficios que con lleva al desarrollo integral de la persona.

### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo influye el baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012?

### **1.2.5. Preguntas Directrices**

- ✓ ¿Si no se utiliza el baloncesto para ayudar a desarrollar la parte física motora se podrá dejar de verlo como un deporte?
- ✓ ¿ Por qué es importante la práctica de baloncesto en los niños?
- ✓ ¿La psicomotricidad es verdaderamente importante para el desarrollo de áreas cognitivas?
- ✓ ¿Los ejercicios del baloncesto están enfocados a mejorar la coordinación en los niños?
- ✓ ¿De qué manera influye el baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad?

### **1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación**

**TEMA** : El baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012

**LUGAR** : Escuela Fiscal Mixta Napo

**ESPACIO** : Cantón El Chaco

**TIEMPO** : Período septiembre 2011 - febrero 2012

### **1.3. JUSTIFICACION**

El baloncesto como se ha dicho anteriormente es un deporte que va creciendo en adeptos, sin embargo, el baloncesto ha sido visto como un simple deporte, sin que se note que verdaderamente es un ejercicio que ayuda a mejorar notablemente tanto la motricidad fina como la motricidad gruesa y las áreas cognitivas.

La psicomotricidad es una parte muy importante no solo para el desarrollo cognitivo del niño sino en el área social, personal y psicológica, por lo que se debe desarrollar de una manera equilibrada en cada aspecto.

Por esto, se considera importante encontrar una manera entretenida de hacerlo, que mejor que combinándolo con una actividad física, que no solo ayude a desarrollar la psicomotricidad sino que además permita desarrollar ciertas capacidades físicas básicas como coordinación y flexibilidad.

El deporte permite que los niños interactúen con otros niños y así se vayan integrando al medio social, desarrollando la habilidad de hacer amigos y conversar, ya que el ser humano no nació para ser un ente aislado sino estar rodeado de personas que compartan su misma manera de pensar y sus gustos por ciertas actividades como puede ser el baloncesto.

Por siempre el baloncesto ha sido solamente visto como un deporte, en la actualidad y gracias a varios estudios, se ha descubierto que este deporte ayuda al desarrollo de la psicomotricidad ya que los ejercicios en los que se debe tomar el balón con una sola mano y hacer pases o movimientos requieren de una coordinación y movimientos precisos de los dedos, es aquí donde se empieza con el desarrollo de la motricidad fina y gruesa así como de la coordinación y concentración.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Elaborar un plan de ejercicios de baloncesto para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- ✓ Determinar la importancia de la práctica del baloncesto en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012.
- ✓ Analizar la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012.
- ✓ Diseñar una guía de ejercicios de baloncesto para mejorar la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2. 1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

La investigación sobre el baloncesto y su influencia en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012, se considera original, ya que revisada la biblioteca de la Institución no se encontró nada en torno al trabajo que se está realizando, nunca antes se ha hecho un trabajo sobre el tema señalado, por lo tanto es de mucha importancia el desarrollo de este tema de investigación.

#### **2.2. FUNDAMENTACION FILOSÓFICA**

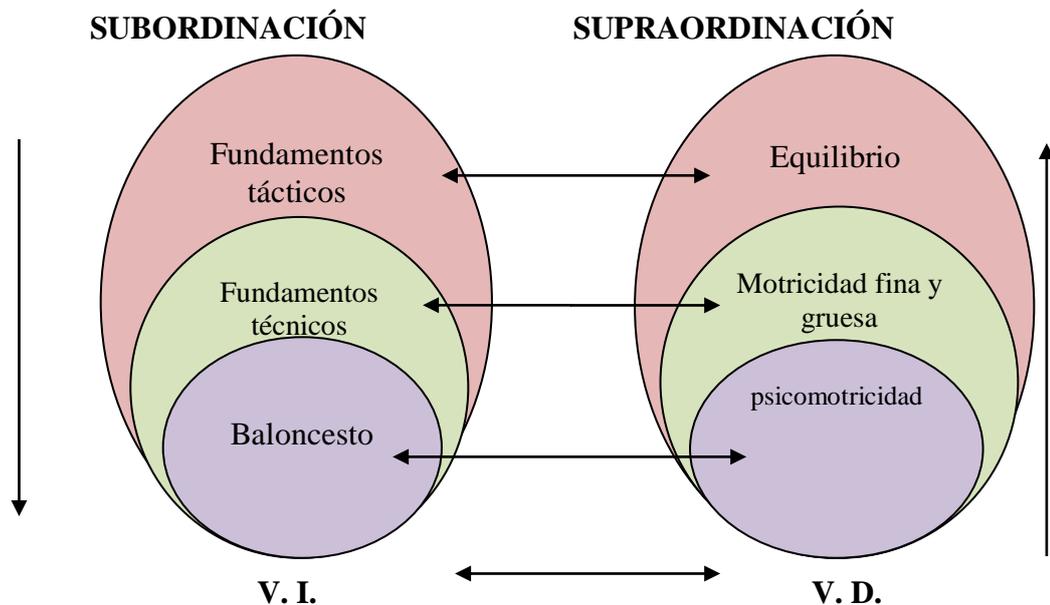
La Educación es la práctica de la filosofía, la que tiene como finalidad la perfección del SER HUMANO, considerando las etapas que conforman su personalidad, el desarrollo armónico, la madurez de todas sus facultades para que actúen en forma libre, consiente y responsable (Dewey 1969), las constantes innovaciones en el mundo físico deportivo y las aportaciones de nuevas perspectivas y concepciones de la actividad física han propiciado el reajuste de las clasificaciones ya existentes y han suscitado nuevas investigaciones en busca de criterios para la estructuración del deporte como un sistema educativo, con base al aspecto moral y social, donde el estudiante es el centro de atención de los avances científicos, tecnológicos y deportivos que alcancen su formación integral.

#### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

- ✓ La Constitución Política de la República Art. 82 dispone “El Estado debe proteger, estimular y promover el deporte”.

- ✓ La Ley del Deporte en su artículo 2 manifiesta que al Estado le corresponde:
  - a. Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana; así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
  - b. Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita manifestar estas actividades.
  - c. Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales; así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.
  - d. Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales.

## 2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES



**Gráfico No. 2: Categorías Fundamentales**  
 Elaborado por: Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

### 2.4.1. Variable Independiente (Baloncesto)

#### BALONCESTO

El **baloncesto**, **basquetbol** o **básquetbol** (del inglés *basketball*; de *basket*, «canasta», y *ball*, «pelota»), o simplemente **básquet**, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. Es conocido por las Federaciones Nacionales como *baloncesto* en los países del Caribe y en España, como *básquetbol* o *basquetbol* en la mayoría de países de Sudamérica y México, y como *básquet* en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: *basketball*.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

También existe una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas), prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

#### Principales reglas del baloncesto

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.
4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "*umpire*", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "*referee*" (árbitro principal, véase el siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "*referee*", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo.

Decidirá cuando se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.

12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

### **Posiciones de un equipo de baloncesto**

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- **"Base"**: También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como **1** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Escolta"**: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como **2** en la terminología empleada por los entrenadores.

- **"Alero"**: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como **3** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Ala-Pivot"**: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pivot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pivot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como **4** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Pivot"**: Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pivot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pivot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pivot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como **5** en la terminología empleada por los entrenadores.

## Cómo se juega

Una canasta clásica de baloncesto.

- **Duración de un partido**: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre

los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

- **Jugadores:** El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta Infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.
- **Inicio del partido:** Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- **Árbitros:** Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.
- **Mesa de anotadores:** La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

### **Reglas internacionales del baloncesto**

Existen desacuerdos sobre la exactitud de la información en este artículo o sección.

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las

competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a la de los partidos masculinos.

### **Arbitraje**

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

### **Violaciones**

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Violaciones más comunes:

Pasos (Art.25)

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador).

**Se produce avance ilegal cuando**, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).
  - Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
  - Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
  - Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.
- Es legal** que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.
- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

#### Dobles (Art.24)

Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

#### Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón, y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

#### 3 segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando. En caso de que estés defendiendo se puede estar en la zona el tiempo que quieras.

Esta es una de las mayores diferencias entre el reglamento FIBA y NBA. En la liga norteamericana no se le permite al jugador defensivo permanecer en la zona pintada, a menos que esté marcando a un jugador atacante.

Salvo **excepciones**:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Árbitro señalando falta personal.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es

el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

## **Faltas**

### *Falta personal (Art.34)*

Cuando un jugador contacta **ilegalmente** con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición ‘anormal’ (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

### *Falta en ataque*

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

### *Falta antideportiva (Art.36)*

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

### *Falta técnica*

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

### *Falta descalificante*

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

### *Tiros libres*

Si un equipo comete cinco faltas en un período (o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

### **Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota**

#### **La cancha**

- Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.
- El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.
- La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.
- El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo

defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

- En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo y tienen que estar provistos de basculantes homologados.
- Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho.
- La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA) y a 7,24 m (NBA) de distancia de la canasta.

## **El balón**

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9.366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de *indoor* (pabellón cubierto) y de *outdoor* (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

- Circunferencia: 68 - 73 cm.
- Diámetro: 23-24 cm.
- Peso: 600 - 800 g

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7", utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

### **La canasta**

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm., el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

### **Equipamiento**

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

- Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.

- El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la *NBA* imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.
- Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.
- Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.
- Está prohibido que los jugadores lleven puesto anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra joya ya que puede dañar a un contrincante.

### **Puntuación**

1. Los tiros libres valen un punto.
2. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.
3. Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la *NBA*) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,75 metros (*NBA* 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo si un jugador, que se encuentra atrás de la distancia de triple, inicia el tiro con un salto sin pisar la línea, soltando el balón mientras se encuentra en el aire, y cae encima o sobrepasándola, en ese caso el tiro se consideraría de 3 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado

que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

### **Fundamentos técnicos**

Algunos movimientos de un jugador de baloncesto se denominan como fundamentales, puesto que son sobre los que se basa todo el juego. Según un concepto estricto, los "fundamentos" son solamente cuatro: el bote, el pase, el tiro y los movimientos defensivos.

En esta lista no se incluyen otros movimientos que no se consideran estrictamente fundamentales, como el rebote, el bloqueo, etc., pero que representan también aspectos muy significativos de este deporte.

### **Pase**

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón, existen diferentes tipos entre los cuales se encuentran:

- **De pecho:** Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta.
- **Picado o de pique:** Al dar el pase se lanza el balón con la intención de que rebote antes de ser recibido para que sea más difícil cortarlo y más sencillo recibirlo.
- **De béisbol:** Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.
- **De bolos:** Dado con una mano, sacando el balón desde debajo de la cintura, simulando un lanzamiento de bolos.

- **Por detrás de la espalda:** Como su nombre indica es un pase efectuado por detrás de la espalda, con la mano contraria al lugar en el que se encuentra el futuro receptor.
- **Por encima de la cabeza:** Se usa sobre todo por los pívots y al sacar un rebote, como su nombre indica se efectúa lanzando el balón desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.
- **Alley-oop:** El jugador lanza el balón cerca y a la altura de la canasta para que el compañero únicamente la acomode.
- **Con el codo:** Popularizado por Jason Williams, el jugador golpea el balón por detrás de la espalda con el codo del brazo contrario de la dirección a la que va a ir el pase.
- **Pase de mano a mano:** Se realiza cuando se tiene al compañero receptor muy cerca, de manera que recibe la pelota casi de manos del pasador. En el momento del pase, la mano que sirve la pelota, le da un pequeño impulso para que el otro jugador pueda recibirla.

### **Tiro a canasta**

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro, los tipos existentes son:

- **Tiro en suspensión:** Lanzamiento a canasta tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.
- **Tiro libre:** Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.
- **Bandeja o doble paso :** Lanzamiento en carrera, con una sola mano, después de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón.
- **Mate o volcada:** Similar a la bandeja, pero introduciendo el balón en la canasta de arriba a abajo, con una o dos manos.

- **Gancho:** Lanzamiento con una única mano (extensión del brazo, movimiento ascendente, soltando el balón con un gesto de muñeca cuando el balón se encuentra por encima de la cabeza, la trayectoria del brazo dibuja un semi-arco, hombros alineados con el aro), es un tiro de corta distancia.

### **Bote o Drible**

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y este retorne a su mano, los tipos existentes son:

- **De control:** En una posición sin presión defensiva, mientras el jugador anda, un bote alto y fuerte a la altura del jugador.
- **De protección:** Si la defensa presiona mucho, el jugador puede botar protegiendo el balón con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar el llegar a robarlo.
- **En velocidad:** En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.

### **Defensa**

La defensa en baloncesto se realiza entre la persona que ataca y el aro, la posición defensiva consiste en flexionar ligeramente las rodillas y realizar desplazamientos laterales intentando robar el balón o evitando una acción de pase, tiro o intento de penetración a la canasta por parte de su rival.

En cuanto a los diferentes tipos de defensa "colectiva", que puede realizar un equipo encontramos:

- **Defensa individual**, también conocida como defensa al hombre o defensa de asignación: Cada jugador marca a un oponente en concreto del equipo rival.

- **Defensa en zonas:** Cuando los jugadores que defienden no marcan uno a uno a sus oponentes de manera personal, se denomina que marcan en zona esperando a que lleguen los atacantes. Como el equipo pone 5 jugadores en la cancha las zonas posibles se nombran 2-3, 3-2, 1-3-1, 3-1-1, 2-1-2, 1-2-2, indicando la posición de los mismos.
- **Defensa mixta:** Sería una combinación de los dos tipos de defensas expuestas anteriormente.
- **Presión:** Es una defensa especial que se realiza cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario para dificultar el saque o el paso del balón por parte del rival a su campo (el equipo atacante sólo tiene 8 segundos para pasar de su campo al del rival), se suele emplear en situaciones finales de un cuarto, de un partido o cuando es muy necesario recuperar el balón. Normalmente se aplica a toda o a 3/4 partes de la cancha aunque hay equipos que comienzan la presión en la mitad del campo.

### **Competiciones internacionales**

Las principales competiciones internacionales de selecciones nacionales son los Juegos Olímpicos y los Campeonatos Mundiales, que se celebran bajo los auspicios de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), que también es la responsable de las reglas de juego y de la organización de campeonatos internacionales.

A nivel regional:

- Campeonato FIBA Américas, organizado por la Confederación Panamericana de Baloncesto.
- Juegos Panamericanos, en el que se enfrentan las mejores selecciones de América.
- Centro Basket, en el que se enfrentan las selecciones nacionales de México, América Central y el Caribe.

- Campeonato Sudamericano de Baloncesto, en el que se enfrentan todas las selecciones de América del Sur.
- Eurobasket, en el que se enfrentan las 16 mejores selecciones de Europa.

### **Fundamentos tácticos de Baloncesto**

El buen jugador de baloncesto tiene que dominar tanto el tiro, como el pase, como los fakes o amagues y no hay que olvidarse de la defensa. Por ello un jugador de baloncesto no se hace en tres horas, sino que se tarda años y años en perfeccionar la técnica, hasta que los movimientos son instintivos. Por eso la persona que quiere ser un jugador importante para un equipo debe trabajar duro en los entrenamientos, o fuera de ellos si dispone de tiempo libre suficiente, para perfeccionar su técnica.

Lo que aquí explicamos es lo fundamental para una persona que quiere jugar al baloncesto. A partir de aquí debe evolucionar su estilo de juego, pero siempre teniendo presente los fundamentos y la forma correcta de llevar a cabo las distintas acciones.

### **El tiro**

Se puede decir que el tiro es la parte más importante del baloncesto. por lo tanto es lo que primero vamos a trabajar.

Los tipos de tiros más utilizados por todo jugador de baloncesto indistintamente de la posición en la que jueguen: el tiro en suspensión, la entrada. Después también hay algunas variantes de estos tiros como por ejemplo el tiro en suspensión saltando hacia atrás, el tiro con rotación, la entrada a aro pasado,...

### **El tiro en suspensión**

Es el más útil en el juego estático. para realizar este tipo de tiro tenemos que colocar el brazo derecho formando un ángulo recto con el pecho, el codo también

tiene que formar otro ángulo recto. Los dedos de la mano tienen que estar apuntando a la frente y a una distancia de unos cuatro dedos en horizontal de la misma, también tienen que estar lo más abiertos posibles, pero la pelota solo tocará la yema de estos y nunca la palma de la mano. El dedo de la mano izquierda y el de la mano derecha tienen que formar una T, pero los dedos tienen que tener unos centímetros de separación. Las piernas tienen que tener una abertura igual que la altura de tus hombros, sino tendrás poco equilibrio en el salto (piernas muy juntas) o perderás potencia en el mismo (piernas muy separadas) y el salto que debe realizarse es hacia arriba. Después es importante que el movimiento de piernas, brazos, y muñeca sea fluido. Cuando lleguemos al punto más alto del salto extenderemos el brazo derecho hacia arriba, no para los lados o para delante, mientras que la mano izquierda se separa del balón, una vez extendido el brazo realizaremos un golpe seco de muñeca, el cual impulsará el balón hacia la canasta y producirá una rotación del balón. Y nos tenemos que quedar en esa posición hasta tocar suelo. En el tiro el balón no tiene que ir ni muy alto ni en línea recta. Y tenemos que apuntar a la parte más cercana a nosotros del aro.

### **El tiro en suspensión saltando hacia atrás**

Este es una variante del tiro en suspensión pero que como su nombre indica el salto tiene que ser hacia atrás. Este salto es muy útil si tenemos la necesidad de alejarnos de nuestro defensor para tirar. Una recomendación es que se realice sólo si estamos cerca del aro puesto que se necesita más fuerza de bazo para alcanzar la canasta y este esfuerzo nos puede desviar nuestro tiro.

### **El tiro en suspensión con rotación**

Este otro es uno de los más difíciles de meter puesto que en un principio tenemos que estar de espaldas, después realizar un giro rápido que nos puede desorientar y entonces realizar el tiro en suspensión. El giro se puede realizar hacia adentro, es decir, cuando elegimos un pie de pivote y giramos sobre este, lo hacemos pasando

el otro pie más cerca de canasta, también se puede realizar hacia fuera, en este caso cuando giramos sobre el pie de pivote el otro pasa más alejado de canasta. En mi opinión el más fácil y útil es con giro hacia fuera puesto que nos alejamos del defensor y podemos ver si tenemos espacio para realizarlo

### **La entrada**

Este tipo de tiro es el que más se utiliza en los contraataques o si te consigues ir de tu defensor por velocidad. Para realizar la entrada primero tienes que aprender a dar los pasos de entrada. Si entramos por la derecha a la vez que cogemos el balón damos un paso un poco más largo con el pie derecho, seguidamente damos el paso con el pie izquierdo más corto y no impulsamos con este hacia arriba, esto es muy importante puesto que mientras más cerca estés del aro más fácil te resultará encestar. En todo momento tenemos que tener el balón bien sujeto con las dos manos si no el contrario puede quitárnoslo con mayor facilidad. Bueno hemos llegado a la parte en la que comenzamos a elevarnos, en ese momento subimos el balón (con las dos manos) a la altura de la frente aproximadamente y ya podemos tirar.

El tiro que podemos realizar en esta posición es de dos formas, como un tiro en suspensión (ver tiro en suspensión) o una bandeja. Para realizar una bandeja la posición de la mano derecha sigue siendo por debajo del balón pero en este caso los dedos no apuntan hacia la frente sino hacia el otro lado, hacia canasta. Una vez alcanzado el punto máximo del salto impulsaremos la pelota con la muñeca para que pase por encima del aro, este impulso no tiene que ser con un golpe seco puesto que así solo conseguiremos que la pelota suba o que tenga mucho efecto y el balón salga despedido cuando toque el tablero. cuando realicemos la entrada por la izquierda esta se realiza de la misma forma pero el primer paso se realiza con la izquierda y el impulso se obtiene con la derecha.

Una de las cosas más importantes es tirar también con la izquierda, esto se debe a que es la que más lejos del defensor va estar por lo tanto a este le resultará más difícil quitárnosla. El jugador que es igual de bueno tirando con la derecha que

con la izquierda es un adversario temible para cualquiera mientras que si sólo se sabe entrar por uno de los lados el defensor tiene una gran ventaja sobre el atacante. además el hombre que entra no tiene que tener miedo a los golpes puesto que si recibe alguno, "lo más seguro" es que piten falta. También hay que tener en cuenta que a pesar de haber recibido un golpe tenemos que tirar puesto que así tenemos los dos puntos y un tiro adicional a nuestro favor, si logramos meter la canasta

### **La entrada a aro pasado**

Esta entrada es mortífera si se sabe ejecutar correctamente pero si no es un desperdicio de balón que puede ocasionar un cómodo contraataque del equipo contrario. El ángulo de aproximación tiene que ser poco, puesto que de esta forma cuando sobrepasemos el aro no nos salgamos de la pista, por lo general se realiza en paralelo a la línea de fondo. Los pasos de entrada se realizan de la misma forma que en la entrada normal, pero en esta ocasión el impulso no tiene que ser totalmente hacia arriba, pues entonces no sobrepasaríamos el aro y cuando tirásemos el balón golpearía en este. cuando saltemos extenderemos el brazo hacia delante y arriba y impulsaremos el balón con la muñeca hacia el mismo lado del que veníamos, si nos acercábamos por la derecha el balón lo tendremos que lanzar hacia la derecha y darle un pequeño efecto hacia el mismo lado para que cuando toque el tablero salga en dirección al aro.

### **El tiro de gancho**

El tiro de gancho es un lanzamiento que solo se puede realizar a corta distancia, para efectuarlo tenemos que colocarnos de lado de la canasta. Después colocamos el brazo extendido hacia el lado contrario de la canasta y lo levantamos, siempre extendido, hasta encima de nuestra cabeza donde realizaremos un movimiento de muñeca que llevará el balón hacia el aro

## **El medio gancho**

Este tipo de gancho también es muy efectivo a corta distancia pero además tenemos un mejor control del balón. Este mejor control se debe a que no tenemos que extender el brazo, sino que, estando también de lado con respecto al aro, levantamos directamente el balón sobre nuestra cabeza y realizamos el movimiento muñeca requerido.

### **2.4.2. Variable Dependiente (Psicomotricidad)**

#### **Psicomotricidad**

##### **¿Que es la Psicomotricidad?**

Según Berruazo (1995) la psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

## **Importancia y beneficios de la psicomotricidad**

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

**A nivel motor**, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.

**A nivel cognitivo**, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.

**A nivel social y afectivo**, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

## **Áreas de la psicomotricidad**

Las áreas de la Psicomotricidad son:

1. Esquema Corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo-ritmo
  - motricidad gruesa.
  - motricidad fina.

**Esquema Corporal:** Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto,

sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

**Lateralidad:** Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

**Equilibrio:** Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

**Estructuración espacial:** Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

**Tiempo y Ritmo:** Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

**Motricidad:** Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

- a. Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.
- b. Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc).

### **Psicomotricidad**

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

La psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

El psicomotricista es el profesional que se ocupa, mediante los recursos específicos derivados de su formación, de abordar a la persona desde la mediación corporal y el movimiento. Su intervención va dirigida tanto a sujetos sanos como

a quienes padecen cualquier tipo de trastornos y así sus áreas de intervención serán tanto a nivel educativo como reeducativo o terapéutico.

Una de sus corrientes es la educación vivenciada de Lapierre y Aucouturier que utilizan el movimiento como medio de aprendizaje.

### **Psicomotricidad Relacional y Vivenciada**

Es una tendencia que fundan Lapierre y Aucouturier y en el que proponen un modelo de psicomotricidad en el que las alteraciones psicomotoras pueden ser síntomas de un problema que parte de lo afectivo, lo relacional y de la comunicación con el entorno.

#### **Definición**

Basado en una visión global de la persona, el término "Psicomotricidad" que manejamos integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La Psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Definición consensuada por las asociaciones españolas de Psicomotricidad o Psicomotricistas

#### **Lo que aporta la Psicomotricidad a los niños: ventajas, beneficios**

Se trata de que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre. Esto se logra en un espacio habilitado especialmente para ello (el aula de psicomotricidad); en el que el niño puede ser él mismo (experimentarse, valerse, conocerse, sentirse, mostrarse, decirse, etc.) aceptando unas mínimas normas de

seguridad que ayudarán a su desarrollo cognitivo y motriz bajo un ambiente seguro para él y sus compañeros. En nuestra práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a través de las acciones de los niños: de sus juegos, de sus construcciones, simbolizaciones y de la forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros. Con las sesiones de psicomotricidad se pretende que el niño llegue a gestionar de forma autónoma sus acciones de relación en una transformación del placer de hacer al placer de pensar.

## **MOTRICIDAD FINA**

### **Concepto de Psicomotricidad**

Entendemos por psicomotricidad la actuación de un niño ante unas propuestas que implican el dominio de su cuerpo (motricidad), así como la capacidad de estructurar el espacio en el que se realizaran estos movimientos

La psicomotricidad es una disciplina que se dedica al estudio del movimiento corporal, no únicamente como expresión de descarga sino en una concepción mucho más amplia. Trata, por ejemplo, la influencia de éste en la construcción de la personalidad y cómo incide sobre lo afectivo, lo intelectual, lo emocional. En ella se considera al niño como una unidad psicosocial en la que todos los aspectos de su vida están integrados interactuando entre sí.

La práctica psicomotriz, no enseña al niño los requisitos del espacio, del tiempo, del esquema corporal, sino que lo pone en situación de vivir emocionalmente el espacio, los objetos y la relación con el otro, de descubrir y descubrirse, única posibilidad para él de adquirir e integrar sin dificultad el conocimiento de su propio cuerpo, del espacio y del tiempo.

### **¿Qué es la Motricidad Fina?**

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión.

Se cree que la motricidad fina se inicia hacia el año y medio, cuando el niño, sin ningún aprendizaje, empieza a emborronar y pone bolas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo desde que el niño es capaz, partiendo de un nivel muy simple y continuar a lo largo de los años con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos según las edades.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar más tanto a nivel escolar como educativo en general, son:

- .. Coordinación viso-manual;
- .. Motricidad facial;
- .. Motricidad fonética;
- .. Motricidad gestual.

### **Desarrollo de la Motricidad Fina**

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un

paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

### **Infancia (0- 12 meses)**

Las manos de un infante recién nacido están cerradas la mayor parte del tiempo y, como el resto de su cuerpo, tienen poco control sobre ellas. Si se toca su palma, cerrará su puño muy apretado, pero esto es una acción de reflejo inconsciente llamado el reflejo Darwinista, y desaparece en un plazo de dos a tres meses. Así mismo, el infante agarrará un objeto puesto en su mano, pero sin ningún conocimiento de lo que está haciendo.

Aproximadamente a las ocho semanas, comienzan a descubrir y jugar con sus manos, al principio solamente involucrando las sensaciones del tacto, pero después, cerca de los tres meses, involucran la vista también.

La coordinación ojo-mano comienza a desarrollarse entre los 2 y 4 meses, comenzando así un periodo de práctica llamado ensayo y error al ver los objetos y tratar de tomarlos.

A los cuatro o cinco meses, la mayoría de los infantes pueden tomar un objeto que este dentro de su alcance, mirando solamente el objeto y no sus manos. Llamado "máximo nivel de alcance." Este logro se considera un importante cimiento en el desarrollo de la motricidad fina.

A la edad de seis meses, los infantes pueden tomar un pequeño objeto con facilidad por un corto periodo, y muchos comienzan a golpear objetos. Aunque su habilidad para sujetarlos sigue siendo torpe, adquieren fascinación por tomar objetos pequeños e intentar ponerlos en sus bocas.

Durante la última mitad del primer año, comienzan a explorar y probar objetos antes de tomarlos, tocándolos con la mano entera y eventualmente, empujarlos con su dedo índice.

Uno de los logros motrices finos más significativos es el tomar cosas usando los dedos como tenazas (pellizcado), lo cual aparece típicamente entre las edades de 12 y 15 meses.

### **Gateo (1-3 años)**

Desarrollan la capacidad de manipular objetos cada vez de manera más compleja, incluyendo la posibilidad de marcar el teléfono, tirar de cuerdas, empujar palancas, darle vuelta a las páginas de un libro, y utilizar crayones para hacer garabatos.

En vez de hacer solo garabatos, sus dibujos incluyen patrones, tales como círculos. Su juego con los cubos es más elaborado y útil que el de los infantes, ya que pueden hacer torres de hasta 6 cubos.

### **Preescolar (3-4 años)**

Las tareas más delicadas que enfrentan los niños de preescolar, tales como el manejo de los cubiertos o atar las cintas de los zapatos, representan un mayor reto al que tienen con las actividades de motricidad gruesa aprendidas durante este periodo de desarrollo.

Para cuando los niños tienen tres años, muchos ya tienen control sobre el lápiz. Pueden también dibujar un círculo, aunque al tratar de dibujar una persona sus trazos son aún muy simples.

Es común que los niños de cuatro años puedan ya utilizar las tijeras, copiar formas geométricas y letras, abrocharse botones grandes, hacer objetos con plastilina de dos o tres partes. Algunos pueden escribir sus propios nombres utilizando mayúsculas

### **Edad Escolar (5 años)**

Para la edad de cinco años, la mayoría de los niños han avanzado claramente más allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas.

Además del dibujo, niños de cinco años también pueden cortar, pegar, y trazar formas. Pueden abrochar botones visibles.

### **Coordinación Viso-Manual**

La coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano. Los elementos más afectados, que intervienen directamente son:

- la mano
- la muñeca
- el antebrazo
- el brazo

es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como la puntuara de dedos.

Actividades que ayudan a desarrollo la coordinación viso-manual:

- pintar
- punzar
- enhebrar
- recortar
- moldear
- dibujar

- colorear
- laberintos copias en forma

### **Coordinación Facial**

Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos adquisiciones:

1.- El del dominio muscular

2.- La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

Debemos de facilitar que el niño a través de su infancia domine esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella para su comunicación

El poder dominarlos músculos de la cara y que respondan a nuestra voluntad nos permite acentuar unos movimientos que nos llevaran a poder exteriorizar unos sentimientos, emociones y manera de relacionarnos, es decir actitudes respecto al mundo que nos rodea.

### **Coordinación Fonética**

Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

El niño en los primeros meses de vida:

Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

-No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos.

Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él, posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender será imitar su entorno.

Poco a poco irá emitiendo sílabas y palabras que tendrán igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u objetos.

Hacia el año y medio el niño:

- Puede tener la madurez para iniciar un lenguaje.
- No contendrá demasiadas palabras y las frases serán simples.

Y ya habrá iniciado el proceso del lenguaje oral en el mejor de los casos podrá hacerlo bastante rápidamente.

Estos juegos motrices tendrán que continuar sobre todo para que el niño vaya adquiriendo un nivel de conciencia más elevado.

Entre los 2-3 años el niño:

- Tiene posibilidades para sistematizar su lenguaje, para perfeccionar la emisión de sonidos.
- Y para concienciar la estructuración de las frases y hacerlas cada vez más complejas.

Al final del tercer año quedarán algunos sonidos para perfeccionar y unas irregularidades gramaticales y sintácticas a consolidar.

Todo el proceso de consolidación básica se realizará entre los tres y cuatro años, cuando el niño puede y tendrá que hablar con una perfecta emisión de sonidos y por consiguiente con un verdadero dominio del aparato fonador.

El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará a la larga en el transcurso de la escolarización y la maduración del niño.

### **Coordinación Gestual**

Las manos: Diadococinesias

Para la mayoría de las tareas además del dominio global de la mano también se necesita también un dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos.

Se pueden proponer muchos trabajos para alcanzar estos niveles de dominio, pero tenemos que considerar que no lo podrán tener de una manera segura hasta hacia los 10 años.

Dentro del preescolar una mano ayudara a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años podrán empezar a intentarlo y serán conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años podrán intentar más acciones y un poco más de precisión.

### **Motricidad Gruesa**

En el recién nacido, los primeros movimientos aunque descoordinados hacen parte de la motricidad gruesa, la cual lo estimula para que coordine la fina. Cuando esté completo su avance podrá desarrollar con facilidad procesos con sus extremidades como: saltar correr, avanzar y retroceder.

A partir de sus reflejos, un bebé inicia su proceso motriz grueso y aunque no puede manejar adecuadamente sus brazos, intenta agarrar objetos a mano llena e introducir por sí mismo el alimento en la boca. Así, poco a poco su nivel motor se integrará para desarrollar patrones como el control de la cabeza, giros en la cama, arrodillarse, gatear o alcanzar una posición bípeda, explica la terapeuta ocupacional Pilar Páez.

Lo más importante para evitar complicaciones a nivel neurológico es el ambiente en el que se desarrolle naturalmente el pequeño. La recomendación de la terapeuta es que los padres sepan las necesidades afectivas del bebé, eviten ser permisivos o restrictivos y fomenten el juego.

### **El comienzo**

La capacidad del bebé para responder a incentivos es evidente cuando mueve la cabeza hacia los lados, busca un estímulo visual y responde a un sonido.

A los 2 meses, las primeras estiradas de mano para alcanzar un juguete o tocar un móvil representan avances en la motricidad gruesa.

A los 4 o 5 comienza a hacer el rolado o se voltea de un lado para otro y dentro de poco, se parará de rodillas para alcanzar un objeto.

### **Ejercicios**

Los padres deben tener en cuenta dos aspectos fundamentales en el desarrollo de su bebé, uno es la actividad refleja y el otro es la concepción del cuerpo del niño en el espacio.

“El contacto a nivel táctil, las caricias y los masajes son lo más importante a la hora de desarrollar destrezas en el pequeño. Tocar las partes de su estructura física, mencionar su nombre y aclarar su función son un estímulo extra “asegura la terapeuta.

Hacer que se toque la cara, que se asome por la ventana, que tenga contacto con la ropa colgada en el patio y agarre cosas que son llamativas, incentiva la motricidad gruesa, lógicamente debe hacerse bajo la supervisión de un adulto.

El gateo hace parte de la motricidad gruesa, por eso hay que promoverlo a través de estímulos, como muñecos para que el niño los alcance o juegos para que avance sin ayuda de los padres.

Otros incentivos que funcionan son la música, la estimulación visual y la claridad en el lenguaje verbal. Por supuesto, el contacto físico es indispensable porque además de ser un apoyo extra, fomenta la seguridad en los niños y les proporciona tranquilidad para interrelacionarse.

A través del juego puede enseñarle a doblar y estirar las piernas. Ponerlos sobre pelotas y hacer que flexionen su cuerpo para hacer rollos, esto también incrementa su capacidad motora.

La motivación excesiva no es recomendada por los especialistas, ya que sobre estimula al bebé, volviéndolo hiperactivo. Lo que puede ocasionar que no tolere estar sentado y es un indicio de indisciplina.

**El juguete perfecto** Los móviles son ideales. Los recién nacidos distinguen manchas, así que se recomienda que los objetos que manipulen sean de color blanco y negro. Los estímulos no deben ser más pequeños que su mano para evitar que lo introduzca a la boca. Además, la forma y las texturas deben ser variadas para que más adelante interactúe sin miedo con otras cosas y personas.

### **Problemas motores**

Si el niño no desarrolla secuencialmente la motricidad gruesa en los miembros superiores, se puede afectar la fina. De acuerdo con la terapeuta ocupacional Clara

Luz Moya posiblemente será un niño con problemas para escribir, al que se le dificulta colorear, trabajar con papel, con plastilina, que no tolera la textura, no trabaja con témperas y no maneja bien las tijeras.

Otra falla se dará porque perderá el equilibrio con facilidad y tendrá dificultad para practicar deportes como el patinaje o montar bicicleta. Así mismo, se le obstaculizará saltar en un pie, jugar lazo o coordinar movimientos con el balón.

Cuando el pequeño no pasa por la etapa del gateo lo más seguro es que se tenga dislexia, Clara Luz Moya afirma que se produce porque no coordinará lateralmente, tendrá un déficit de atención, dificultad para concentrarse y alteración preceptuales, es decir confundirá letras y números, como la p con la q o el 6 con el 9.

## **2.5. HIPÓTESIS**

¿Influye el baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012?

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

- ✓ Variable independiente : Baloncesto
  
- ✓ Variable Dependiente : Psicomotricidad

## **CAPITULO III METODOLOGIA**

### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El problema de la presente investigación se basará en un enfoque predominante, es de carácter cuantitativo y cualitativo; los cuales son métodos establecidos para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

**Investigación Bibliográfica.**-Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamenta en la consulta de libros. Folletos, revistas, internet

**Investigación de Campo.**-El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada. Se debe verificar la hipótesis porque se va a identificar el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

**Investigación Aplicada.**- Porque de acuerdo al objeto de estudio se va a utilizar los conocimientos previos para realizar una propuesta basada en dichos conocimientos.

**Proyecto Factible.-** Ya que consta de elementos necesarios para transformar la realidad de la Escuela Fiscal Mixta Napo.

### 3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

**Exploratoria.-** El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés deportivo y social.

**Descriptiva.-** Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

**Investigación Explicativa.-** Está investigación se refiere al baloncesto y la psicomotricidad, ya que es parte importante para su desarrollo social y cognitivo.

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Se trabajará con toda la población debido a que es reducida, en total con 40 estudiantes del quinto año de Educación Básica

**Tabla No. 1: Población y Muestra**

RECURSOS HUMANOS	POBLACIÓN	MUESTRA	%
Estudiantes	40	40	100
TOTAL	40	40	100

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda



### 3.5.2. Variable Dependiente: Psicomotricidad

**Tabla No. 3: Variable Dependiente (Psicomotricidad)**

CONTEXTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Entendemos por psicomotricidad la actuación de un niño ante unas propuestas que implican el dominio de su cuerpo. La psicomotricidad es una disciplina que se dedica al estudio del movimiento corporal, no únicamente como expresión de descarga sino en una concepción mucho más amplia. Trata, por ejemplo, la influencia de éste en la construcción de la personalidad y cómo incide sobre lo afectivo, lo intelectual, lo emocional. En ella se considera al niño como una unidad psicosocial en la que todos los aspectos de su vida están integrados interactuando entre sí. Existen dos tipos: Fina y Gruesa.</p>	<p>Psicomotricidad fina</p> <p>Psicomotricidad gruesa</p>	<p>Coordinación viso-manual; Motricidad facial; Motricidad fonética; Motricidad gestual.</p> <p>Saltar Correr Avanzar Retroceder</p>	<p>¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante la práctica de baloncesto? ¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas con el balón? ¿Puedes saltar en un solo pie sin caerte y con el balón en una mano? ¿Puedes correr hacia adelante y hacia atrás con el balón sin problemas? ¿Puedes realizar ejercicios utilizando pies, manos y el balón a la vez?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observación: Ficha de observación.</li> <li>✓ Encuesta</li> <li>✓ Cuestionario estructurado.</li> </ul>

Elaborado por: **Patricia Elizabeth Villacís Castañeda**

### 3.6. PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN

**Tabla No. 4: Plan de Recolección de la Información**

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A estudiantes
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el baloncesto
¿Quién investiga?	Investigador:.....
¿Cuándo?	Septiembre 2012 – Febrero 2013
Lugar de recolección de la información	Cantón Chaco, Escuela Fiscal Mixta Napo
¿Cuántas veces?	40 estudiantes
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la Escuela porque existió la colaboración de parte de los involucrados

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentará en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitirán tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno

en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitirán comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación serán los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo

### **3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Se revisó y analizó la información recogida es decir se implementó la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularon los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó gráficamente.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

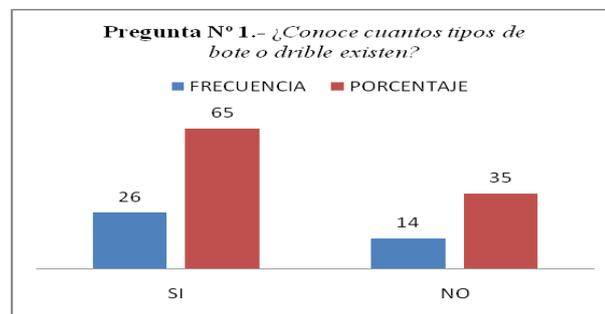
#### 4.1. Análisis e Interpretación de Resultados (Encuesta a Estudiantes)

**Pregunta N° 1.-** ¿Conoce cuantos tipos de bote o drible existen?

**Tabla No. 5: Tipos de Drible**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	26	65
NO	14	35
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 3: Tipos de drible**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

#### **Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se determina que el 65% de los estudiantes si saben cuántos tipos de botes existen, mientras que el 35% restante dicen no conocer tipos de bote existen.

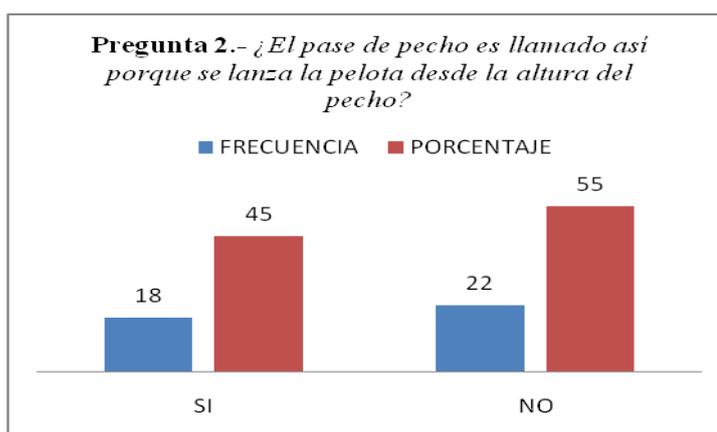
Con esto se demuestra que los encuestados no tienen un conocimiento amplio de cosas técnicas del baloncesto, siendo muy importante que conozcan sobre esto y de cómo los ayudará a mejorar la psicomotricidad.

**Pregunta N° 2.-** ¿El pase de pecho es llamado así porque se lanza la pelota desde la altura del pecho?

**Tabla No. 6: Pase de Pecho**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	18	45
NO	22	55
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 4: Pase de pecho**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se determina que el 45% de los encuestados dicen saber porque se llama pase de pecho, mientras que el 55% restante dicen no saber porque se denomina pase de pecho.

Como se ha mencionado anteriormente los encuestados no conocen ciertos elementos teóricos importantes del baloncesto, este ejercicio que es el pase de pecho ayuda a mejorar la coordinación de las manos con un objeto, por lo que es un ejercicio muy importante para la psicomotricidad de los encuestados.

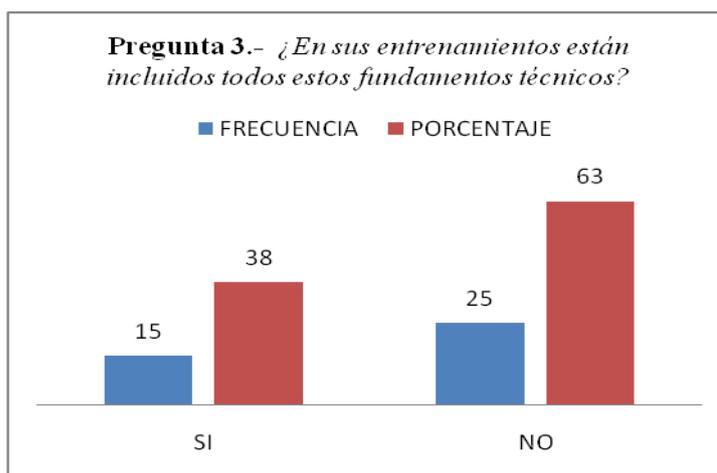
Este ejercicio debe incluirse siempre en los entrenamientos para que se desarrolle así también la capacidad de la coordinación simultáneamente con la psicomotricidad.

**Pregunta N° 3.-** ¿En sus entrenamientos están incluidos todos estos fundamentos técnicos?

**Tabla No. 7: Fundamentos Técnicos**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	38
NO	25	63
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 5: Fundamentos técnicos**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De los datos tabulados se obtiene que el 38% de los encuestados dicen que los fundamentos técnicos se incluyen en el entrenamiento, mientras que el 63% restante dicen que no se incluyen en el entrenamiento.

El personal que capacita en baloncesto a los encuestados no les ha enseñado los fundamentos técnicos necesarios para que puedan tener un buen desempeño en el juego y con esto no podrán desarrollar de manera adecuada su psicomotricidad.

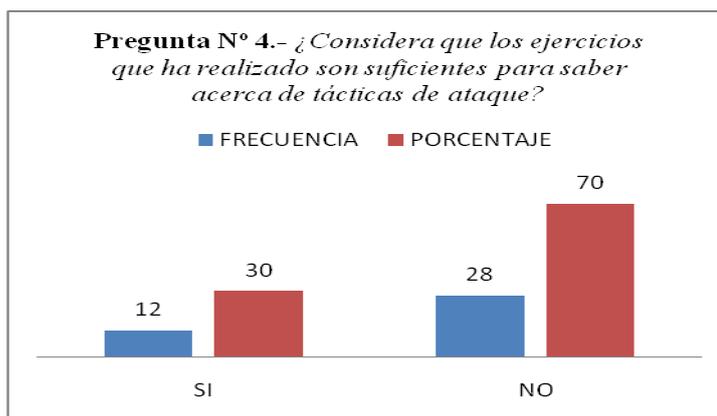
Se deben combinar los ejercicios de manera adecuada para poder desarrollar ciertas capacidades físicas y partes importantes de la psicomotricidad como coordinación en las manos, dedos y otras.

**Pregunta N° 4.-** ¿Considera que los ejercicios que ha realizado son suficientes para saber acerca de tácticas de ataque?

**Tabla No. 8: Tácticas de Ataque**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	30
NO	28	70
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 6: Tácticas de Ataque**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

## **Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se determina que el 30% de los encuestados conocen acerca de las tácticas de ataque, mientras que el 70% restante dicen no saber sobre las tácticas de ataque.

Una de las falencias es que los encuestados no poseen conocimientos teóricos sobre el baloncesto, por lo que no saben si reciben o no ciertas tácticas de ataque así como fundamentos técnicos o tácticos, por lo que es indispensable que se refuercen los conocimientos teóricos de baloncesto en los encuestados y así poder mejorar no solo la calidad de su juego sino también el desarrollo de la psicomotricidad.

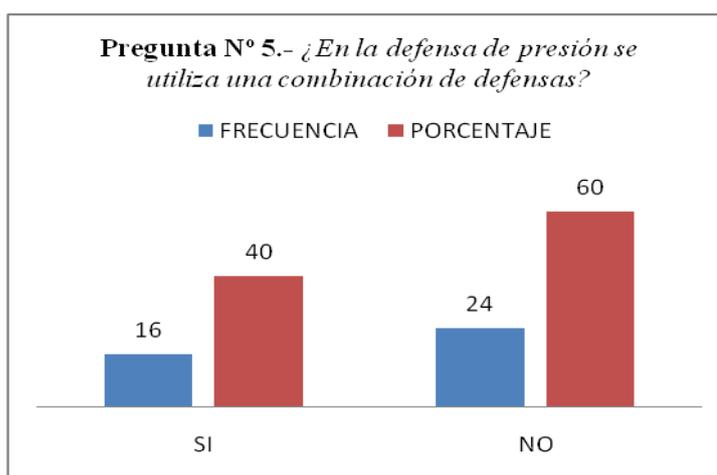
Es importante que los encuestados vean el baloncesto como un deporte que los ayudará a mejorar ciertas fallas en la psicomotricidad, lo que les permitirá tener una vida académica plena.

**Pregunta N° 5.-** ¿En la defensa de presión se utiliza una combinación de defensas?

**Tabla No. 9: Combinación de Defensas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	40
NO	24	60
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 7: Combinación de Defensas**

**Elaborado por:** Investigador

**Fuente:** Encuesta

## **Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se determina que el 40% de los encuestados dicen que si se utiliza la combinación de defensas, mientras que el 60% restante dicen que no se utiliza la combinación de defensas.

Como se conoce, la defensa de presión tiene por objetivo evitar que el equipo contrario recupere el balón, esto se debe realizar en un tiempo máximo de ocho segundos, conocimiento y entrenamiento que los encuestados no han obtenido todavía.

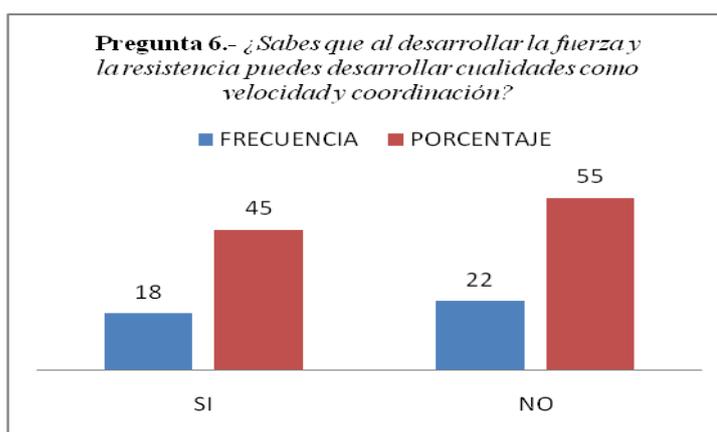
En las prácticas que realizan ponen a prueba sus conocimientos y lo que han aprendido.

**Pregunta N° 6.-** ¿Sabes que al desarrollar la fuerza y la resistencia puedes desarrollar cualidades como velocidad y coordinación?

**Tabla No. 10: Velocidad y coordinación**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	35	44
NO	45	56
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 8: Velocidad y coordinación**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

## **Análisis e Interpretación**

De los datos tabulados se obtiene que el 45% de los encuestados dicen saber que desarrollan velocidad y coordinación, mientras que el 55% restante dicen no saber que desarrollan velocidad y coordinación.

Entre las capacidades físicas que desarrolla el baloncesto se encuentran la velocidad y la coordinación. Siendo la coordinación no solo una capacidad física sino también parte importante de la psicomotricidad, mientras más se practiquen ejercicios puntuales de baloncesto más se mejorará la coordinación y por lo tanto se desarrollará mejor la psicomotricidad.

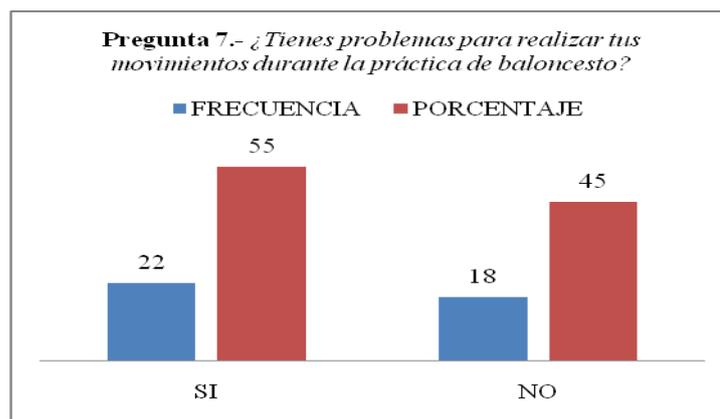
La fuerza y la resistencia son otras de las capacidades físicas que los encuestados han empezado a desarrollar gracias a los entrenamientos y a la práctica del baloncesto.

**Pregunta N° 7.-** ¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante la práctica de baloncesto?

**Tabla No. 11: Movimientos durante la práctica**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	22	55
NO	18	45
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 9: Movimientos durante la práctica**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se determina que el 55% de los encuestados dicen tener problemas para realizar sus movimientos durante la práctica de baloncesto, mientras que el 45% dicen no tener problemas para realizar sus movimientos durante la práctica de baloncesto.

Con esto se evidencia que los encuestados tienen problemas de psicomotricidad ya que manifiestan que sus movimientos se dificultan durante la práctica, lo que se podría hacer es ayudar a los encuestados a mejorar su coordinación con ejercicios básicos con la pelota luego ir subiendo la complejidad.

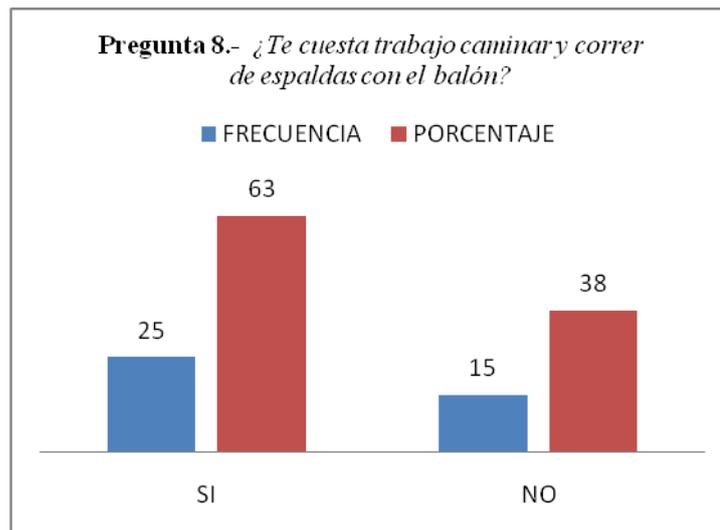
Así los encuestados no se sentirán decepcionados creyendo que no pueden jugar baloncesto y de este modo mejoraran no solo sus movimientos y su coordinación sino también su psicomotricidad.

**Pregunta N° 8.-** ¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas con el balón?

**Tabla No. 12: Caminar y correr de espaldas**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	63
NO	15	38
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 10: Caminar y correr de espaldas**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De los datos tabulados se obtiene que el 63% de los encuestados dicen que si les cuesta trabajo caminar y correr de espaldas con el balón, mientras que el 38% dicen que no les cuenta trabajo caminar y correr de espaldas con el balón.

Este tipo de ejercicio permite mejorar y desarrollar en los niños la coordinación, parte importante de la psicomotricidad, por lo que es un ejercicio considerado como principal para el desarrollo y mejoramiento de las mismas.

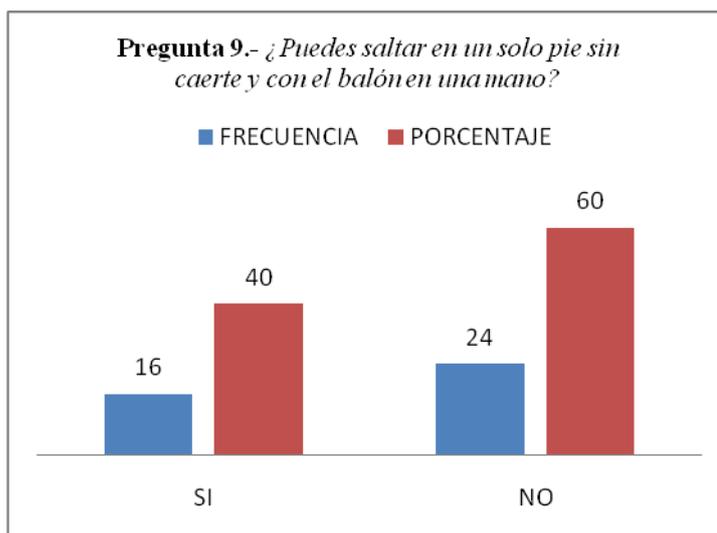
Se debe incluir este ejercicio en el entrenamiento con el fin de verificar si los niños van mejorando su coordinación y su psicomotricidad.

**Pregunta N° 9.-** ¿Puedes saltar en un solo pie sin caerte y con el balón en una mano?

**Tabla No. 13: Saltar en un solo pie**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	40
NO	24	60
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 11: Saltar en un solo pie**  
**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De los datos tabulados se obtiene que el 40% de los encuestados dicen que si pueden saltar en un solo pie y con el balón en una mano, mientras que el 60% restante dicen que no pueden saltar en un solo pie y con el balón en una mano.

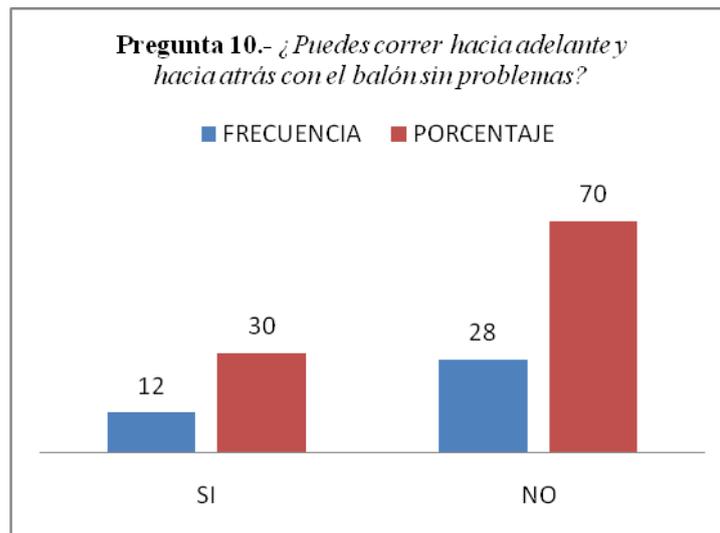
Con este tipo de ejercicio también se puede determinar el nivel de coordinación que poseen los niños y mejorarla si está en un nivel muy bajo, además así se mejora y se desarrolla la psicomotricidad, estos ejercicios deben ir subiendo su nivel de dificultad para ir mejorando el desempeño del niño tanto en el deporte como en el ámbito académico.

**Pregunta N° 10.-** ¿Puedes correr hacia adelante y hacia atrás con el balón sin problemas?

**Tabla No. 14: Correr hacia adelante y hacia atrás**

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	30
NO	28	70
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda  
**Fuente:** Encuesta



**Gráfico No. 12: Correr hacia adelante y hacia atrás**

**Elaborado por:** Investigador  
**Fuente:** Encuesta

### **Análisis e Interpretación**

De los datos obtenidos se determina que el 30% dicen poder correr hacia adelante y hacia atrás con el balón, mientras que el 70% dicen no poder correr hacia adelante y hacia atrás con el balón.

De esta manera se demuestra que los niños no tienen una psicomotricidad desarrollada de manera adecuada, lo que es preocupante ya que a esta edad los niños deberían tener problemas mínimos en esta área.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- ✱ Los niños deben adquirir un mayor conocimiento teórico sobre el baloncesto para así poder realizar los ejercicios de mejor manera ya que el conocimiento teórico también es importante.
- ✱ La psicomotricidad es parte fundamental no solo para el desarrollo académico del niño sino también para su desarrollo social.
- ✱ Los ejercicios de baloncesto que se incluyen en el entrenamiento deben ayudar a mejorar la psicomotricidad
- ✱ El entrenamiento permite fortalecer los conocimientos de los niños en el baloncesto y en el desarrollo de la psicomotricidad.

#### **5.2. RECOMENDACIONES**

- ✱ Utilizar en el entrenamiento ciertos ejercicios específicos que ayuden al desarrollo de la psicomotricidad en los niños.
- ✱ Enseñar a los niños la importancia de saber conceptos básicos de baloncesto para que puedan desempeñarse de mejor manera en este deporte
- ✱ Desarrollar seguridad en los niños para que así puedan mejorar su psicomotricidad para la vida no solo académica sino también social.
- ✱ Incluir en el entrenamiento ejercicios que favorezcan el desarrollo de la psicomotricidad

## **CAPITULO VI**

### **LA PROPUESTA**

**Tema:** Diseñar una guía para conocer la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

Nombre de la Institución: *Escuela Fiscal Mixta Napo*  
Beneficiarios: *Niños*  
*Comunidad educativa*  
Ubicación: *Cantón El Chaco, provincia de Napo*  
Tiempo estimado para la ejecución:  
Inicio: *Septiembre 2011*  
Finalización: *Febrero 2012*  
Equipo responsable: *Autoridades, docentes e investigadora*  
Investigadora: *Patricia Elizabeth Villacís Castañeda*

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

La psicomotricidad es parte muy importante para el desarrollo académico de nuestros niños, pero además sirve para el desarrollo con el entorno del niño, el baloncesto es un deporte que tiene una gran influencia en la psicomotricidad y lo que se necesita es ayudar a los niños a desarrollar la psicomotricidad para que se desarrollen de una manera adecuada en el entorno social que los rodea.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización

### **6.3 JUSTIFICACIÓN**

Esta propuesta se justifica ya que los niños no han desarrollado su psicomotricidad de manera adecuada, por lo que se necesitan buscar estrategias para que los niños conjuntamente con la práctica del baloncesto puedan desarrollar su psicomotricidad, ya que la psicomotricidad como se ha visto se desarrolla con actividades cotidianas como correr, saltar, entre otros.

Así los niños no tendrán dificultad al momento de desarrollar su coordinación y sus habilidades motoras, con el fin de que se desenvuelva sin ningún tipo de inconvenientes en el entorno que lo rodea.

## **6.4. OBJETIVOS**

### **6.4.1. Objetivo General**

Aplicar la guía para conocer la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños

### **6.4.2. Objetivos Específicos**

- Dar a conocer que es el baloncesto
- Desarrollar en los niños la psicomotricidad a través de ejercicios de baloncesto
- Demostrar los beneficios del baloncesto y la psicomotricidad

## **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Esta propuesta se considera factible porque ayudará a mejorar la psicomotricidad en los niños a través de la práctica de baloncesto, con esto se pretende que los niños vean los beneficios de practicar deportes, ya que no solo ayudarán a su mejor desarrollo físico sino también a su desarrollo mental.

El deporte, practicado de manera adecuada tiene múltiples beneficios en el desarrollo de los niños, además con el conocimiento que se genera en los niños se puede llevar este conocimiento a la comunidad en general

## **6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA**

### **BALONCESTO**

El **baloncesto**, **basquetbol** o **básquetbol** (del inglés *basketball*; de *basket*, «canasta», y *ball*, «pelota»), o simplemente **básquet**, es un deporte de equipo que

se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta. Es conocido por las Federaciones Nacionales como *baloncesto* en los países del Caribe y en España, como *básquetbol* o *basquetbol* en la mayoría de países de Sudamérica y México, y como *básquet* en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: *basketball*.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

También existe una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas), prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

### **Principales reglas del baloncesto**

James Naismith diseñó un conjunto de trece reglas para el incipiente deporte. Estas eran:

1. El balón puede ser lanzado en cualquier dirección con una o ambas manos.
2. El balón puede ser golpeado en cualquier dirección con una o ambas manos, pero nunca con el puño.
3. Un jugador no puede correr con el balón. El jugador debe lanzarlo desde el lugar donde lo toma.

4. El balón debe ser sujetado con o entre las manos. Los brazos o el cuerpo no pueden usarse para sujetarlo.
5. No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, golpear o zancadillear a un oponente. La primera infracción a esta norma por cualquier persona contará como una falta, la segunda lo descalificará hasta que se consiga una canasta, o, si hay una evidente intención de causar una lesión, durante el resto del partido. No se permitirá la sustitución del infractor.
6. Se considerará falta golpear el balón con el puño, las violaciones de las reglas 3 y 4, y lo descrito en la regla 5.
7. Si un equipo hace tres faltas consecutivas (sin que el oponente haya hecho ninguna en ese intervalo), se contará un punto para sus contrarios.
8. Los puntos se conseguirán cuando el balón es lanzado o golpeado desde la pista, cae dentro de la canasta y se queda allí. Si el balón se queda en el borde y un contrario mueve la cesta, contará como un punto.
9. Cuando el balón sale fuera de banda, será lanzado dentro del campo y jugado por la primera persona en tocarlo. En caso de duda, el árbitro lanzará el balón en línea recta hacia el campo. El que saca dispone de cinco segundos. Si tarda más, el balón pasa al oponente.
10. El árbitro auxiliar, "*umpire*", sancionará a los jugadores y anotará las faltas, avisará además al "*referee*" (árbitro principal, véase el siguiente punto) cuando un equipo cometa tres faltas consecutivas. Tendrá poder para descalificar a los jugadores conforme a la regla 5.
11. El árbitro principal, "*referee*", jugará el balón y decide cuando está en juego, dentro del campo o fuera, a quién pertenece, y llevará el tiempo. Decidirá cuándo se consigue un punto, llevará el marcador y cualquier otra tarea propia de un árbitro.
12. El tiempo será de dos mitades de 15 minutos con un descanso de 5 minutos entre ambas.
13. El equipo que consiga más puntos será el vencedor.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.

### **Posiciones de un equipo de baloncesto**

Dentro del juego de baloncesto, se poseen las siguientes posiciones para situar a los jugadores:

- **"Base"**: También llamado "playmaker" (Creador de juego, literalmente). Normalmente el jugador más bajo del equipo. En ataque sube la pelota hasta el campo contrario y dirige el juego de ataque de su equipo, mandando el sistema de juego. Sus características recomendables son un buen manejo de balón, visión de juego, capacidad de dar buenos pases, buena velocidad y un acertado tiro exterior. En los bases son apreciadas las asistencias como los puntos conseguidos, aunque un buen jugador debe conseguir ambas cosas. En defensa han de dificultar la subida del balón del base contrario, tapan las líneas de pase y estar atento a recoger los rebotes largos. Normalmente estos jugadores no son de una elevada estatura, pues lo realmente importante es la capacidad organizativa y de dirección de juego. Conocidos como **1** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Escolta"**: Jugador normalmente más bajo, rápido y ágil que el resto, exceptuando a veces el base. Debe aportar puntos al equipo, con un buen tiro incluyendo el tiro de tres puntos, un buen dominio del balón y una gran capacidad de entrar a canasta. Conocidos como **2** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Alero"**: Es generalmente una altura intermedia entre los jugadores interiores y los exteriores. Su juego está equilibrado entre la fuerza y el tiro. Es un puesto importante, por su capacidad de combinar altura con

velocidad. En ataque debe ser buen tirador de tres puntos y saber culminar una entrada hasta debajo del tablero contrario, son piezas básicas en lanzar el contraataque y suelen culminar la mayoría de ellos. Conocidos como **3** en la terminología empleada por los entrenadores.

- **"Ala-Pivot"**: Es un rol más físico que el del alero, en muchos casos con un juego muy similar al pivot. Mantiene la mayoría de los puntos en el poste bajo, aunque algunos pueden llegar a convertirse en tiradores muy efectivos. Sirven de ayuda al pivot para impedir el juego interior del equipo contrario, y cierran el rebote. Conocidos como **4** en la terminología empleada por los entrenadores.
- **"Pivot"**: Son los jugadores de mayor altura del equipo, y los más fuertes muscularmente. Normalmente, el pivot debe usar su altura y su potencia jugando cerca del aro. Un pivot que conjunte fuerza con agilidad es una pieza fundamental para su equipo. Son los jugadores que más sorprenden a los aficionados noveles, por su gran altura. En Europa el pivot medio ha evolucionado más y es capaz de abrirse hacia afuera para tirar. En defensa buscan recoger el rebote corto, impedir el juego interior del equipo contrario y taponar las entradas de jugadores exteriores. Conocidos como **5** en la terminología empleada por los entrenadores.

## **Cómo se juega**

Una canasta clásica de baloncesto.

- ***Duración de un partido***: En la FIBA, según su reglamento el partido está compuesto por cuatro períodos de 10 minutos cada uno. En la NBA la duración de cada período es de 12 minutos, y en NCAA se juegan dos períodos de 20 minutos cada uno. Si el partido finaliza con empate entre los dos equipos, deberá jugarse una prórroga de 5 minutos más. Y así sucesivamente hasta que un equipo gane el partido.

- **Jugadores:** El equipo presentado al partido está formado por 12 jugadores como máximo. 5 formarán el quinteto inicial y los otros 7 serán los suplentes. El entrenador podrá cambiar a los jugadores tantas veces como desee aprovechando interrupciones en el juego, salvo en las categorías escolares hasta Infantiles (edad de 13 a 14 años) que todos los jugadores del equipo deben jugar como mínimo un periodo durante los tres primeros, pudiendo en el último hacer sustituciones.
- **Inicio del partido:** Debe colocarse un jugador de cada equipo dentro del círculo central con un pie cerca de la línea que divide el terreno de juego en dos mitades, situado cada uno de ellos en su campo. Los demás jugadores deben estar fuera del círculo. El árbitro lanza la pelota hacia arriba desde el centro del círculo y los dos jugadores saltan verticalmente para intentar desviarla, sin cogerla, hacia algún compañero de su equipo.
- **Árbitros:** Para la mayoría de competiciones suelen ser dos árbitros los encargados de dirigir el encuentro. Aunque para muchas ligas profesionales existan tres y para otras con muy bajo presupuesto uno.
- **Mesa de anotadores:** La mesa de anotadores (anotador, ayudante de anotador, cronometrador, operador de la regla de 24 s y, si lo hubiera, comisario) controla todas las incidencias del partido (tanteo, tiempos muertos, tiempo de juego, faltas, cambios, etc.) y elabora el acta del partido.

### **Reglas internacionales del baloncesto**

Existen desacuerdos sobre la exactitud de la información en este artículo o sección.

Las reglas internacionales de baloncesto son elaboradas por el comité central de FIBA y son revisadas cada cuatro años. Son de aplicación en todas las competiciones de carácter internacional entre países y adoptadas por la mayoría de federaciones nacionales, incluida la FEB. En Estados Unidos la NBA hace uso de

un reglamento diferente al establecido por FIBA. Actualmente se está llevando a cabo un proceso gradual de acercamiento entre estas dos grandes corrientes de reglas del baloncesto. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a la de los partidos masculinos.

## **Arbitraje**

Un partido debe ser dirigido por tres árbitros, uno principal y dos auxiliares. Estos serán asistidos desde la mesa de anotadores, cronometradores y un comisario técnico. Los árbitros y sus ayudantes dirigirán el juego de acuerdo con las reglas e interpretaciones oficiales. El árbitro principal decidirá en cualquier situación de discrepancia entre árbitros auxiliares, mesa de anotadores, dudas de validez en las canastas, dará su aprobación al acta, es el responsable de verificar, inspeccionar y aprobar todos los elementos técnicos y podrá tomar decisiones sobre situaciones no reglamentadas ni regladas. Los árbitros se pueden comunicar con la mesa de anotadores y con el resto de árbitros mediante la gesticulación, señalizando las incidencias con una serie de señales preestablecidas.

## **Violaciones**

Una violación es una infracción de las reglas de juego, penalizada con un saque de fondo o banda para el equipo contrario desde el punto más cercano al de la infracción. Violaciones más comunes:

### **Pasos (Art.25)**

El avance ilegal (pasos) es un desplazamiento ilegal de un jugador con control de balón (el balón reposa sobre una o ambas manos del jugador).

**Se produce avance ilegal cuando**, una vez establecido el pie de pivote, el jugador:

- Lo levanta para iniciar un regate. Denominados comúnmente pasos de salida o arrancada. (No sancionables en baloncesto NBA).

- Estando con ambos pies (incluido el de pivote) en contacto con el suelo, salta y, antes de realizar un pase o tiro a canasta, vuelve a tocar con un pie en el suelo.
  - Estando en movimiento, y saltando sobre el pie de pivote, da dos apoyos más, independientemente del orden de los pies.
  - Desliza voluntaria o involuntariamente el pie de pivote por el suelo creando una ventaja, el gesto de pivotar no se considera deslizar.
- Es legal** que un jugador caiga al suelo y resbale mientras sostiene el balón, o que obtenga el control del balón mientras esté tumbado o sentado en el suelo.
- Es una violación si, después, el jugador rueda o intenta levantarse mientras sostiene el balón.

#### Dobles (Art.24)

Los dobles es una falta por acompañar el balón al botar. Acostumbra a pasar cuando el jugador hace dos pasos y bota el balón.

#### Pie

Un jugador no debe tocar el balón con el pie intencionadamente. Este acto se considera violación. Aunque también se considera violación si es sin intención de tocar el balón, y se sanciona de la misma manera, saque de banda para el equipo contrario del que ha tocado el balón.

#### 3 segundos en Zona (Art.26)

No se puede permanecer más de 3 segundos en el área restringida del equipo contrario cuando se está atacando. En caso de que estés defendiendo se puede estar en la zona el tiempo que quieras.

Esta es una de las mayores diferencias entre el reglamento FIBA y NBA. En la liga norteamericana no se le permite al jugador defensivo permanecer en la zona pintada, a menos que esté marcando a un jugador atacante.

Salvo **excepciones**:

- El jugador intente abandonar la zona restringida.
- El jugador esté realizando un regate a canasta transcurridos 3 segundos.
- Un jugador de su mismo equipo esté en acción de tiro a canasta.

Saque de banda/fondo

Se debe sacar antes de 5 segundos con el balón a disposición del jugador, pudiendo dar un paso normal lateral y todos los posibles hacia atrás. Cualquier infracción de esta regla es una violación.

24 segundos (Art.29)

Un equipo que obtiene un nuevo control de balón debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de 24 segundos. En caso de que transcurridos 24 segundos el balón siga en las manos del lanzador o no haya tocado aro y su posesión no sea clara para el equipo oponente, se comete una violación. Los 24 segundos se reinician cada vez que el balón toca el aro, se comete una violación o una falta. En la NBA en caso de que la falta en defensa se produzca con menos de 14 segundos de posesión restantes, el dispositivo de 24 se reinicia con 14 segundos.

Árbitro señalando falta personal.

Campo atrás (Art.30)

El balón devuelto a pista trasera (campo atrás) se produce cuando un equipo tiene control de balón en pista delantera y uno de sus jugadores es

el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

## **Faltas**

### *Falta personal (Art.34)*

Cuando un jugador contacta **ilegalmente** con un adversario y le causa una desventaja u obtiene una ventaja del contacto, se sanciona falta personal. Se considera contacto ilegal aquel que se produce cuando uno de los jugadores no respeta el cilindro del otro jugador y se considera responsable del contacto al jugador que invade el cilindro del otro o sale del suyo. Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, zancadilleará ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, caderas, piernas, rodillas ni pies; ni doblará su cuerpo en una posición ‘anormal’ (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o violento. La penalización para una falta personal es un saque para el equipo contrario desde el punto más cercano en la línea de fondo/lateral, salvo las faltas de equipo que se expondrán más adelante. A la quinta falta (6ta. en la NBA) el jugador será eliminado.

### *Falta en ataque*

Se produce cuando un jugador cuyo equipo tiene control de balón comete una falta personal al empujar o chocar contra el torso de un jugador que en posición legal de defensa (Ambos pies en contacto con el suelo, encarado al atacante, dentro de su cilindro y pudiéndose desplazar lateralmente y hacia atrás, no hacia delante). Si ese contacto causa una desventaja al defensor se sanciona falta del equipo con control de balón (falta en ataque).

### *Falta antideportiva (Art.36)*

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas o bien, el contacto es de brusquedad excesiva. Se sanciona con dos tiros libres y posesión para el equipo contrario.

### *Falta técnica*

Falta a un jugador o de un miembro del banquillo que no implica contacto, sino falta de cooperación o desobediencia deliberada o reiterada al espíritu de las reglas. La segunda falta técnica que se le pite a un mismo jugador contará como descalificante. Una falta técnica contará como falta personal, es decir, se sumará una falta al jugador al que le ha sido pitada la falta técnica, así como a las faltas de equipo. Se sanciona igual que la antideportiva.

### *Falta descalificante*

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, ayudante de entrenador o acompañante de equipo que deberá abandonar el campo y no podrá establecer contacto visual con el mismo durante el resto del partido. 2 faltas antideportivas constituyen una falta descalificante. Cabe mencionar que una falta descalificante puede conllevar también uno o varios partidos de suspensión según lo decida la organización de la competición.

Después de una falta técnica, antideportiva o descalificante se conceden 2 tiros libres y saque desde la prolongación de la línea central enfrente de la mesa de anotadores.

### *Tiros libres*

Si un equipo comete cinco faltas en un período (o 2 en los dos últimos minutos de cada cuarto), a partir de ese momento todas las faltas personales que realice durante ese período serán sancionadas con dos tiros desde la línea de tiros libres de su zona (situada a 4,60 m de la canasta). También se efectuarán tiros libres cuando un jugador recibe una falta mientras se halla en acción de tiro, determinándose su número según la zona de puntuación en la que se encuentre (de 2 o 3 puntos). Si durante esa acción de tiro con falta la canasta se consigue, el cesto es válido y se concede un tiro adicional. Durante la ejecución del tiro libre, el jugador que está tirando no podrá pisar la línea, esto supondría que aunque entrase la canasta el tiro no sería válido, al igual que si uno de sus compañeros invade la zona antes de que el balón salga de las manos del lanzador, por otra parte si un rival entra en la zona antes de que el jugador suelte el balón el tiro se repetirá en caso de que no haya entrado.

### **Medidas del campo de juego, la canasta y la pelota**

#### **La cancha**

- Una pista de baloncesto tiene que ser una superficie dura, plana, rectangular y libre de obstáculos, con 15 m de ancho y 28 m de longitud.
- El perímetro de la pista debe estar libre de obstáculos a dos metros de distancia.
- La altura del primer obstáculo que se encuentre verticalmente sobre la pista debe de estar como mínimo a 7 m de altura.
- El campo está dividido en dos mitades iguales separados por la línea denominada de medio campo y con un círculo que parte del centro de la pista, el círculo central mide 3,6 m diámetro. Para cada equipo, el medio campo que contiene la canasta que se defiende se denomina medio campo

defensivo y el medio campo que contiene la canasta en la que se pretende anotar se denomina medio campo ofensivo.

- En los lados menores se sitúan los aros que están a 3,05 m de altura y se introducen 1,20 m dentro del rectángulo y tienen que estar provistos de basculantes homologados.
- Paralela a la línea de fondo encontramos la línea de tiros libres, que se encuentra a 5,80 m de la línea de fondo y a 4,60 m de la canasta. El círculo donde se encuentra la línea de tiros libres tiene un diámetro de 3,6 m. Todas las líneas miden 5 cm. de ancho.
- La línea de tres puntos se encuentra situada a 6,75 m (FIBA) y a 7,24 m (NBA) de distancia de la canasta.

## **El balón**

El balón de baloncesto debe ser, evidentemente, esférico, de cuero o piel rugosa, o material sintético, que facilite el agarre de los jugadores aún con las manos sudadas (los balones tienen una superficie con 9.366 puntos). Tradicionalmente es de color naranja, con líneas negras, pero hay muchas variantes. Las pelotas de *indoor* (pabellón cubierto) y de *outdoor* (exterior) difieren en el material del cual están recubiertas.

A partir de la temporada 2004-05 la FIBA ha adoptado para sus competiciones una pelota con bandas claras amarillas sobre el clásico color de fondo naranja, para mejorar la visibilidad de la pelota tanto por parte de los jugadores como por el público.

Desde el año 2007 en España se utiliza un balón con franjas negras, sobre el que se discute su duración ya que resbala en exceso.

- Circunferencia: 68 - 73 cm.
- Diámetro: 23-24 cm.
- Peso: 600 - 800 g

Se utilizan pelotas de tres denominaciones diferentes correspondientes a tres tamaños y pesos diferentes según las categorías: el número "7", utilizado para baloncesto masculino, el "6" para baloncesto femenino, y el "5" para minibasket y pre-infantiles (niños de 8 a 12 años generalmente). Además, se estipula que el balón ha de tener una presión tal que soltado desde 1,80 m de altura, bote entre 1,40 y 1,60 m de altura.

### **La canasta**

El tablero de la canasta, es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro. El aro de la canasta debe tener un diámetro de 45,7 cm., el rectángulo interior se utiliza para calcular el tiro, y que al chocar con él la pelota se introduzca en la canasta. El aro está situado a una altura de 3,05 metros y está provisto de unas redes homologadas.

### **Equipamiento**

El equipamiento de un jugador de baloncesto se compone de:

- Una camiseta sin mangas, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad acordada (aunque en la NBA y otras competiciones no hay). En la parte trasera encontramos el apellido del jugador y en ocasiones la primera letra del nombre cuando hay dos o más jugadores con apellidos iguales. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador, que es muy importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.

- El pantalón puede ser corto o bermudas (aunque por la moda de llevarlo "pirata" algunas competiciones como la *NBA* imponen reglas sobre su longitud): se puede encontrar, en pequeño, el número del jugador en el extremo derecho de la pierna. Debe ser de los mismos colores que la camiseta, no puede tener bolsillos.
- Calzado: tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.
- Calcetines: Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos, pueden ser de otro color para adaptarse al uniforme o, en raras ocasiones, dejarse al gusto del jugador.
- Está prohibido que los jugadores lleven puesto anillos, cadenas, pulseras o cualquier otra joya ya que puede dañar a un contrincante.

### **Puntuación**

1. Los tiros libres valen un punto.
2. Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.
3. Los tiros a partir de la línea de triple (a 6,75 m del centro del aro, o 7,24 en la *NBA*) valen tres puntos.

Si el jugador está tirando un tiro libre y pisa la línea el tiro quedará invalidado, en caso de que el jugador esté tirando desde la línea de 3 puntos si pisa la línea de 6,75 metros (*NBA* 7,24) el tiro será valorado como un tiro de campo (2 puntos). Sin embargo si un jugador, que se encuentra atrás de la distancia de triple, inicia el tiro con un salto sin pisar la línea, soltando el balón mientras se encuentra en el aire, y cae encima o sobrepasándola, en ese caso el tiro se consideraría de 3 puntos.

La puntuación se lleva mediante dos sistemas, el primero es la planilla donde el anotador marca todas las canastas que se han convertido en un cuadro numerado

que contiene los números del tanteador y el segundo sistema es el tablero electrónico, donde además se señala el cronómetro, el conteo de faltas de cada jugador y de cada equipo y el cuarto que se está jugando (si el acta y el marcador van en discordancia, lo válido es lo que refleja el acta; el marcador no es obligatorio y sirve únicamente al espectáculo así que no hay normativas sobre su contenido).

## **Psicomotricidad**

### **¿Qué es la Psicomotricidad?**

Según Berruazo (1995) la psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc.

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

### **Importancia y beneficios de la psicomotricidad**

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño

favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas.

**A nivel motor**, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.

**A nivel cognitivo**, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.

**A nivel social y afectivo**, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

### **Áreas de la psicomotricidad**

Las áreas de la Psicomotricidad son:

1. Esquema Corporal
2. Lateralidad
3. Equilibrio
4. Espacio
5. Tiempo-ritmo
  - motricidad gruesa.
  - motricidad fina.

**Esquema Corporal:** Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo.

El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

**Lateralidad:** Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

**Equilibrio:** Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

**Estructuración espacial:** Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

**Tiempo y Ritmo:** Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

**Motricidad:** Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

- c. Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.

- d. Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.).

### **Psicomotricidad**

La psicomotricidad en los niños se utiliza de manera cotidiana, los niños la aplican corriendo, saltando, jugando con la pelota. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a desarrollar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos los niños podrán desarrollar, entre otras áreas, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, delante-atrás. En síntesis, podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel de pensamiento, emociones y su socialización.

La psicomotricidad es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su importancia para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo envuelve. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

El psicomotricista es el profesional que se ocupa, mediante los recursos específicos derivados de su formación, de abordar a la persona desde la mediación corporal y el movimiento. Su intervención va dirigida tanto a sujetos sanos como a quienes padecen cualquier tipo de trastornos y así sus áreas de intervención serán tanto a nivel educativo como reeducativo o terapéutico.

Una de sus corrientes es la educación vivenciada de Lapierre y Aucouturier que utilizan el movimiento como medio de aprendizaje.

### **Psicomotricidad Relacional y Vivenciada**

Es una tendencia que fundan Lapierre y Aucouturier y en el que proponen un modelo de psicomotricidad en el que las alteraciones psicomotoras pueden ser síntomas de un problema que parte de lo afectivo, lo relacional y de la comunicación con el entorno.

### **Definición**

Basado en una visión global de la persona, el término "Psicomotricidad" que manejamos integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La Psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Definición consensuada por las asociaciones españolas de Psicomotricidad o Psicomotricistas

### **Lo que aporta la Psicomotricidad a los niños: ventajas, beneficios**

Se trata de que el niño viva con placer las acciones que desarrolla durante el juego libre. Esto se logra en un espacio habilitado especialmente para ello (el aula de psicomotricidad); en el que el niño puede ser él mismo (experimentarse, valerse, conocerse, sentirse, mostrarse, decirse, etc.) aceptando unas mínimas normas de seguridad que ayudarán a su desarrollo cognitivo y motriz bajo un ambiente seguro para él y sus compañeros. En nuestra práctica psicomotriz se tratan el cuerpo, las emociones, el pensamiento y los conflictos psicológicos, todo ello a

través de las acciones de los niños: de sus juegos, de sus construcciones, simbolizaciones y de la forma especial de cada uno de ellos de relacionarse con los objetos y los otros. Con las sesiones de psicomotricidad se pretende que el niño llegue a gestionar de forma autónoma sus acciones de relación en una transformación del placer de hacer al placer de pensar.

## **MOTRICIDAD FINA**

### **Concepto de Psicomotricidad**

Entendemos por psicomotricidad la actuación de un niño ante unas propuesta se que implican el dominio de su cuerpo (modicidad), así como la capacidad de estructurar el espacio en el que se realizaran estos movimientos

La psicomotricidad es una disciplina que se dedica al estudio del movimiento corporal, no únicamente como expresión de descarga sino en una concepción mucho más amplia. Trata, por ejemplo, la influencia de éste en la construcción de la personalidad y cómo incide sobre lo afectivo, lo intelectual, lo emocional. En ella se considera al niño como una unidad psicosocial en la que todos los aspectos de su vida están integrados interactuando entre sí.

La práctica psicomotriz, no enseña al niño los requisitos del espacio, del tiempo, del esquema corporal, sino que lo pone en situación de vivir emocionalmente el espacio, los objetos y la relación con el otro, de descubrir y descubrirse, única posibilidad para él de adquirir e integrar sin dificultad el conocimiento de su propio cuerpo, del espacio y del tiempo.

### **¿Qué es la Motricidad Fina?**

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación.

Esta motricidad se refiere a los movimientos realizados por una o varias partes del cuerpo, que no tienen una amplitud sino que son movimientos de más precisión.

Se cree que la motricidad fina se inicia hacia el año y medio, cuando el niño, sin ningún aprendizaje, empieza a emborronar y pone bolas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero.

La motricidad fina implica un nivel elevado de maduración y un aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

Para conseguirlo se ha de seguir un proceso cíclico: iniciar el trabajo desde que el niño es capaz, partiendo de un nivel muy simple y continuar a lo largo de los años con metas más complejas y bien delimitadas en las que se exigirán diferentes objetivos según las edades.

Los aspectos de la motricidad fina que se pueden trabajar más tanto a nivel escolar como educativo en general, son:

- .. Coordinación viso-manual;
- .. Motricidad facial;
- .. Motricidad fonética;
- .. Motricidad gestual.

### **Desarrollo de la Motricidad Fina**

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo, pero a un

paso desigual que se caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

### **Infancia (0- 12 meses)**

Las manos de un infante recién nacido están cerradas la mayor parte del tiempo y, como el resto de su cuerpo, tienen poco control sobre ellas. Si se toca su palma, cerrará su puño muy apretado, pero esto es una acción de reflejo inconsciente llamado el reflejo Darwinista, y desaparece en un plazo de dos a tres meses. Así mismo, el infante agarrará un objeto puesto en su mano, pero sin ningún conocimiento de lo que está haciendo.

Aproximadamente a las ocho semanas, comienzan a descubrir y jugar con sus manos, al principio solamente involucrando las sensaciones del tacto, pero después, cerca de los tres meses, involucran la vista también.

La coordinación ojo-mano comienza a desarrollarse entre los 2 y 4 meses, comenzando así un periodo de práctica llamado ensayo y error al ver los objetos y tratar de tomarlos.

A los cuatro o cinco meses, la mayoría de los infantes pueden tomar un objeto que este dentro de su alcance, mirando solamente el objeto y no sus manos. Llamado "máximo nivel de alcance." Este logro se considera un importante cimiento en el desarrollo de la motricidad fina.

A la edad de seis meses, los infantes pueden tomar un pequeño objeto con facilidad por un corto periodo, y muchos comienzan a golpear objetos. Aunque su habilidad para sujetarlos sigue siendo torpe, adquieren fascinación por tomar objetos pequeños e intentar ponerlos en sus bocas.

Durante la última mitad del primer año, comienzan a explorar y probar objetos antes de tomarlos, tocándolos con la mano entera y eventualmente, empujarlos con su dedo índice.

Uno de los logros motrices finos más significativos es el tomar cosas usando los dedos como tenazas (pellizcado), lo cual aparece típicamente entre las edades de 12 y 15 meses.

### **Gateo (1-3 años)**

Desarrollan la capacidad de manipular objetos cada vez de manera más compleja, incluyendo la posibilidad de marcar el teléfono, tirar de cuerdas, empujar palancas, darle vuelta a las páginas de un libro, y utilizar crayones para hacer garabatos.

En vez de hacer solo garabatos, sus dibujos incluyen patrones, tales como círculos. Su juego con los cubos es más elaborado y útil que el de los infantes, ya que pueden hacer torres de hasta 6 cubos.

### **Preescolar (3-4 años)**

Las tareas más delicadas que enfrentan los niños de preescolar, tales como el manejo de los cubiertos o atar las cintas de los zapatos, representan un mayor reto al que tienen con las actividades de motricidad gruesa aprendidas durante este periodo de desarrollo.

Para cuando los niños tienen tres años, muchos ya tienen control sobre el lápiz. Pueden también dibujar un círculo, aunque al tratar de dibujar una persona sus trazos son aún muy simples.

Es común que los niños de cuatro años puedan ya utilizar las tijeras, copiar formas geométricas y letras, abrocharse botones grandes, hacer objetos con plastilina de dos o tres partes. Algunos pueden escribir sus propios nombres utilizando las mayúsculas

### **Edad Escolar (5 años)**

Para la edad de cinco años, la mayoría de los niños han avanzado claramente más allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas.

Además del dibujo, niños de cinco años también pueden cortar, pegar, y trazar formas. Pueden abrochar botones visibles.

### **Coordinación Viso-Manual**

La coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano. Los elementos más afectados, que intervienen directamente son:

- la mano
- la muñeca
- el antebrazo
- el brazo

es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como la puntuara de dedos.

Actividades que ayudan a desarrollo la coordinación viso-manual:

- pintar
- punzar
- enhebrar
- recortar
- moldear
- dibujar

- colorear
- laberintos copias en forma

### **Coordinación Facial**

Este es un aspecto de suma importancia ya que tiene dos adquisiciones:

1.- El del dominio muscular

2.- La posibilidad de comunicación y relación que tenemos con la gente que nos rodea a través de nuestro cuerpo y especialmente de nuestros gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

Debemos de facilitar que el niño a través de su infancia domine esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella para su comunicación

El poder dominarlos músculos de la cara y que respondan a nuestra voluntad nos permite acentuar unos movimientos que nos llevaran a poder exteriorizar unos sentimientos, emociones y manera de relacionarnos, es decir actitudes respecto al mundo que nos rodea.

### **Coordinación Fonética**

Es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

El niño en los primeros meses de vida:

Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

-No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos.

Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él, posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender será imitar su entorno.

Poco a poco irá emitiendo sílabas y palabras que tendrán igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u objetos.

Hacia el año y medio el niño:

-Puede tener la madurez para iniciar un lenguaje.

-No contendrá demasiadas palabras y las frases serán simples.

Y ya habrá iniciado el proceso del lenguaje oral en el mejor de los casos podrá hacerlo bastante rápidamente.

Estos juegos motrices tendrán que continuar sobre todo para que el niño vaya adquiriendo un nivel de conciencia más elevado.

Entre los 2-3 años el niño:

-Tiene posibilidades para sistematizar su lenguaje, para perfeccionar la emisión de sonidos.

-Y para concienciar la estructuración de las frases y hacerlas cada vez más complejas.

Al final del tercer año quedarán algunos sonidos para perfeccionar y unas irregularidades gramaticales y sintácticas a consolidar.

Todo el proceso de consolidación básica se realizará entre los tres y cuatro años, cuando el niño puede y tendrá que hablar con una perfecta emisión de sonidos y por consiguiente con un verdadero dominio del aparato fonador.

El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hará a la larga en el transcurso de la escolarización y la maduración del niño.

### **Coordinación Gestual**

Las manos: Diadococinesias

Para la mayoría de las tareas además del dominio global de la mano también se necesita también un dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos.

Se pueden proponer muchos trabajos para alcanzar estos niveles de dominio, pero tenemos que considerar que no lo podrán tener de una manera segura hasta hacia los 10 años.

Dentro del preescolar una mano ayudara a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años podrán empezar a intentarlo y serán conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años podrán intentar más acciones y un poco más de precisión.

### **Motricidad Gruesa**

En el recién nacido, los primeros movimientos aunque descoordinados hacen parte de la motricidad gruesa, la cual lo estimula para que coordine la fina. Cuando esté completo su avance podrá desarrollar con facilidad procesos con sus extremidades como: saltar correr, avanzar y retroceder.

A partir de sus reflejos, un bebé inicia su proceso motriz grueso y aunque no puede manejar adecuadamente sus brazos, intenta agarrar objetos a mano llena e introducir por sí mismo el alimento en la boca. Así, poco a poco su nivel motor se integrará para desarrollar patrones como el control de la cabeza, giros en la cama, arrodillarse, gatear o alcanzar una posición bípeda, explica la terapeuta ocupacional Pilar Páez.

Lo más importante para evitar complicaciones a nivel neurológico es el ambiente en el que se desarrolle naturalmente el pequeño. La recomendación de la terapeuta es que los padres sepan las necesidades afectivas del bebé, eviten ser permisivos o restrictivos y fomenten el juego.

### **El comienzo**

La capacidad del bebé para responder a incentivos es evidente cuando mueve la cabeza hacia los lados, busca un estímulo visual y responde a un sonido.

A los 2 meses, las primeras estiradas de mano para alcanzar un juguete o tocar un móvil representan avances en la motricidad gruesa.

A los 4 o 5 comienza a hacer el rolado o se voltea de un lado para otro y dentro de poco, se parará de rodillas para alcanzar un objeto.

### **Ejercicios**

Los padres deben tener en cuenta dos aspectos fundamentales en el desarrollo de su bebé, uno es la actividad refleja y el otro es la concepción del cuerpo del niño en el espacio.

“El contacto a nivel táctil, las caricias y los masajes son lo más importante a la hora de desarrollar destrezas en el pequeño. Tocar las partes de su estructura

física, mencionar su nombre y aclarar su función son un estímulo extra “asegura la terapeuta.

Hacer que se toque la cara, que se asome por la ventana, que tenga contacto con la ropa colgada en el patio y agarre cosas que son llamativas, incentiva la motricidad gruesa, lógicamente debe hacerse bajo la supervisión de un adulto.

El gateo hace parte de la motricidad gruesa, por eso hay que promoverlo a través de estímulos, como muñecos para que el niño los alcance o juegos para que avance sin ayuda de los padres.

Otros incentivos que funcionan son la música, la estimulación visual y la claridad en el lenguaje verbal. Por supuesto, el contacto físico es indispensable porque además de ser un apoyo extra, fomenta la seguridad en los niños y les proporciona tranquilidad para interrelacionarse.

A través del juego puede enseñarle a doblar y estirar las piernas. Ponerlos sobre pelotas y hacer que flexionen su cuerpo para hacer rollos, esto también incrementa su capacidad motora.

La motivación excesiva no es recomendada por los especialistas, ya que sobre estimula al bebé, volviéndolo hiperactivo. Lo que puede ocasionar que no tolere estar sentado y es un indicio de indisciplina.

**El juguete perfecto** Los móviles son ideales. Los recién nacidos distinguen manchas, así que se recomienda que los objetos que manipulen sean de color blanco y negro. Los estímulos no deben ser más pequeños que su mano para evitar que lo introduzca a la boca. Además, la forma y las texturas deben ser variadas para que más adelante interactúe sin miedo con otras cosas y personas.

### **Problemas motores**

Si el niño no desarrolla secuencialmente la motricidad gruesa en los miembros superiores, se puede afectar la fina. De acuerdo con la terapeuta ocupacional Clara

Luz Moya posiblemente será un niño con problemas para escribir, al que se le dificulta colorear, trabajar con papel, con plastilina, que no tolera la textura, no trabaja con témperas y no maneja bien las tijeras.

Otra falla se dará porque perderá el equilibrio con facilidad y tendrá dificultad para practicar deportes como el patinaje o montar bicicleta. Así mismo, se le obstaculizará saltar en un pie, jugar lazo o coordinar movimientos con el balón.

Cuando el pequeño no pasa por la etapa del gateo lo más seguro es que se tenga dislexia, Clara Luz Moya afirma que se produce porque no coordinará lateralmente, tendrá un déficit de atención, dificultad para concentrarse y alteración preceptuales, es decir confundirá letras y números, como la p con la q o el 6 con el 9.

## 6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

**Tema:** Diseñar una guía para conocer la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños

**Tabla No. 15: Guía de evaluación**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>TIEMPO</b>
Aplicar la guía para conocer la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños	Baloncesto Psicomotricidad	Socialización de la guía para conocer en qué consiste el baloncesto.	Se cuenta con un infocus, una portátil y con el taller sobre la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en dispositivo magnético para ser proyectado ante los niños	Investigador, niños	En el mes de febrero del 2013 o cuando lo dispongan las autoridades, se realizara en la Escuela Fiscal Mixta Napo.

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

**Tabla No. 16: Metodología (Modelo Operativo)**

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 28 de febrero del 2013 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad deportiva para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los niños y autoridades	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	15 días
Planificación de la Propuesta	Hasta el 28 de febrero del 2013 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	1 mes
Ejecución de la propuesta	En el período septiembre 2012 – febrero 2013 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		Permanente
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación a niños Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales Toma de correctivos oportunos		Permanente

**Elaborado por:** Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla No. 17: Administración de la Propuesta

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución Equipo de trabajo (micro proyectos)	Autoridades de la Escuela Investigador	Organización previa al proceso. Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

Elaborado por: Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

## 6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Tabla No. 18: Plan de Monitoreo y Evaluación de la Propuesta

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación</b> Desarrollar la psicomotricidad
3. ¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del Plan de Evaluación</b> Conocer los niveles de participación del maestro en el desarrollo de la psicomotricidad Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la guía para conocer la influencia del baloncesto en el desarrollo de la psicomotricidad en los niños
4. ¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados</b> Qué efecto ha tenido la guía para conocer la influencia del baloncesto y si se ha desarrollado la psicomotricidad en los niños
5. ¿Quién evalúa?	<b>Personal encargado de evaluar</b> .....
6. ¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta</b> Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos de entrenamiento
7. ¿Cómo evaluar?	<b>Proceso Metodológico</b> Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registros, cuestionarios

Elaborado por: Patricia Elizabeth Villacís Castañeda

## **BIBLIOGRAFÍA**

MURREY Bob, Estrategias para situaciones especiales en baloncesto

COMETTI Guiles, La preparación física en el baloncesto

*Baloncesto: metodología del rendimiento* - Rodrigo Costoya Santos

*Baloncesto: iniciación y perfeccionamiento: un enfoque innovador* Gérard Bosc

## **DIRECCIONES ELECTRÓNICAS**

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

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

[www.es.wikipedia.com](http://www.es.wikipedia.com)

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

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

## ANEXOS

### ANEXO A: (Encuesta a Estudiantes)

#### UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Encuesta dirigida a los estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal Mixta Napo del Cantón El Chaco, en el periodo septiembre 2011 febrero 2012

**Instrucciones:** Lea detenidamente los siguientes items y señale cual es el más conveniente.

- 1.- ¿Conoce cuantos tipos de bote o drible existen?  
SI ( ) NO ( )
- 2.- ¿El pase de pecho es llamado así porque se lanza la pelota desde la altura del pecho?  
SI ( ) NO ( )
- 3.- ¿En sus entrenamientos están incluidos todos estos fundamentos técnicos?  
SI ( ) NO ( )
- 4.- ¿Considera que los ejercicios que ha realizado son suficientes para saber acerca de tácticas de ataque?  
SI ( ) NO ( )
- 5.- ¿En la defensa de presión se utiliza una combinación de defensas?  
SI ( ) NO ( )
- 6.- ¿Sabes que al desarrollar la fuerza y la resistencia puedes desarrollar cualidades como velocidad y coordinación?  
SI ( ) NO ( )
- 7.- ¿Tienes problemas para realizar tus movimientos durante la práctica de baloncesto?  
SI ( ) NO ( )
- 8.- ¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas con el balón?  
SI ( ) NO ( )
- 9.- ¿Puedes saltar en un solo pie sin caerte y con el balón en una mano?  
SI ( ) NO ( )

10.- ¿Puedes correr hacia adelante y hacia atrás con el balón sin problemas??

SI ( )

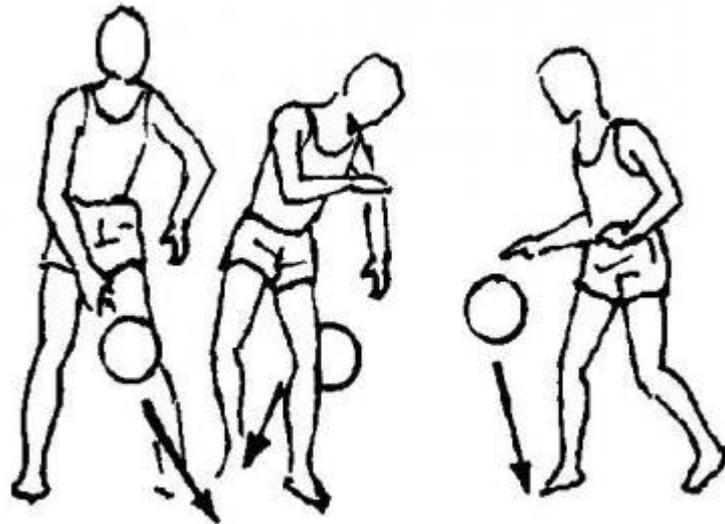
NO ( )

**OBSERVACIONES:**.....  
.....  
.....  
.....  
.....

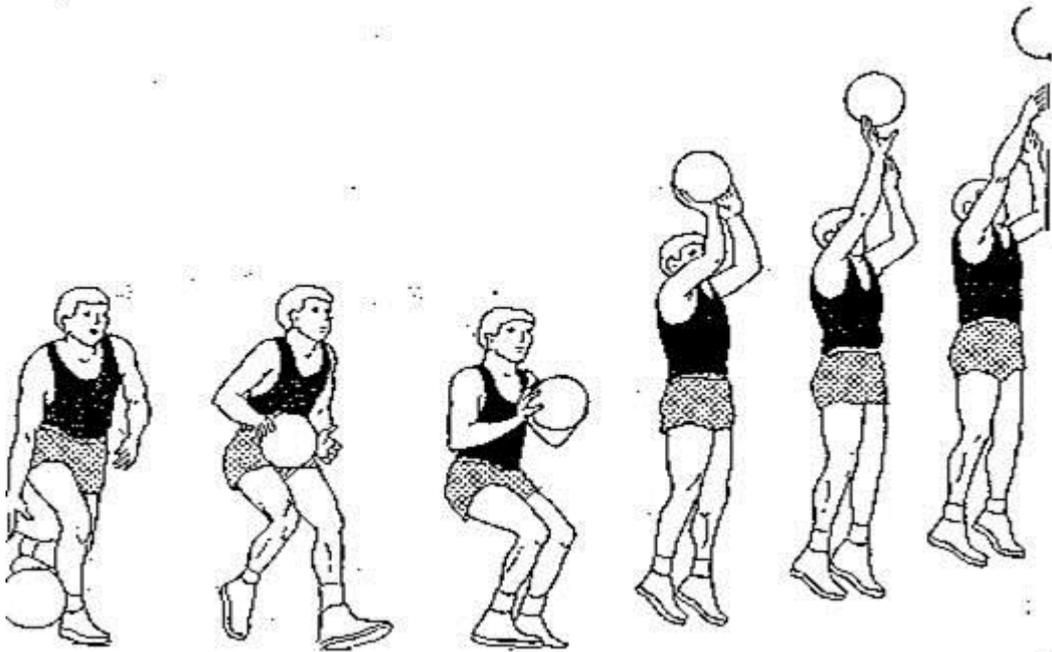
**Fecha:** .....

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

GUIA DE EJERCICIOS DE BALONCESTO PARA DESARROLLAR LA PSICOMOTRICIDAD EN LOS NIÑOS



1.-Hacer un círculo con el balón de atrás para delante por medio de las piernas este ejercicio desarrolla el dominio de balón y la motricidad fina mano-pie en los niños.

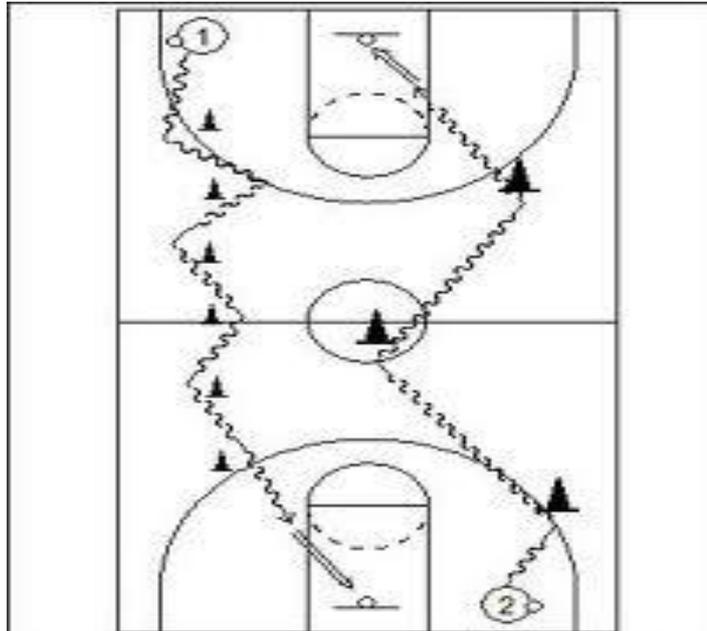


2.-detener el driblin tomar el balón y realizar la técnica de lanzamiento como lo indica el grafico con los pies juntos flexionados y elevarse para el lanzamiento este ejercicio desarrolla la motricidad gruesa

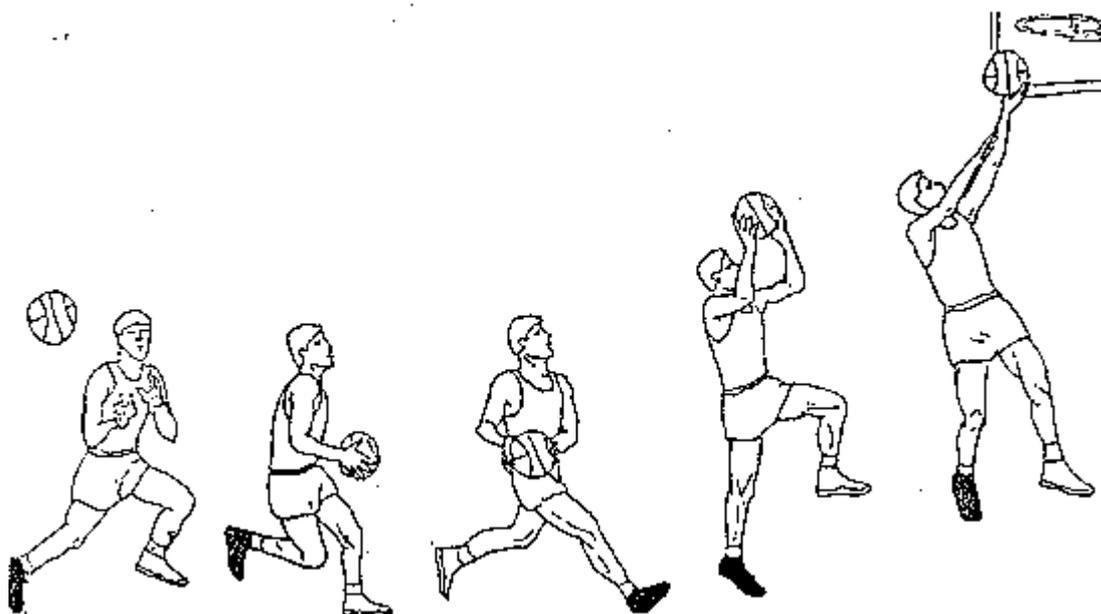


3.-En parejas debajo Del tablero practicamos el lanzamiento corto este ejercicio refuerza la relación y trabajo en grupo de los niños.

4.-se trabaja en zigzag en velocidad hacia la canasta realiza un lanzamiento después

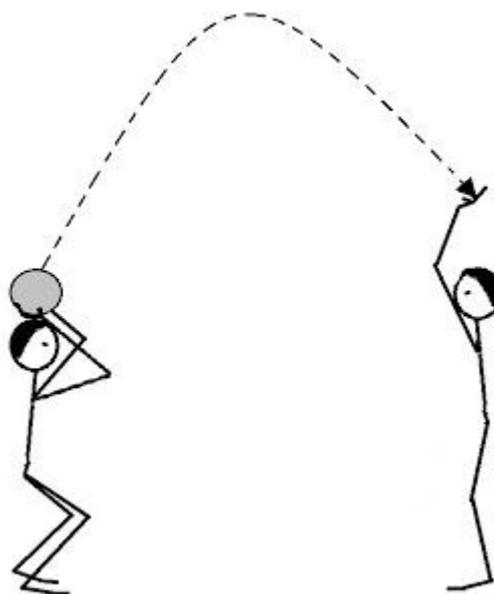


hacemos dominio de balón en los tres conos y avanzamos a la canasta desarrolla capacidades físicas como la velocidad y a nivel psicomotriz el niño desarrolla la coordinación.

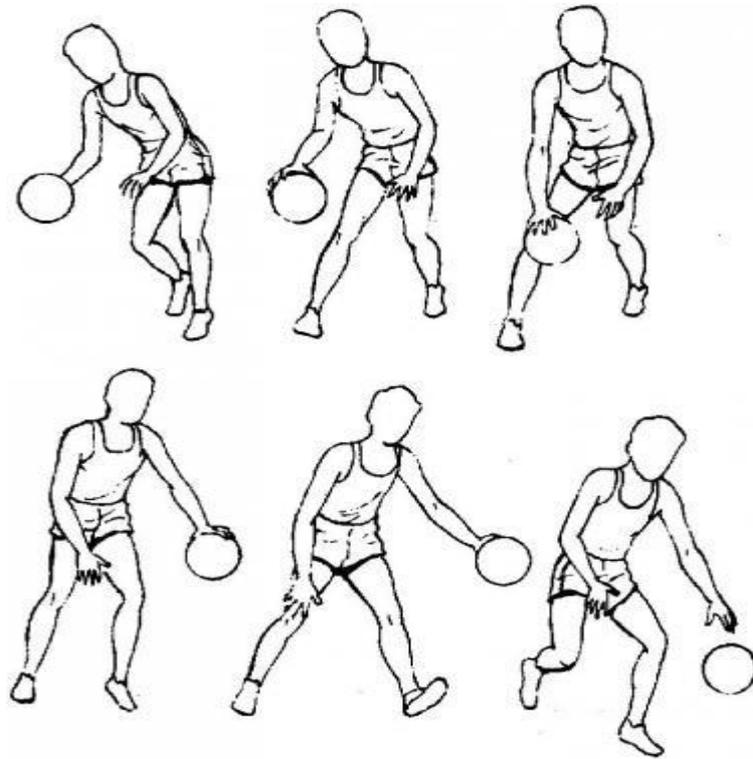


5.-Receptamos un pase avanzamos a la canasta y realizamos una entrada, desarrollamos la motricidad fina mano-pie, mano-balón.

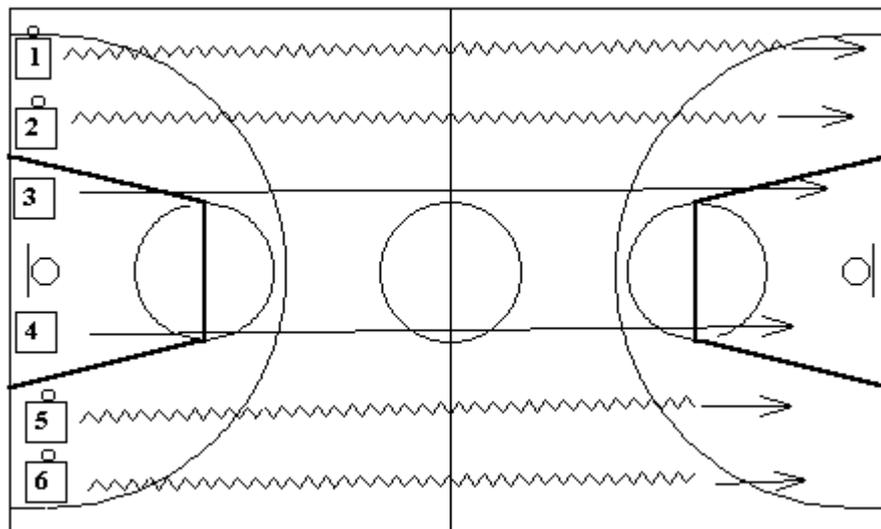
6.-En parejas practicamos la técnica de lanzamiento desarrollo de la motricidad



fina y desarrollo social del niño.

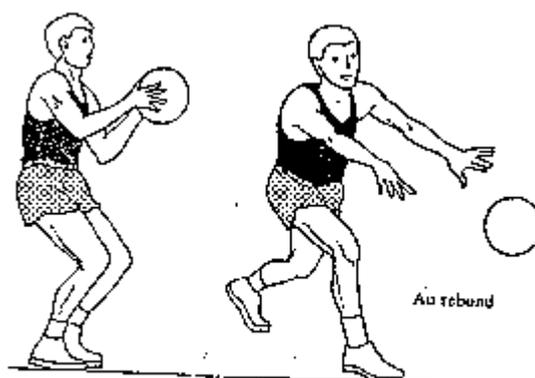


7.-Dominio de balón con mano derecha y después dominio de balón con mano izquierda desarrollo la lateralidad en los niños.



8.-Se distribuye los niños al ancho de la cancha y simultáneamente se desplazan con driblin desarrolla la velocidad y la coordinación en los niños además de la noción de espacio tiempo.

9.-Practicamos entre dos personas una frente a otra el pase de pique desarrollo de



la concentración y motricidad fina.



10.-Entre dos personas perfeccionamos la técnica de pase de pecho se desarrolla la motricidad fina manos-dedos, dedos balón.