



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ

INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE JUEGOS LÚDICOS DE BOTE Y DE PASE PARA LA
INICIACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DEL
BALONCESTO.

KATERYN JULISSA VARGAS CÓRDOBA

CÉDULA 8-469-20

ASESOR:

MGTR CARLOS FERNÁNDEZ

PANAMÁ, 2025

CERTIFICACIÓN

MGTR CARLOS FERNÁNDEZ

ASESOR DE INVESTIGACIÓN

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado en el marco del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Panamá vigente, todo el proceso de desarrollo del trabajo Investigativo titulado: "**PROGRAMA DE JUEGOS LÚDICOS DE BOTE Y PASE PARA LA INICIACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO.**", previo a la obtención del título de Magíster en Ciencias de la Actividad Física con énfasis en Educación Física.

Instituto Panamericano de Educación Física, _____ de _____
de 2025

Atentamente,

Mgtr. Carlos Fernández

Asesor de Tesis

AUTORÍA

Yo, Kateryn Julissa Vargas Córdoba, declaro ser autora del presente trabajo de

Yo, Kateryn Julissa Vargas Córdoba, declaro ser autora del presente trabajo de investigación PROGRAMA DE JUEGOS LÚDICOS DE BOTE Y PASE PARA LA INICIACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO, y eximo expresamente, exime expresamente a la Universidad de Panamá y a sus representantes Jurídicos posibles reclamos o acciones legales por el contenido de esta.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad de Panamá la publicación del presente trabajo en el Repositorio Institucional de la Biblioteca Virtual.

Autora: Kateryn Julissa Vargas Córdoba

Firma: _____

Cédula: 8-469-20

Fecha: _____ de _____ de 2026

AGRADECIMIENTO

A Dios Todopoderoso, fuente de sabiduría, fortaleza y propósito, mi gratitud eterna por acompañarme en cada paso de este camino. Su presencia ha sido guía y refugio en los momentos de duda, y luz en los desafíos que implicó esta travesía académica y personal.

A mi familia, por su amor incondicional, paciencia y fe en mí. Gracias por ser sostén, impulso y refugio en los días de esfuerzo y en las noches de estudio. A mis amistades y personas cercanas, gracias por su compañía, palabras de aliento y comprensión a lo largo de este proceso.

A mis docentes, mentores y colegas del programa de Maestría en Ciencias de la Actividad Física con énfasis en Educación Física, les agradezco profundamente por compartir su conocimiento, por sus enseñanzas rigurosas y por inspirarme a pensar críticamente, investigar con ética y actuar con compromiso social. Cada intercambio académico ha enriquecido mi visión del movimiento humano como fenómeno complejo, integrador y transformador.

Kateryn Julissa Vargas Córdoba

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a todas las personas que, con su presencia, apoyo y confianza, han contribuido a que hoy pueda culminar con éxito esta significativa meta en mi vida.

A mi familia, pilar fundamental en cada etapa de mi formación. En especial, a mi padre Arcesio Vargas Trujillo y a mi madre Olivia Esther Córdoba de Vargas, por su amor incondicional, sus valores y su ejemplo de perseverancia. A mi madrina Marisol De La Cruz, por su afecto constante y generoso acompañamiento. A mis hermanas María, Yissells y Olivia, por su cercanía, sus palabras de aliento y su fe en mí.

Gracias a cada uno de ustedes por ser parte esencial de este logro académico, que representa no solo una culminación profesional, sino también un compromiso profundo con el conocimiento, la ética y el desarrollo humano a través del movimiento.

Kateryn Julissa Vargas Córdoba

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

Aprobación	ii
Certificación	iii
Autoría	iv
Agradecimiento	v
Dedicatoria	vi
Índice general	vii
Índice de cuadros	xi
Índice de figuras	xiii
Introducción	xiv
Resumen	xv
Abstract	xvi

CAPÍTULO I

1.1 Tema	18
1.2 Antecedentes	19
1.3 Planteamiento del problema	20
1.4 Justificación	21
1.5 Objetivo.....	22
1.5.1. Objetivo general	22
1.5.2 Objetivos específicos	22
1.6 Hipótesis	23

CAPÍTULO II

2.	Marco teórico	25
2.1	Aspectos psicoevolutivos de los chicos de 12 y 13 años	25
2.2	Juegos	27
2.3	Juegos recreativos.....	28
2.4	Actividades lúdicas	29
2.5	Métodos de enseñanza	30
2.6	Historia del baloncesto Panamá	31
2.7	Fundamentos técnicos del baloncesto	34
2.7.1	Bote	34
2.7.2	Pases	35
2.7.3	Recepción	36
2.7.4	Tiro	37
2.7.5	Tiro libre	37
2.7.6	Tiro en suspensión	38
2.8	Métodos de entrenamiento	38
2.9	Técnica de juegos	45
2.9.1	Ofensivas	45
2.9.2	Defensivas	47
2.10	Características demográficas	51
2.11	Lugar de la investigación	52

CAPÍTULO III

3. Marco metodológico.....	55
3.1 Tipo de investigación	55
3.2 Diseño de investigación	55
3.3 Operacionalización de las variables	56
3.3.1 Definición de variables	57
3.3.2 Variable dependiente	57
3.3.3 Variable independiente	57
3.4 Población y muestra	57
3.4.1 Población	57
3.4.2 Muestra	58
3.5 Método y técnica	59
3.5.1 Método inductivo	59
3.5.2 Técnica de análisis e interpretación de datos.....	59

CAPÍTULO IV

4. Propuesta de intervención	62
4.1 Objetivos del programa	62
4.2 Aspectos para tomar en cuenta en el programa	63
4.3 Estructura de las sesiones de actividades físicas	65
4.4 Sesiones de entrenamiento	65
4.5 Equipamiento apropiado y básico	86

4.5.1 Equipamiento adicional y opcional	88
-----------------------------------------------	----

CAPÍTULO V

5. Análisis e interpretación de los resultados	90
------------------------------------------------------	----

5.1 Resultados de la prueba	90
-----------------------------------	----

5.1.1 Análisis sociodemográfico de la muestra grupo experimental	90
------------------------------------------------------------------------	----

5.1.2 Comparación del pretest del grupo experimental vs grupo control.....	91
----------------------------------------------------------------------------	----

5.1.3 Comparación de los resultados del post test del grupo experimental vs grupo control.....	103
------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

5.1.4 Comparación de los resultados del pretest versus postest del grupo experimental.....	112
--------------------------------------------------------------------------------------------	-----

5.2 Discusión de la hipótesis	115
-------------------------------------	-----

Conclusiones	117
--------------------	-----

Recomendaciones	118
-----------------------	-----

Bibliografías	120
---------------------	-----

Anexos	124
--------------	-----

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N°1 Operacionalización de las variables.....	56
Cuadro N°2 Estructura de la sesión de entrenamiento	65
Cuadro N°3 Familiarización e introducción	68
Cuadro N°4 Reforzamiento de familiarización	69
Cuadro N° 5 Perfeccionamiento de familiarización... ..	69
Cuadro N°6 Técnica básica de bote.....	70
Cuadro N°7 Reforzamiento de la técnica básica de bote	70
Cuadro N°8 Perfeccionamiento de la técnica básica de bote	71
Cuadro N°9 Mejora de habilidades de bote	71
Cuadro N°10 Reforzamiento de habilidades de bote	72
Cuadro N°11 Perfeccionamiento de habilidades de bote	72
Cuadro N°12 Entrenamiento avanzado de bote	73
Cuadro N°13 Reforzamiento avanzado de bote	73
Cuadro N°14 Dominio del bote	74
Cuadro N°15 Técnica y control del bote	74
Cuadro N°16 Reforzamiento técnica y control del bote	75
Cuadro N°17 Perfeccionamiento de la técnica y control del bote	75
Cuadro N°18 Técnica básica del bote	76
Cuadro N°19 Reforzamiento de la técnica básica del bote	76

Cuadro N°20 Perfeccionamiento de la técnica básica del bote	77
Cuadro N°21 Mejoramiento de la técnica básica del bote	77
Cuadro N°22 Dominio de la técnica básica del bote.....	78
Cuadro N°23 Optimización de la técnica básica del bote	78
Cuadro N°24 Control del bote	79
Cuadro N°25 Reforzamiento de control del bote	79
Cuadro N°26 Perfeccionamiento de control del bote	80
Cuadro N°27 Mejoramiento de control del bote	80
Cuadro N°28 Optimización de control del bote	81
Cuadro N°29 Dominio de control del bote	81
Cuadro N°30 Ejercicios de bote y pase	82
Cuadro N°31 Reforzamiento de bote y pase	82
Cuadro N°32 Perfeccionamiento de bote y pase	83
Cuadro N°33 Introducción al slalom con bote y pase	83
Cuadro N°34 Reforzamiento del slalom con bote y pase.....	84
Cuadro N°35 Perfeccionamiento del slalom con bote y pase	84
Cuadro N°36 Mejoramiento del slalom con bote y pase	85
Cuadro N°37 Optimización del slalom con bote y pase.....	85
Cuadro N°38 Dominio del slalom con bote y pase	86
Cuadro N°39 Evaluación del Test escalón con bote y pase.....	128

INDICE DE FIGURAS

Figura N°1 Mapa del corregimiento de Belisario Frías	53
Figura N°2 Control del balón comparación del pretest grupo experimental versus grupo control.....	91
Figura N°3 Postura corporal comparación del pretest grupo experimental versus grupo control.....	93
Figura N°4 Velocidad y coordinación comparación del pretest grupo experimental vs grupo control.....	95
Figura N°5 Precisión de pase comparación del pretest grupo experimental vs grupo control.....	97
Figura N°6 Toma de decisión comparación del pretest grupo experimental versus grupo control.....	99
Figura N°7 Finalización comparación del pretest grupo experimental versus grupo control.....	101
Figura N°8 Control del balón comparación del post test grupo experimental versus grupo control.....	103
Figura N°9 Postura corporal comparación del post test grupo experimental versus grupo control.....	104
Figura N°10 Velocidad y coordinación comparación del post test grupo experimental versus grupo de control.....	106

Figura N°11 Precisión de pase comparación del post test grupo experimental versus grupo control.....	108
Figura N°12 Toma de decisión comparación del post test grupo experimental versus grupo control.....	110
Figura N°13 Finalización comparación del post test grupo experimental versus grupo control.....	112

INTRODUCCIÓN

Introducir el baloncesto en los niveles de Pre Media constituye una estrategia lúdica y motivadora para fomentar la actividad física, el trabajo en equipo y el desarrollo integral de los estudiantes. Esta propuesta busca que los alumnos de primaria participen en juegos lúdicos adaptados al baloncesto, permitiéndoles practicar este deporte de forma activa y significativa, al tiempo que desarrollan habilidades motrices, cognitivas y socioafectivas. En esta línea, Pinilla (2020) sostiene que el baloncesto educativo no solo facilita la adquisición de fundamentos técnicos, sino que también actúa como un vehículo para la transmisión de valores como el respeto, la cooperación, la empatía y la responsabilidad, esenciales en la formación integral del niño. Desde una perspectiva pedagógica, el juego se convierte en una herramienta didáctica poderosa que, además de generar disfrute, promueve la interacción social, la participación y el aprendizaje compartido. En este sentido, el hecho de que los niños se encuentren en una etapa de formación debe motivar a las familias y a las instituciones educativas a propiciar espacios deportivos que fortalezcan el vínculo entre pares y estimulen el desarrollo personal desde edades tempranas.

En esta línea, Colado García (2025) destaca que el baloncesto tiene un impacto positivo en el desarrollo neurocognitivo y emocional de niños y adolescentes, al estimular funciones ejecutivas como la atención selectiva, la toma de decisiones y la autorregulación emocional. Estas evidencias científicas respaldan el uso del baloncesto como herramienta educativa integral, capaz de combinar el disfrute con el fortalecimiento de habilidades mentales y sociales en entornos seguros y motivadores.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación sobre el tema: “las actividades lúdicas de persecución en la iniciación de los fundamentos básicos del baloncesto”, tiene como objetivo desarrollar la práctica de actividades lúdicas del baloncesto para el aprendizaje e iniciación de los fundamentos en niños de 12 a 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín, para lo cual se procedió a recopilar información de material bibliográfico para elaborar un programa de actividades lúdicas para el aprendizaje del baloncesto a nivel primario y, determinar cuáles son las actividades lúdicas orientadas que deben desarrollar los niños en estas edades, también motivar y promover el interés por la práctica deportiva.

Las actividades lúdicas son una herramienta que ayudan a iniciarse en la práctica deportiva, mejorarán el aprendizaje del baloncesto, ya que es una disciplina que requiere dominio, habilidades y destrezas necesarias para su aplicación.

Palabras Claves: Juego, juegos recreativos, actividades lúdicas, juegos educativos, métodos de enseñanza, fundamentos del baloncesto, técnicas de juego.

ABSTRACT

The present research work on the topic: “leisure activities in the initiation of the basic fundamentals of basketball”, aims to promote the practice of recreational basketball activities for the learning and initiation of the basic fundamentals in children from 7 to 9 years of the General José de San Martín General Bilingual Basic Education Center, for which information was collected from bibliographic material to develop a program of recreational activities for learning basketball for primary level, determine which are the oriented recreational activities that should develop children at these ages, also motivate and promote interest in sports practice. Leisure activities are a tool that helps to get started in sports practice. They will improve the learning of basketball, since it is a discipline that requires mastery, skills and abilities necessary for its application.

Keywords: Game, recreational games, recreational activities, educational games, teaching methods, foundations of basketball, game techniques.

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES DE LA TESIS DE GRADO

1.1 Tema: JUEGOS LÚDICOS DE BOTE Y PASE PARA LA INICIACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS DEL BALONCESTO.

1.2 Antecedentes

En el año 2019, Verónica Isabel Robles Medina desarrolló el estudio titulado “El Juego didáctico como estrategia de enseñanza en la primera infancia”, centrado en el caso del Preescolar de Panamerican School of Panamá. Esta investigación fue realizada en la Universidad Especializada de las Américas (UDELAS).

Este estudio tuvo como propósito analizar el impacto del juego didáctico en los procesos de enseñanza-aprendizaje durante la etapa inicial. El estudio evidenció que el juego no solo constituye la actividad principal del niño, sino que también actúa como motor de su desarrollo integral, fomentando la independencia, la interacción con su entorno y la adquisición de valores como la cooperación, la tolerancia y la solidaridad.

“El juego es fundamental y determinante en la etapa inicial, es el motor del proceso de desarrollo del niño y se constituye en su actividad principal. Con la metodología juego el niño adquiere independencia, cultiva las relaciones con su entorno natural, social, familiar y cultural, fomenta el espíritu de la cooperación, la amistad, la tolerancia, la solidaridad y los valores” (Robles Medina, 2019)

Es así como en su artículo La educación al aire libre: eficaz, divertida y aconsejable, publicado en la revista Acción y Reflexión Educativa (número 50), Edgardo I. Garrido- Pérez destaca el valor pedagógico de las experiencias educativas fuera del aula tradicional. Desde una perspectiva científica y contextualizada en Panamá, el autor argumenta que la educación al aire libre no solo potencia el aprendizaje significativo, sino que también promueve el disfrute, la motivación y el desarrollo integral de los estudiantes.

“La educación al aire libre contribuye a la secreción de endorfinas en el cuerpo humano durante el juego, reduciendo así el aburrimiento y motivando a los estudiantes al grado de que después se les pueden asignar tareas de biblioteca, aula o laboratorio asociadas a los temas introducidos al aire libre” (Garrido-Pérez, 2004) La propuesta de Edgardo I. Garrido-Pérez se vincula de manera directa con los programas de iniciación al baloncesto que emplean juegos lúdicos de bote y pase. Al trasladar el aprendizaje técnico a espacios abiertos, se favorece no solo el desarrollo motriz y atencional, sino también la motivación intrínseca de los participantes, especialmente en edades tempranas. Los juegos lúdicos al aire libre permiten integrar los fundamentos del baloncesto como el control del balón, la coordinación viso motriz y la toma de decisiones en movimiento, en dinámicas que estimulan la curiosidad, el disfrute y la cooperación. Esta metodología, coherente con el enfoque de Garrido-Pérez, promueve un aprendizaje más significativo y humanizado, donde el entorno natural potencia la conciencia espacial, el ritmo corporal y la interacción social, pilares esenciales en la formación deportiva inicial.

En diferentes investigaciones relacionadas con los juegos lúdicos, sus autores hacen referencias sobre la importancia que para sobre el aprendizaje, la creatividad, desarrollo de habilidades y destrezas en el aprendizaje del baloncesto “Debemos tener en cuenta que independientemente de la adecuación de un juego, si coarta la iniciativa con unas reglas estrictas pasa a convertirse en un mero instrumento” (Jiménez y Muñoz, 2012).

En el Centro Educativo Básico General Bilingüe General José de San Martín se ha observado que los niños no dominan los fundamentos del baloncesto lo que imposibilita la práctica y el desarrollo de este deporte. Por lo tanto, consideramos que realizando programas que ayuden a mejorar sus habilidades y técnicas en el baloncesto, incentiva que puedan jugar y mejorar la motricidad, lo que repercutirá también en su salud.

La presente investigación tiene como propósito desarrollar y mejorar la técnica del bote y pase como factor determinante los juegos lúdicos de baloncesto en los niños de 12 a 13 años, a los cuales, inicialmente se les aplicará una encuesta para conocer sobre sus conocimientos teóricos y un pre test sobre sus elementos técnicos.

1.3 Planteamiento del problema

La falta de movimiento articular es perjudicial para la salud, pues provoca en el cuerpo una serie de afectaciones y nos hacen propensos a múltiples enfermedades, “la inactividad física se define como la realización de un nivel insuficiente de Actividad Física moderada o vigorosa” (Colomer and Puig-Ribera, 2022).

Álvarez, C. E., et al. (2020). Sobrepeso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana, señalan la urgencia de incorporar en esas edades tempranas actividades lúdicas que son las bases del desarrollo de conocimientos y competencias, que los harán desenvolverse de una forma efectiva en la sociedad que los rodea.

Los fundamentos técnicos del baloncesto son el bote, el pase y el lanzamiento. Me dediqué al bote y al pase ya que son fundamentales para el inicio del desarrollo de los jugadores.

El bote y el pase son elementos fundamentales para el desarrollo de los jugadores de baloncesto. Hemos notado que los jóvenes escolares entre los 12 y 13 años presentan dificultades importantes en el bote y pase de la pelota.

Mediante la observación sobre sus conocimientos, de los fundamentos técnicos de bote y pases me percaté de debilidades importantes.

Al concluir el planteamiento del problema, presento la siguiente pregunta de investigación: ¿Los juegos lúdicos de bote y pase facilitarán el aprendizaje en la iniciación de los fundamentos básicos del baloncesto en los niños de 12 a 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín?

1.4 Justificación

Los juegos son una herramienta multifacética que fomenta el desarrollo integral en las áreas cognitiva, emocional, social y física, tanto en la infancia como en la adultez.

Los juegos lúdicos no solo son una fuente de entretenimiento, sino también una estrategia educativa integral que contribuye al crecimiento equilibrado de los niños en diferentes ámbitos de su desarrollo.

Es muy importante conservar el buen uso del tiempo de ocio para liberar el estrés y alejarnos de la rutina diaria. “Múltiples son los intentos por rescatar y reanimar la tradición lúdica que en otros tiempos solía desarrollarse en calles, patios, plazas y parques, y constituía una fuente insustituible de transmisión cultural entre generaciones de épocas distintas” (Méndez-Giménez, 1999; Moreno et al, 1993; Pelegrín, 1990; Trigo, 1994; Rosa y del Río, 1997).

“Los juegos o actividad lúdicos favorecen, en la infancia, la autoconfianza, la autonomía y la formación de la personalidad, convirtiéndose en una de las actividades recreativas y educativas primordiales, se le considera al juego como una herramienta de diversión y disfrute de los participantes en algunas ocasiones se le incluye como una herramienta educativa” (En et al., n.d.)

Es necesario despertar en los niños a tempranas edades la creatividad y el interés por moverse y estar activos “La actividad lúdica es un elemento indispensable en el aula de clases, esta permite que el aprendizaje sea natural y divertido para los niños en la escuela” despierta la concentración y la motivación (Castrillón, Yolanda; Palacios Fernández, Maritza Soraya; Quintero Marulanda, Luis Carlos, 2015).

Según Ferro citado por (Castrillón, Yolanda; Palacios Fernández, Maritza Soraya; Quintero Marulanda, Luis Carlos, 2015) “Define que lo lúdico hace procesos de enseñanza aprendizaje motivantes y divertidos que son actividades conducentes a la consecución de objetivos educativos” estos son esencial para la iniciación de la enseñanza del baloncesto.

Considero que los juegos son fundamentales para el desarrollo humano en todas las edades, ya que tienen un papel especialmente crucial en la infancia, pues representan una manera de aprender y explorar, desarrollar habilidades y destrezas que serán útiles a lo largo de la vida y los ayudarán a comprender el mundo de manera natural y espontánea.

Los juegos son una herramienta multifacética que fomenta el desarrollo integral en las áreas cognitiva, emocional, social y física, tanto en la infancia como en la adultez.

Los juegos lúdicos no solo son una fuente de entretenimiento, sino también una estrategia educativa integral que contribuye al crecimiento equilibrado de los niños en diferentes ámbitos de su desarrollo.

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

-Desarrollar un programa de juegos lúdicos de bote y pase orientado a la iniciación de los fundamentos del baloncesto, para fomentar el aprendizaje de habilidades básicas en los participantes.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Estimular el desarrollo de habilidades motoras básicas en los participantes, a través de juegos lúdicos que impliquen el uso del bote y el pase, favoreciendo la coordinación, agilidad y control corporal.

-Introducir a los participantes en los fundamentos del baloncesto, como el manejo del balón, el pase y el bote, mediante actividades prácticas y recreativas que faciliten su comprensión y ejecución.

-Promover la interacción social y el trabajo en equipo, incentivando la colaboración y la comunicación entre los participantes a través de dinámicas de grupo que involucren el pase y el bote.

-Generar un ambiente de motivación y disfrute, creando un espacio divertido y positivo que incentive el interés por el baloncesto y fomente el desarrollo continuo de las habilidades aprendidas.

-Practicar juegos lúdicos de bote y pase para iniciar y fortalecer los fundamentos técnicos.

1.6 Hipótesis

Ho: Los juegos lúdicos de bote y pase no facilitarán el aprendizaje en la iniciación de los fundamentos del baloncesto en los niños de 12 a 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.

Hi: Los juegos lúdicos de bote y pase facilitarán el aprendizaje en la iniciación de los fundamentos del baloncesto en los niños de 12 a 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.

MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Aspectos de un chico o chica de 12-13 años

El chico de doce o trece años es un preadolescente que ha terminado la escuela Primaria y ha comenzado la Secundaria con características muy diferentes a la etapa anterior. Se encuentra con mayor número de profesores y de asignaturas. En general, tiene un grado de experiencia más elevado que exige que haya adquirido un nivel de madurez que se espera a esta edad.

Este inicio de la adolescencia, de los doce a los catorce años, en términos generales, podemos considerarlo como el segundo período. El primero se realizó en el útero materno que fue de veloz crecimiento físico en la vida del niño, lo que conlleva no sólo una adaptación mental sino también afectiva.

A estas edades el interés predominante es por sí mismo, empieza a desarrollarse el sentido de la propia identidad. Comienza a buscar y a encontrar su “yo”, reflexiona bastante y no se deja llevar constantemente por los impulsos, controlando mejor el llanto y los arrebatos de ira. Este proceso de búsqueda de su “yo” es largo y difícil, lleno de perturbaciones emocionales, y su refugio principal lo encuentra en su grupo de iguales, donde intenta mantener un prestigio, y por encima de todo, una aceptación de los compañeros de su edad.

La identificación con el grupo de iguales es un buen síntoma de madurez, así como también el haber roto la dependencia emocional con los padres. Aún tienen la necesidad abrumadora de perder la propia identidad, por ser aún incierta, dentro del grupo, con personas iguales que él. El grupo es, por el momento, su identidad y su fuerza, y con unas características muy generalizadas de rebelión hacia la autoridad, lo cual lo lleva a unas actuaciones muy sorprendentes para los padres y profesores, pero también para ellos mismos.

El grupo de iguales tiene ahora un matiz realmente democrático; todos los miembros opinan y el líder varía en función de las actividades que el grupo se

proponga desarrollar. El líder suele ser alguien que posee un enorme sentido de la justicia y un gran espíritu de equipo, siendo más un árbitro que un jefe.

En estas edades no sólo hay camaradería, sino que, y se puede hablar de amistad con matices profundos, algunas veces, llenos de pasión. Sus sentimientos hacia los amigos y también hacia la escuela y los profesores, son fluctuantes, pero no preocupantes, a no ser que le angustien más tiempo del normal.

Sienten interés y entusiasmo por la escuela, que pues les ofrece una maravillosa oportunidad de ejercitar sus intereses. De hablar y discutir con sus compañeros expresando opiniones y oyendo las de los demás.

Hay tres factores imprescindibles con respecto al trato de estos chicos, que también se hacen extensibles a toda la etapa adolescente; estos factores son: disciplina, estímulo y protección.

Los chicos de esta edad deben saber que las prohibiciones son debidas a un interés por parte de los adultos de procurar mayores beneficios o ayudarles a crecer y, no nos engañemos, los chicos sabrán apreciar el que seamos lo suficientemente fuertes como para mantenernos firmes cuando sea necesario.

Un niño de doce o trece años suele estar bastante apegado a sus padres, sobre todo a las madres, hacia la que siente una renovación de afecto y de ternura, aunque es bastante generalizado en adolescentes de esta edad una ambivalencia en este aspecto, ya que junto a la parte que quiere permanecer en la niñez y se aferra a los cuidados maternos, hay otra que hace que odie ser mimado, sobreprotegido y resguardado, lo que puede explicarnos esa conducta contradictoria que puede tener en casa. Les gusta mucho conversar, aunque nosotros podemos pensar que más que conversar es discutir, pero es que la discusión es el medio que tiene para aprender a conocer su mando y para descubrir el propio lugar en él.

“Diferentes investigaciones de tendencias mundiales en cuanto a actividad física insuficiente entre los adolescentes ponen de manifiesto la necesidad de adoptar

medidas urgentes para incrementar los niveles de actividad física entre las niñas y los niños de 12 a 13 años” (María Fernanda Herrera-Monge et al., 2019).

Investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que más del

80% de los adolescentes en edad escolar de todo el mundo, en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día.

El estilo de vida inactivo, no hacer ejercicios, pasar mucho tiempo sentado, usar por largas horas la computadora o videojuegos llevan a desaparecer en nuestro cuerpo esa sensación de bienestar físico y mental, “El comportamiento sedentario (CS) y la inactividad física tienen una alta prevalencia en nuestro medio y están asociadas a un incremento del riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad, mala calidad de vida y mortalidad” (Ana María Leiva et al.).

Es importante mencionar que los niños en edad preescolar no reciben las clases de Educación Física por los profesionales idóneos o especialistas de la asignatura, quienes ayudarán a desarrollar sus capacidades físicas, motrices, afectivas y sociales.

Según Espinosa, (2013) “en Panamá se ha reducido drásticamente las horas dedicadas a la práctica de actividad física en las escuelas y los colegios”.

2.2 Juego

Según Secadas Marcos (2023), el juego es una actividad humana compleja que, más allá de su carácter espontáneo y recreativo, posee un profundo valor pedagógico y psicológico. Se define como una acción libre, voluntaria y motivadora, que permite al individuo explorar, expresar y desarrollar sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales en un entorno simbólico y no utilitario. En el contexto educativo, el juego se convierte en una herramienta didáctica poderosa, capaz de fomentar el aprendizaje

significativo, la creatividad y la participación, especialmente cuando se integra en propuestas metodológicas que respetan la autonomía y el ritmo de los estudiantes.

Formalmente hablando, un juego es conceptualizado como la actividad que puede

llevar a cabo uno o más sujetos calificados como jugadores. Para que estas actividades se lleven a cabo, resulta necesario emplear herramientas diversas o la imaginación, de manera que se pueda elaborar una situación con diferentes reglas para determinar quién es el ganador y quien es el perdedor de la actividad. Esto se hace para promover el entretenimiento y la competitividad entre los jugadores.

El término tiene su origen etimológico en el latín «**iocum**» y «**ludus**», cuyo significado alude a una broma, diversión, chiste e incluso hacen referencia a una actividad de tipo lúdica.

Los juegos actúan como un estímulo para la actividad mental y el sentido práctico, en la medida que, en casi todos los casos, se presenta con la misma secuencia: el jugador está en una circunstancia y tiene que llegar a otra diseñando una estrategia mental, que luego llevará a la práctica. Esa estrategia está limitada por las reglas y pautas que presenta el juego, que le dan un marco.

Por esta forma en la que se desarrolla generalmente el juego, es que adquiere su carácter educativo: el niño aprende no solo a desarrollar estrategias, sino a adaptarse a los recursos y las condiciones con que cuenta y conoce de antemano. No es casualidad, entonces, que la transición del niño desde el seno familiar hacia las instituciones educativas se haga en el jardín de infantes, donde prima como actividad el juego. (Juego – Concepto, Tipos Y Beneficios, 2013)

2.3 Juegos recreativos

Un juego es una actividad recreativa donde intervienen uno o más participantes. Su principal función es proporcionar diversión y entretenimiento a los jugadores. De todas formas, los juegos pueden cumplir con un rol educativo, ayudar al estímulo

mental y físico, y contribuir al desarrollo de las habilidades prácticas y psicológicas. (Julián Pérez Porto & Gardey, 2008)

Por lo general, los juegos implican un cierto grado de competencia. En el caso de los juegos recreativos, el valor competitivo se minimiza (no resulta importante quién gana y ni quién pierde); lo esencial es el aspecto recreativo de la actividad). Por eso, los juegos recreativos no suponen productividad y nunca deben ser obligatorios para los participantes.

Como actividad puramente recreativa, los juegos deben efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta. Su finalidad es generar satisfacción a los jugadores y liberar las tensiones propias de la vida cotidiana. En los juegos recreativos no debe esperarse un resultado final, sino que se concretan por el simple gusto de la actividad realizada. Los juegos recreativos pueden realizarse al aire libre o bajo techo, en campo abierto o en sectores delimitados. Cada juego puede definirse según el objetivo que sus jugadores intenten alcanzar o por el conjunto de reglas que determinan qué pueden hacer estos jugadores en el marco de la recreación.

Los juegos recreativos nos pueden ayudar a tener un gran fin de semana, en el que podamos relajarnos y compartir con otras personas. También los podemos usar con otros objetivos como en la educación o en la empresa. Te compartimos a continuación de qué se tratan estos juegos.

2.4 Actividades lúdicas

Son todas las formas de juego: juegos de mesa, de salón, tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc., actividades de creación artística y manual, actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

Lo lúdico hace referencia a todo accionar que, de una u otra forma, le permite al ser humano conocer, expresarse, sentir y relacionarse con su medio, una actividad libre que produce satisfacción y alegría logrando el disfrute de cada una de sus acciones cotidianas Omeñaca, Ruiz (2005, 7).

El método lúdico, es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje. Este método busca que los estudiantes se apropien de los temas, impartidos por los docentes utilizando el juego. ¿Qué son las actividades lúdicas y ejemplos ? (2023)

Juegos lúdicos de bote diseñados para estimular el control motriz, la atención, la percepción espacial y la coordinación, integrando el aprendizaje técnico con el disfrute y la participación, ejemplos: ladrón de colas, come cocos, botando entre conos, pelota capitana, cazador de botes, carrera de relevos con bote.

Juegos lúdicos de pase diseñados para fomentar la coordinación, la precisión, la comunicación y la toma de decisiones en un ambiente dinámico y participativo, ejemplos: pase y siéntate, pase de pareja, pase al objetivo móvil, pase en cadena con desplazamiento.

2.5. Métodos de enseñanza

Es el medio que utiliza la didáctica para la orientación del proceso enseñanza-aprendizaje. Etimológicamente el término método proviene del griego *methodos* que significa camino, vía, medio para llegar al fin. En la ciencia el método se define como un sistema de reglas que nos sirven para alcanzar un objetivo determinado y que persigue también los mejores resultados. (Métodos de Enseñanza – EcuRed, 2023)

Los métodos de enseñanza según el grado de dominio de los contenidos de enseñanza o el nivel de asimilación de los conocimientos y habilidades, están basados en el desarrollo de la actividad cognoscitiva de los estudiantes y, por tanto, están dirigidos al proceso de aprendizaje, en correspondencia con los objetivos de enseñanza que se desean lograr, cuyos niveles de asimilación son de familiarización, reproducción, producción o aplicación y creación, los que reflejan el grado creciente de independencia y actividad creadora de los educandos.

En general, estos métodos de enseñanza se dividen en dos grupos: pasivos o reproductivos y activos o productivos, aunque cada uno de estos grupos tiene sus

particularidades, pues en la etapa inicial del primero solo se logra un nivel de familiarización y en la etapa final del segundo se alcanza un nivel de creación.

También hay que tener en cuenta que estos métodos, mejor llamados de aprendizaje o de estudio, están íntimamente relacionados con los métodos de enseñanza expositivos, que son desarrollados principalmente por los profesores, como los informático-monologado, explicativo-ilustrativo, instructivo-práctico y de motivación.

Los métodos pasivos o reproductivos se caracterizan por la participación pasiva de los estudiantes, lo cual les limita el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la capacidad creadora. En un nivel de familiarización, los estudiantes son capaces de reconocer o identificar los conocimientos y habilidades presentados, aunque no los pueden reproducir. En un nivel reproductivo los educandos se apropian de los conocimientos ya elaborados y reproducen los modos de actuación que ya conocen. Están dirigidos a la repetición del contenido de enseñanza y se utilizan a partir de un modelo o forma práctica, y repiten los pasos seguidos por el profesor.

Los métodos activos o productivos se distinguen porque en ellos predomina la participación de los estudiantes, lo que les propicia el desarrollo de la independencia cognoscitiva y la capacidad creadora. En el nivel productivo, los alumnos aplican los conocimientos y habilidades que poseen, en situaciones nuevas para él y buscan la solución. (Puig & Rosa, 2023)

2.6 Historia del baloncesto en Panamá

La práctica del baloncesto en Panamá se remonta al año 1900, cuando empleados norteamericanos de la United Fruit Company, establecidos en el sector atlántico del país, comenzaron a practicar este deporte. Esta versión es respaldada por el señor Bedford, quien señala que una cancha ubicada en Almirante es testigo fiel de que, desde esa época, ya se practicaba el baloncesto en territorio panameño.

Hacia 1910, el deporte comenzó a consolidarse gracias a la influencia del profesor Michaud, de origen costarricense, y posteriormente por religiosos vinculados a la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). Estos pioneros introdujeron el baloncesto en espacios educativos como el Instituto Nacional y el pequeño gimnasio de la entonces escuela Primaria Nacional (hoy escuela Manuel José Hurtado), ubicados entre los barrios de Santa Ana y San Felipe. Paralelamente, también se promovía el deporte en Balboa, dentro de la Zona del Canal.

Durante esa década, el baloncesto se difundió mediante artículos ilustrativos en la prensa nacional y prácticas intensas en centros escolares. Esto permitió que se formara la primera liga interna en el Instituto Nacional. En 1916, se celebró el primer enfrentamiento entre panameños y “Zonians”, con una serie de partidos entre el Instituto Nacional y el Balboa High School. Uno de los educadores más influyentes en esta etapa fue el coronel Gabriel Barrios, quien dirigía la sección de magisterio en el Instituto Nacional.

A partir de la década de 1930, Panamá comenzó a destacar en el ámbito internacional: 1930: En los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Rafael “Chombo” Arana se consagra como el mayor anotador del torneo.

1934: En la tercera edición de los Juegos, Arana asume el rol de director del equipo nacional.

1935: Se funda la Federación Panameña de Baloncesto (FEDEPABA), marcando un hito institucional.

1938: Panamá es sede de los IV Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe. Se construyeron infraestructuras como la piscina olímpica y el Estadio Juan Demóstenes Arosemena. Panamá obtiene la medalla de oro, destacándose el jugador Francisco “Lengüita” Brand.

Durante los años siguientes, el país mantuvo una participación:

1946: Panamá compite en los V Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe. 1946– 1950: Se organizan encuentros amistosos con equipos universitarios de La Habana, Puerto Rico (rama masculina) y Guatemala (rama femenina).

1950: En los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, celebrados en Guatemala, Panamá obtiene la medalla de bronce. Destaca la participación de Julio “Andamio” Arosemena, quien fue campeón anotador entre 1946 y 1954.

1954: En los VII Juegos, realizados en México D.F., Panamá comparte la medalla de oro con el equipo mexicano.

1957: Se conforma la Liga Nacional de Baloncesto, con equipos que competían en el gimnasio ‘Neco’ De La Guardia, hoy conocido como el gimnasio Kiwanis del Chorrillo.

Logros Individuales y Representación Internacional

A lo largo de su historia, Panamá ha contado con destacados jugadores que han dejado huella en el baloncesto nacional e internacional. Entre los logros individuales más relevantes se encuentran:

Principales figuras históricas

Francisco Brown (1938): Figura destacada en los IV Juegos Centroamericanos y del Caribe celebrados en Panamá.

Julio Arosemena (1940): Reconocido por su liderazgo y capacidad anotadora en la década de 1940.

Eugenio Luzcando (1950): Referente técnico y táctico en el desarrollo del baloncesto panameño.

Davis Peralta (1970): Máximo anotador en los Juegos Olímpicos de 1968 y figura clave en el Campeonato Mundial de 1970.

Rolando Frazer (1980): Uno de los jugadores más completos de la historia panameña, destacado en los Campeonatos Mundiales y en la Copa William Jones.

Panameños en la NBA

Panamá ha tenido representación en la National Basketball Association (NBA), siendo Rolando Blackman uno de los más emblemáticos, con una exitosa carrera en los Dallas Mavericks y los New York Knicks, además de participar en múltiples Juegos de las Estrellas.

Dream Team panameño (Selección Histórica Ideal)

Basado en el rendimiento histórico y el impacto internacional, se propone el siguiente quinteto ideal:

Base: Davis Peralta

Escoltas: Pedro Rivas – Rolando Blackman

Alero: Michael Hicks

Ala Pívot: Rolando Frazer

Pívot: Mario Butler

Este equipo representa lo mejor del talento panameño, combinando liderazgo, técnica, experiencia internacional y logros individuales.

2.7 Fundamentos técnicos del baloncesto

Los fundamentos técnicos del baloncesto son los movimientos de un jugador de baloncesto que se aprenden durante los entrenamientos, los cuales se denominan como básicos, 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. (Karina et al., 2022)

2.7.1 Bote

Acción que consiste en que el jugador empuje el balón contra el suelo y éste retorne a su mano.

El principio fundamental en el manejo del balón es de que nunca debe sostenerse con las palmas de las manos, y que el contacto sea momentáneo, en el instante mismo de producirse la recepción. Son los dedos los que intervienen en su manejo, formando con las manos un espacio cóncavo, una especie de jaula, en la que debe quedar aprisionado el balón. El balón queda así sostenido con firmeza, y dispuesto a ser jugado cuando se desee, sin que pueda moverse, aunque lo hagan los brazos, las muñecas, el tronco o la totalidad del cuerpo en un desplazamiento.

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

prolongación del cuerpo, teniendo pleno conocimiento de sus evoluciones cuando no lo poseemos, adivinando su trayectoria, su velocidad, sus efectos, etc. (El Aprendizaje de La Técnica Individual En Baloncesto, 2023)

- 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.

2.7.2 Pases

El pase es la acción por la cual los jugadores de un mismo equipo intercambian el balón.

Es el ejercicio de técnica individual en el que intervienen dos jugadores: el pasador y el receptor; quienes, lógicamente, pertenecen al mismo equipo. Para que un pase sea eficaz y lo reciba el compañero. El Aprendizaje de La Técnica Individual En Baloncesto, (2023)

- De pecho: Realizado sacando el balón desde la altura del pecho y llegar al receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi rectilínea.

Se emplea en distancias cercanas entre pasador y receptor. Es el pase que mejores resultados produce, por lo tanto, el más usual, y constituye la base de todos los pases. El balón se sostiene a la altura del pecho, los codos ligeramente separados del tronco, los dedos confortablemente separados sobre el balón, con los dedos pulgares señalando uno al otro. Desde allí, se lleva ligeramente la pelota hacia “adelante y abajo, atrás y arriba” juntamente con un paso adelante y simultáneamente se extienden las extremidades superiores en dirección del pase, dando impulso así al balón con las muñecas y dedos. El pase debe estar dirigido entre la cadera y los hombros del receptor.

- 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.

Consiste en la misma técnica del pase anterior explicado, pero contra el suelo y en dirección del receptor. Estos pases picados se realizan cerca de los pies del receptor. Se emplean mucho contra equipos de jugadores altos y de poca rapidez.

- Sobre la cabeza: Se usa sobre todo por los pivots 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.

Se utiliza para distancias oscilantes entre 3 y 6 metros. Generalmente, lo emplean los jugadores altos para pasar al pivote. La posición de piernas, manos y dedos sobre el balón es igual al pase de pecho, pero no se lleva hacia el pecho, sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

- De béisbol: Semejante al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano.

Son pases largos que oscilan entre 6 y 12 metros. Hay ocasiones de cesta a cesta (casi 24 metros). El pase de béisbol es frecuentemente usado para iniciar un ataque rápido. El balón no se coloca al pecho sino detrás y encima de la cabeza y de allí se le imprime el respectivo impulso; no necesariamente se da el paso adelante, pero sí se debe continuar el movimiento, quedando así en punta de pies. Los dedos y las muñecas trabajan igual que el pase de pecho.

- 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.

2.7.3 Recepción

Es el acto de tomar el balón, bien sea por un pase, que es lo más usual, o después de coger un rebote. En el baloncesto, durante la recepción de un pase intervienen varios factores que condicionarán el movimiento. Algunos de ellos son: la

proximidad de las defensas, la trayectoria, velocidad y vuelo de la pelota, la posición y los movimientos del receptor.

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

Según Jiménez (2023), en el aprendizaje de la técnica individual en baloncesto, la coordinación entre el pasador y el receptor es un aspecto esencial para lograr una recepción eficaz. El jugador que realiza el pase debe procurar que el balón llegue directamente a las manos del compañero, evitando errores como envíos demasiado altos, bajos, adelantados, retrasados, con exceso de efecto o velocidad. Estas imprecisiones comprometen la calidad del pase y dificultan la continuidad del juego, afectando tanto la ejecución técnica como la dinámica colectiva. Por ello, el entrenamiento debe contemplar no sólo la mecánica del gesto, sino también la sincronización entre ambos jugadores, favoreciendo la precisión, la anticipación y la lectura del movimiento del receptor.

2.7.4 Tiro

El tiro o lanzamiento es la acción por la cual un jugador intenta introducir el balón dentro del aro. Constituye el remate de todos los esfuerzos realizados por un equipo en la ofensiva desde que, apoderándose del balón, intenta conseguir el objetivo final de hacerlo pasar de arriba abajo, a través de la circunferencia del aro que soporta la red. (El Aprendizaje de La Técnica Individual En Baloncesto,2023)

2.7.5 Tiro libre

Lanzamiento desde la línea de tiros libres, después de una falta personal o una falta técnica.

- Posicionar el cuerpo correctamente: Los pies deben estar paralelos y apuntando al aro, ligeramente girados hacia adentro. La cabeza y el tronco rectos y las rodillas separadas, sin exceso.

- Agarre: Los pulgares deben formar una «T», debemos separar los dedos y apoyar el balón en la yema de los dedos y en los colchones de la mano, nunca en la palma.

- Levantar el balón: No subir el balón demasiado separado del cuerpo.

El balón tiene que subir con el codo cerrado, rozando la parte interior del brazo con tu costado y la mano que no lanza en el lateral superior, pero esta no debe afectar al lanzamiento.

- Lanzamiento: Debe ser un movimiento continuo, coordinando todas las secciones del movimiento.

El balón debe rotar hacia atrás sobre su eje, el dedo índice y pulgar son los protagonistas del lanzamiento. Subimos los brazos para lanzar hasta que los codos estén a la altura de los ojos. Entonces ejecutaremos el golpe de muñeca.

- Post-lanzamiento: *dejaremos la palma de la mano lanzadora en el aire, mirando hacia abajo esperando a que el balón toque aro. No seguiremos la trayectoria del balón con la mirada, sino que apuntamos a nuestro objetivo, la canasta.* (Administración, 2021)

2.7.6 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.

2.8 Métodos de entrenamiento

En todo este bagaje teórico es importante tener claro que la proyección para el trabajo técnico-táctico depende en gran medida en considerar las etapas de aprendizaje a partir del modelo de enseñanza que se plantee y la selección de ejercicios (medios) acorde a los objetivos y tareas determinados a partir del método

seleccionado para un mejor desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. La selección de métodos en el proceso de enseñanza- aprendizaje técnico-táctico en basquetbolistas iniciantes a partir de un modelo alternativo de enseñanza, 2014)

Además de los métodos activos (reproductivos) y pasivos (productivos), antes mencionados y ampliamente utilizados en la enseñanza del baloncesto por su capacidad para estructurar la participación del jugador y modular el nivel de intervención, existen otros enfoques metodológicos que enriquecen el proceso formativo: los métodos analítico y global. El método analítico se centra en la fragmentación de la tarea motriz, permitiendo al jugador ejecutar y perfeccionar componentes técnicos específicos como el bote, el pase o el lanzamiento en condiciones controladas y repetitivas. Este enfoque facilita la corrección de errores y la automatización de gestos, siendo especialmente útil en etapas iniciales o de reeducación técnica. En contraste, el método global propone la enseñanza de la habilidad en su totalidad, dentro de situaciones reales o simuladas de juego, favoreciendo la comprensión táctica, la toma de decisiones y la adaptación a la incertidumbre del entorno.

Autores como Lasierra (1987), Devís y Peiró (1992), Castejón (1995), Junoy (1997) y López (2000) coinciden en señalar que, al momento de definir estrategias para la enseñanza de la preparación técnico-táctica en el deporte, es esencial considerar dos métodos fundamentales de trabajo: el método analítico y el método global. Estos enfoques permiten estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje en función de los objetivos formativos, el nivel de los practicantes y las demandas específicas de cada disciplina, favoreciendo tanto la adquisición de habilidades técnicas como la comprensión táctica del juego.

- Método analítico: Mejora la mecánica de los gestos técnicos y su automatización, facilita la iniciación del aprendizaje.

- Método global: Utiliza las situaciones reales de juego, potencia la posibilidad y capacidad de resolver los problemas, favorece las relaciones colectivas.

Estos mismos autores al referirse al entrenamiento de la técnica mediante tareas analíticas coinciden en que el mismo se caracteriza por:

- a. Los jugadores no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de partido.
- b. Es una enseñanza muy directiva que ofrece escasas tomas de decisión al jugador; por tanto, cabe la posibilidad de que los jugadores estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro en los partidos.
- c. Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- d. Es monótono para los jugadores, y consideramos necesario, sobre todo en estas edades, que los chicos tengan un alto nivel de motivación y estén ilusionados por entrenar y jugar.

Refiriéndose al entrenamiento de la táctica, Durán y Lasierra (1987), Devís y Peiró (1992), Zaragoza (1992), Junoy (1997), coinciden fundamentalmente en que este se basa en solucionar tareas globales donde los jugadores tengan que resolver situaciones y problemas planteados por los defensores o atacantes que impiden cumplir el objetivo previsto. Una vez que los jugadores comprendan la esencia del juego en el contexto global, el entrenador irá introduciendo los distintos elementos técnicos para que los puedan aplicar en esas situaciones de juego. La perspectiva del trabajo global es más actual y parece más aceptada que la enseñanza analítica. Este planteamiento de iniciar el baloncesto por el aspecto táctico, a juicio de los autores antes mencionados, ofrece unos valores considerables, ellos son los siguientes:

- El entorno de aprendizaje de los jugadores es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego, por tanto, existe una clara transferencia.

- El entrenador “cede” al jugador en gran medida el bloque de toma de decisión, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad y la capacidad de elegir.
- Existe un alto nivel de motivación en los jugadores puesto que las actividades que realizan son grupales y el juego es un elemento imprescindible en el desarrollo de dichas actividades.
- Alrededor de esta problemática se ha venido utilizando el término de estrategias de trabajo para el proceso de enseñanza-aprendizaje, expresando que el proceso de enseñanza aprendizaje en el baloncesto puede estar contemplado en determinadas direcciones estratégicas desde el punto de vista metodológico.

Los métodos para el entrenamiento técnico–táctico

El estudio del tema exige profundizar en varios aspectos que conceptualizan el empleo de los métodos, en este sentido, se plantea que el método surge como un elemento estrechamente vinculado a la metodología de la enseñanza. Forteza y Ranzola (1988), definen el método como las formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educando, y que están dirigidas a la solución de las tareas de la enseñanza.

Los métodos de la enseñanza no responden a una clasificación única, en la didáctica contemporánea existen diferentes clasificaciones, sin embargo, al analizarlas no entran en serias contradicciones unas con otras, por el contrario, permiten al profesor ver el proceso de enseñanza a través de sus distintas aristas.

En el campo de la metodología del entrenamiento las clasificaciones que se han elaborado son variadas. En el tratamiento universal se emplean para el aprendizaje y el perfeccionamiento los métodos verbales, visuales y prácticos, los dos primeros expresamente vinculados con los procesos de enseñanza, los terceros abarcan tanto la enseñanza como el perfeccionamiento. En la formación técnico-táctica de los iniciantes del baloncesto es común el empleo de los métodos fragmentarios y del

ejercicio íntegro o global cuando se trata del aprendizaje de nuevos fundamentos o variantes del juego. Al mismo tiempo, los métodos de la modelación, el estándar, el variable y el juego constituyen un grupo importante de la misma.

Los métodos estándar y variable empleados para el proceso de preparación técnico-táctica como proceso constante de enseñanza no expresan similares características a los utilizados en los procesos de preparación física para el desarrollo de las capacidades de trabajo. Quiere decir, forma deportiva o proceso de desarrollo biológico del jugador. Su diferencia radica en que los métodos de la modelación, estándar y variable tienen una intención dirigida a la adquisición de movimientos en forma de hábitos y habilidades, o sea al qué entrenar y al cómo entrenar del proceso de aprendizaje.

El método de la modelación posibilita organizar el entrenamiento técnico - táctico con ejercicios similares a las acciones del juego. El estándar desarrolla y refuerza las acciones que se van aprendiendo al ser ejecutada bajo condiciones similares sin modificaciones en los movimientos de los jugadores y la trayectoria de la pelota durante el tiempo de ejecución del ejercicio.

La variable cumple el propósito de brindar soluciones a situaciones diferentes en el ejercicio y el juego por el amplio tratamiento de las habilidades especiales y formas de pensamiento táctico, porque se realiza con modificaciones en los movimientos de los jugadores y la trayectoria de la pelota, empleando en ello, la ejecución de diferentes variantes de la acción, lo que crea situaciones cambiantes o problemáticas, durante su solución estamos posibilitando el desarrollo del pensamiento táctico.

En el método del juego se materializan, entre otros aspectos, todo este aprendizaje de las nuevas habilidades y los cambios que produce el entrenamiento.

En una encuesta realizada a un grupo de entrenadores, directores y asistentes de baloncesto con significativa experiencia en la formación de niños entre 10 a 14 años sobre la aplicación de actividades lúdicas orientadas al desarrollo de los

fundamentos técnicos del bote y el pase en etapas iniciales de entrenamiento, se pudo determinar lo siguiente:

Los juegos lúdicos son altamente efectivos para enseñar fundamentos técnicos como el bote y el pase. Se observan beneficios tales como mayor motivación, mejora del aprendizaje técnico, ayuda al desarrollo socioemocional y mejora de la atención. Utilizan con mayor frecuencia juegos cooperativos, competitivos, circuitos lúdicos y retos individuales. Incluyen una vez por semana con una duración de diez minutos, utilizando los siguientes criterios para desarrollar y diseñar los juegos: nivel técnico, objetivo motor específico, interés del grupo, indicadores de atención y motivación. Además, han notado mejoras significativas en el dominio del bote y el pase tras aplicar juegos lúdicos. Han mejorado los aspectos técnicos de coordinación, ritmo y control, toma de decisiones, precisión y otros como atención sostenida y entusiasmo. Demuestran cambios positivos en el comportamiento y mayor participación durante el entrenamiento, también consideran que los juegos lúdicos deberían formar parte estructural del proceso.

Los criterios aportados por los encuestados brindaron valiosas reflexiones sobre los métodos empleados en el proceso de enseñanza-aprendizaje durante la iniciación técnica en baloncesto. Como especialistas en la temática, su participación tuvo como propósito identificar concepciones contemporáneas que orienten el entrenamiento técnico-táctico. A partir de este intercambio, emergieron coincidencias significativas respecto a los métodos considerados más adecuados, así como sobre las concepciones que sustentan su aplicación en contextos formativos:

- Explicativo

Es uno de los métodos más difundidos, toda vez que constituye la descripción oral y el análisis verbal de las acciones ejecutadas por los atletas. La explicación siempre debe ser precisa, concreta, objetiva y desprovista de palabras adicionales.

- Demostrativo

Es la demostración del movimiento que se manifiesta por la exposición de esquemas, fotos, películas, videos, y otros, lo que actúa como medios auxiliares o complementarios y en determinadas ocasiones brinda gran utilidad, sobre todo en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los hábitos motores más complicados y en la corrección de errores notablemente arraigados. Además, se complementa con la demostración directa del ejercicio por parte del profesor.

- Global

Es el método mediante el cual desde el primer momento se aprende a efectuar de manera íntegra las acciones.

- Analítico

Se basa en la división de un elemento técnico en partes para enseñarlo gradualmente.

- Fragmentario

Es el método mediante el cual se aprende hacer primero el ejercicio dominando sus fases y luego uniéndolos en un todo.

- Global – Fragmentario

Es la unión de los métodos de los nombres mencionados.

- Estándar

Con él se refuerzan las acciones que se van aprendiendo, se consolida la formación del hábito motor y con ello la ejecución del movimiento.

- Variable

Es el método mediante el cual, al colocar situaciones cambiantes o problemáticas para su solución se modifica la ejecución de respuesta del jugador al analizar la acción y darle una solución mental y motriz lo que posibilita la creación o enriquecimiento del pensamiento táctico de los jugadores.

- Modelación

Es el método que permite organizar el entrenamiento técnico-táctico con una concepción aproximada al juego, se emplea tan pronto como las condiciones demostradas por los jugadores nos identifiquen que puedan, con la ayuda del entrenador o la de sus compañeros, desarrollar nuevas habilidades.

· Competencia

Se basa en la realización de las mismas pruebas que deben superar en la competencia oficial, constituye un desarrollo más elevado de todos los aspectos fundamentales de la preparación del deportista.

2.9 Técnicas de juego

La fundamentación técnica en baloncesto constituye un componente esencial en el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que permite a los jugadores adquirir el dominio progresivo de los movimientos ofensivos y defensivos, así como su correcta aplicación en situaciones reales de juego. Este proceso no solo implica la ejecución mecánica de gestos deportivos, sino también la comprensión de su funcionalidad táctica y su integración en contextos dinámicos y cambiantes. Según Acebo-Calderón y Alcívar-Molina (2021), el desarrollo de las habilidades técnicas en el baloncesto debe abordarse desde una perspectiva pedagógica que contemple la sistematización del entrenamiento, la adaptación al nivel evolutivo del practicante y la transferencia al juego colectivo. En este sentido, la enseñanza técnica no puede desvincularse de los principios del juego, ya que su eficacia depende de la capacidad del jugador para tomar decisiones, anticiparse y coordinar sus acciones en función de las demandas del entorno.

2.9.1. Ofensivas

Hablar de sistemas ofensivos es hablar de las tácticas colectivas básicas y específicas que los equipos de baloncesto utilizan para romper la defensa contraria

y así llegar a lanzar o atacar cómodamente, los sistemas ofensivos buscan la mayor eficiencia y efectividad dependiendo la forma o dinámica de jugar.

Antes de crear un sistema de ataque, el entrenador debe tener el conocimiento previo de las características físicas, técnicas y tácticas de cada uno de los integrantes del equipo. Actualmente, para conocer el rendimiento de los equipos de baloncesto, y en consecuencia, la eficiencia de la FA (eficiencia de ataque), factor importante para los entrenadores, saber, de forma objetiva, si sus sistemas o formas de juego son eficaces o no.

A. Tipos de sistemas ofensivos

Existen diversas posibilidades de desarrollar un sistema de juego ofensivo, dependiendo de la cantidad de normas establecidas y la rigidez que el entrenador aplique a cada sistema.

B. El sistema de juego por concepto o libre

El Jugar por concepto o juego libre, requiere una serie de normas generales a tener en cuenta, previamente al jugador se le suministran una serie de herramientas y datos de ubicación en la cancha, el jugar con o sin balón, aparte del comportamiento en función de donde está el balón y poder atacar las desventajas que te brinda la defensa.

Los jugadores crean el juego en función de la lectura y generan nuevas variantes en el transcurso del partido. El pasar y cortar, buscar los espacios, realizar bloqueos directos o indirectos luego de un pase son normas fundamentales y que todo el equipo debe manejar para ejecutar este sistema ofensivo. Por ejemplo, debe existir un nivel alto de IQ (capacidad de juego), entre todos los jugadores para interpretar las acciones de sus compañeros.

C. Sistema de juego organizado

El Juego organizado tiene las mismas bases establecidas que el juego por concepto, pero es mucho más amplio. Teniendo una serie de parámetros o normas

establecidas, respetando las posiciones de los jugadores con la cual cuenta el equipo.

Cada jugador debe ejecutar un concepto diferente por ejemplo los jugadores exteriores, después pasar deben cortar y el interno del lado fuerte va a realizar un bloqueo indirecto hacia el interior del lado débil. También se pueden crear muchas otras opciones dependiendo el nivel de nuestros jugadores y las características nuestras y del rival.

D. Sistema de juego estructurado

En el sistema se determinarán previamente los medios tácticos a utilizar, su secuencia, movimientos a realizar dentro de la cancha y posible actuación del jugador. También podríamos establecer una clasificación en base al tipo de defensa del equipo rival.

También se podría establecer una clasificación en base al tipo de defensa a que se enfrentan:

- Contraataque
- Transición ofensiva
- Ofensivas contra el hombre a hombre
- Ofensivas contra la zona
- Ofensivas contra zonas mixtas
- Aclarados
- Situaciones especiales

2.9.2 Defensivas

En la técnica defensiva los jugadores realizan desplazamientos defensivos e intentan apoderarse del balón y se oponen a las acciones ofensivas.

La técnica de la defensa se divide en dos grupos fundamentales: técnica de desplazamiento defensivo y técnica de apoderamiento del balón y oposición.

A. Técnica de los desplazamientos defensivos

La enseñanza empieza con el estudio, dominio y perfeccionamiento de las posiciones de defensa y sus variedades.

En esta posición las dos piernas están flexionadas en las rodillas, tobillos y articulación coxofemoral. El peso corporal descansa sobre los dos pies. El ancho de la posición de los pies debe ser un poco más amplio que el ancho de los hombros. La frente, el pecho y las rodillas deben estar en un eje vertical. La vista abarca todo el campo de juego.

(Baloncesto/Técnica/Defensiva 2023)

Dependiendo de la colocación de los pies hay diversas posiciones: En la posición de defensa paralela las plantas de los dos pies están colocadas en una línea horizontal.

La posición de defensa con un pie adelantado puede ser posición derecha cuando el pie derecho está adelantado, o posición izquierda, cuando el pie izquierdo está adelantado.

Dependiendo de la acción defensiva y la función de los brazos, las posiciones de defensa pueden ser:

Posición de defensa baja, donde los brazos están extendidos hacia abajo y hacia el lado con palmas y dedos dirigidos hacia el jugador con el balón, situados debajo de la línea de las rodillas.

Posición de defensa media, cuando los brazos están extendidos hacia los lados, paralelos al piso. Las palmas y los dedos de las manos están orientados hacia el jugador con el balón.

Posición defensiva alta cuando se ejerce contra un adversario que no tiene derecho a driblar, por ejemplo, en las defensas encimadas.

Posición de defensa mixta, cuando la mano del pie adelantado está levantada, extendida hacia arriba y la otra al lado, paralela al piso. La mano levantada impide el tiro al aro y el pase penetrante. La otra mano impide pases laterales penetrantes.

B. Pasos especiales de desplazamiento defensivos

Dependiendo de la dirección de los movimientos, los desplazamientos defensivos se realizan hacia adelante, al lado, atrás y en diagonal:

- El desplazamiento hacia adelante se realiza mediante pasos de acercamiento. El defensa pisa establemente el suelo con el talón del pie adelantado y luego añade el pie trasero.
- El desplazamiento hacia atrás se realiza mediante pasos de retroceso. El movimiento se inicia primero con el pie trasero y luego con el pie adelantado.
- El desplazamiento hacia los lados se realiza con pasos laterales; hacia el lado derecho se inicia con el pie derecho y luego el pie izquierdo. Hacia el lado izquierdo primero se inicia con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.
- El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones fundamentales; diagonal hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales. Diagonal hacia atrás, izquierda, derecha, la combinación entre pasos de retroceso y pasos laterales.
- Los pasos de “acecho” se ejecutan durante la defensa del driblador o en otras situaciones, cuando el defensa se prepara para atacar al ofensivo con el balón o al ofensivo que pretende recibir el balón.
- Con los pasos de engaño se demora la acción ofensiva parándose, desviándose y desequilibrando.

C. Técnica del apoderamiento del balón y oposición

- Quitar el balón

Para quitar el balón se deben aprovechar los descuidos del ofensivo con el balón. El defensa sorpresivamente lo ataca e intenta quitar el balón. Se acerca al jugador con

el balón y lo presiona activamente. En el momento oportuno se quita el balón a través de un gesto corto, brusco, seco, ejecutado con el borde lateral de la palma y con los dedos unidos, hacia abajo o hacia arriba.

- Arrancar el balón

Si el defensa está en una situación favorable, debe tratar de arrancar el balón que domina el adversario de sus manos. El agarre debe ser firme, profundo y brusco, con movimiento rotatorio de las muñecas hacia arriba o hacia abajo, e impulso de torsión con el tronco y los brazos.

- Interceptar el balón

Para interceptar el balón en la intercepción horizontal, el defensa ataca con una rápida arrancada el balón, con salto o carrera, y lo domina con una o dos manos.

En la intersección vertical, el defensa está ubicado detrás del jugador ofensivo y aplica la técnica de paso abierto y cruzado.

- Tapar el balón

El defensa debe tratar de parar la salida del balón de las manos del adversario en el momento del intento del tiro. Esto se conoce como tapar el balón.

La mano del defensa debe estar encima del balón, la muñeca firme, los dedos abiertos, la palma orientada encima del balón sin la ejecución del gesto de impulso; la mano simplemente detiene el lanzamiento del balón y lo detiene.

- Desviar el balón

La técnica para desviar el balón en su primera parte es parecida a la técnica de tapar el balón. La diferencia es el activo movimiento con las yemas o punta de los dedos en la fase final del movimiento. El balón se desvía hacia afuera, hacia la línea final o hacia la línea lateral.

- Rebote Defensivo

Es una acción defensiva que se ejecuta después de un tiro fallado del adversario.

Para aprovechar un rebote ofensivo, se debe ejecutar un oportuno y potente salto, atacando el balón con los brazos extendidos y dedos abiertos.

Se debe realizar un agresivo, brusco y seguro agarre del balón, halándolo, “cortando el hilo” hacia el pecho, abriendo los codos, doblando el tronco hacia adelante y protegiendo el balón. La vista debe dirigirse hacia la situación de juego.

En el momento del aterrizaje, se debe mantener la estabilidad e iniciar el próximo pase, hacia el base (ya que es el que iniciará la jugada ofensiva).

2.10 Características demográficas

San Miguelito es uno de los distritos más poblados del país, con una fuerte presencia de migrantes del interior del país, en especial de la región de Azuero. Al estar situado junto a la capital, el hecho de ser una “ciudad_dormitorio” ha favorecido un crecimiento masivo de población. Para 1960, ya existían 13 000 habitantes y hacia 1970 contaba con 68 000 habitantes. En ocasión de la consulta popular de agosto de 1972, el distrito fue dividido en los corregimientos de Amelia Denis de Icaza, Victoriano Lorenzo, Belisario Porras, José Domingo Espinar y Mateo Iturralde.

La Contraloría estima que en San Miguelito residen alrededor de 7,000 personas por kilómetro cuadrado. Comparativamente hablando, San Miguelito tiene más habitantes que las provincias de Los Santos y Herrera juntas. Solo el crecimiento de la población fue un argumento de peso para que se crearan los corregimientos de Rufina Alfaro, Arnulfo Arias, Omar Torrijos y Belisario Frías, que vienen a sumarse a los ya existentes. Según cifras oficiales del reciente censo de población y vivienda (2010), la población del Distrito de San Miguelito actual es de 315,019 habitantes y alberga 86,964 viviendas. El 48.4% (152,596) son hombres y 51.6% (162,423) son mujeres.

Corregimiento – Población: Amelia Denis de Icaza 38,397 Belisario Porras 49,367 José

Domingo Espinar 44,471 Mateo Iturralde 11,496 Victoriano Lorenzo 15,873
Arnulfo Arias 31,650 Belisario Frías 44,571 Omar Torrijos 36,452 Rufina Alfaro
42,742

Los corregimientos más poblados son Belisario Porras, Belisario Frías y José Domingo Espinar. San Miguelito es el segundo distrito más poblado del país y en este contexto representa cerca del 10% de la población panameña. Con respecto a la Provincia de Panamá alberga el 18% de su población. La densidad de población del distrito es alta, 6,288 habitantes por km², en relación con el ámbito de la República, cuya densidad es de 43.7 persona por km², siendo igualmente muy superior a las densidades de población de los distritos de Panamá y Colón. (de, 2006)

2.11 Lugar de investigación

Este proyecto va dirigido a estudiantes del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de san Martín ubicado en el corregimiento de Belisario Frías del distrito de San Miguelito, provincia de Panamá. Busca ocupar a estos jóvenes en un deporte atractivo obteniendo el mejor aprovechamiento del tiempo de ocio y tiempo libre, alejándose así, de las malas costumbres y delincuencia, que hoy afecta tanto a nuestra sociedad, ofreciéndoles una mejor calidad de vida.

Figura 1. Mapa del Corregimiento de Belisario Frías



Fuente: <https://www.google.com/maps/place/San+Miguelito,+Panam%C3%A1/@9.0560662,79.5601049,12z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x8fab5614d054e9df:0xfa0c1008a264c0d2!8m2!3d9.0707553!4d79.4816378>

MARCO METODOLÓGICO

3. MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación será de tipo cuali-cuantitativa, transeccional y comparativa, ya que se trabajará con un grupo experimental y dos grupos de control.

Esta investigación tiene fundamentos documentales para fortalecer la parte teórica de la investigación, los cuales sirven de referencia para describir el proceso para mejorar los fundamentos básicos del baloncesto.

3.1 Tipo de investigación

Es de tipo cuali-cuantitativa, transeccional y comparativa, porque tiene como objetivo central, conocer, mejorar y desarrollar los fundamentos en la práctica, el dominio que tienen los estudiantes acerca de los fundamentos del baloncesto los estudiantes de séptimo grado con 12 y 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.

Se aplicará un pretest y un post test de slalom con bote de balón y pase, test práctico de habilidades motrices básicas de baloncesto.

3.2 Diseño de investigación

La presente investigación tiene como objetivo conocer, mejorar y desarrollar los fundamentos técnicos del baloncesto, específicamente el dominio del bote y el pase del balón, en estudiantes de 12 y 13 años. Para ello, se ha diseñado un enfoque metodológico de carácter cuali-cuantitativo, transeccional y comparativo, el cual se ajusta a las características evolutivas y pedagógicas de los participantes. Esta elección metodológica permite describir e interpretar la realidad desde una perspectiva contextualizada, utilizando técnicas de recolección de datos que facilitan la evaluación del desempeño motor y la comprensión del proceso de aprendizaje en situaciones reales de juego. **3.3**

Operacionalización de las variables

Cuadro N°1

Objetivo General: Desarrollo de actividades lúdicas de baloncesto para el aprendizaje e iniciación de los fundamentos en niños de 12 a 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.						
Objetivo Específico	Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Eventos
Despertar el interés de los adolescentes en conocer la disciplina deportiva de baloncesto.	Interés en el baloncesto.	Grado de interés que los adolescentes muestran hacia el baloncesto.	Fundamentos básicos del Baloncesto ✓ Pique del balón ✓ Pases del balón ✓ Recepción del balón.	Nivel de participación en las actividades lúdicas.	Encuestas pretest post test de intervención. Ítems N°10, 11 y 12.	Antes y después de la aplicación del pretest y post test.
Promover la práctica de actividades lúdicas para motivar y examinar a los adolescentes en el deporte de baloncesto.	Dominio de los fundamentos.	Habilidad de mover el balón por el suelo mientras se mantiene el control de este con las manos.	Sesiones de formación de los fundamentos del Baloncesto ✓ Pique del balón ✓ Pases del balón ✓ Recepción del balón	Ejercicios ✓ bote con la mano derecha ✓ bote con la mano izquierda ✓ pases ✓ recepción del balón	Evaluaciones de las actividades en la ejecución de los fundamentos.	Después de la aplicación del pretest y post test.
Determinar cuáles son las actividades lúdicas orientadas a la práctica de los fundamentos del baloncesto que deben desarrollar los niños de 12 a 13 años.	juegos lúdicos de persecución y de atrapar.	Eficacia de las actividades lúdicas en la enseñanza de los fundamentos básicos del baloncesto.	Seleccionar los ejercicios para los niños de 12 y 13 años alternar botes con la mano izquierda y con la mano derecha para desarrollar memoria muscular. Enseñar técnicas de pases adecuados tales como: pases de pase pecho sin pique, pase de pecho con pique.	Feedback de los estudiantes y observaciones de mejora de habilidades. Dominio de la técnica de pique y pases del balón.	Observación estructurada (lista de cotejo)	Después de la aplicación del pretest y post test.

3.3.1 Definición de variables

Las variables en esta investigación son los estudiantes de séptimo grado, varones y niñas de

12 y 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín

3.3.2 Variable dependiente

Dominio de los fundamentos básicos de Baloncesto que tienen los estudiantes de séptimo grado, varones y niñas de 12 y 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.

3.3.3 Variables independiente

Juegos lúdicos de bote y de pases

3.4 Población y muestra

3.4.1 Población

Grupo Experimental

La población de estudio será conformada por 209 estudiantes de séptimo grado varones y niñas del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín, ubicado en Cerro Batea, San Miguelito, Corregimiento de Belisario Frías, calle Martin Luther King.

Se seleccionarán con los criterios de inclusión y exclusión, los que cumplan entre 12 y 13 años.

Grupo Control #1

La población de estudio será conformada por 250 estudiantes de séptimo grado varones y niñas, del Centro Educativo Monseñor Francisco Beckmann de la región escolar de Panamá Norte, ubicado en vía Boyd Roosevelt Quintas del Lago, Las Cumbres, Corregimiento Ernesto Córdoba Campos, Distrito de Panamá.

Grupo Control #2

La población de estudio será conformada por 230 estudiantes de séptimo grado varones y niñas, del Instituto José Dolores Moscote, de la región escolar de Panamá Centro, Corregimiento de Parque Lefevre, calle 102 Este, ciudad de Panamá, Panamá.

3.4.2 Muestra

La muestra serán 46 estudiantes del grupo control y 20 estudiantes del grupo experimental, seleccionados de acuerdo con los criterios de inclusión, exclusión, los estudiantes con 12 y 13 años, que estén en séptimo grado y aquellos estudiantes cuyos padres hayan firmado el documento de consentimiento informado.

Criterios de inclusión

Todos los estudiantes varones y niñas de séptimo grado con 12 y 13 años matriculados en el Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín, los estudiantes que obtengan consentimiento firmado por sus acudientes para participar de la investigación, los que firmen el documento de compromiso de participación y el cumplimiento en todas las sesiones trabajo, inducción y formación sobre los fundamentos básicos de baloncesto y, además, aquellos que presenten certificado de buena salud.

Criterios de exclusión

Todos los estudiantes varones y niñas de séptimo grado con menos de 12 años y más de 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín, los estudiantes que no obtengan consentimiento firmado por sus acudientes para participar de la investigación, los que no firmen el documento de compromiso y no garanticen su participación y cumplimiento en todas las sesiones de trabajo, inducción y formación sobre los fundamentos de baloncesto y aquellos que no presenten certificado de buena salud.

3.5 Método y técnica

3.5.1 Método inductivo

Este enfoque permite aprender desde lo que realmente sucede en la cancha: observar, escuchar y sentir cómo los adolescentes de 12 y 13 años se relacionan con el baloncesto a través del juego. Al centrarse en experiencias vivas y concretas, permite comprender cómo desarrollan habilidades como el bote y el pase, y cómo responden a distintas estrategias pedagógicas. Más que estudiar técnicas, se trata de acompañar procesos, descubrir lo que funciona y construir conocimiento desde la práctica cotidiana, con mirada reflexiva y compromiso educativo.

Entrevista para establecer la información previa del conocimiento de los participantes en base a los fundamentos de baloncesto.

Método de observación

Se realizará una prueba diagnóstica práctica para evaluar el conocimiento previo en base a los fundamentos del baloncesto, de los estudiantes del Centro de Educación Básica General José de San Martín.

Instrumentos

Lista de cotejo

Esta lista de cotejo se utilizará para recopilar los datos sobre el dominio en la aplicación de los fundamentos de baloncesto.

Registro anecdótico

Esta técnica de observación directa consiste principalmente en la descripción de hechos imprevistos y significativos con la cual se recogerá toda la información sobre el manejo y dominio de los fundamentos básicos del baloncesto por los protagonistas que son los estudiantes de séptimo grado con 12 y 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.

3.5.2 Técnica de análisis e interpretación de datos

Entrevista individual

Esta técnica dentro de la investigación busca saber el conocimiento sobre los fundamentos de “Baloncesto” que tienen los estudiantes de séptimo grado con 12 y 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín que participaron de la investigación.

Investigación de campo

Este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. Como es compatible desarrollar este tipo de investigación junto a la investigación de carácter documental, se recomienda que primero se consulten las fuentes documentales, a fin de evitar una duplicidad de trabajos.

Consiste en la tabulación de datos obtenidos de la población de estudio, que son los estudiantes de Centro de Educación Básica General Bilingüe José de San Martín durante el trabajo de campo y tiene el propósito de recopilar los resultados para la realización del análisis correspondiente. Una vez recolectada la información se someterá al siguiente proceso:

☒ Entrevista

☒ Investigación acción participación

☒ Observación participante

Procedimiento

Como parte del procedimiento se obtuvo el permiso correspondiente por parte de la directora del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín y la participación de los estudiantes de séptimo grado, varones y niñas de 12 y 13 años” para la realización del proyecto de investigación. La investigación corresponderá a un diseño cualitativo por las habilidades desempeñadas por los alumnos mediante los juegos realizados, donde se toma en cuenta las características y potencialidades presentes en la población objeto de estudio en relación con el tema de investigación.

Encuesta

Para su adecuada adquisición de información de interés se establecerá un cuestionario de preguntas relacionadas con la problemática y a través de éste poder tener conocimiento, opinión o valoración de nuestras interrogantes para poder realizar el estudio de nuestro tema.

Observación inicial sobre las técnicas de bote y pase

En la ejecución de la técnica de bote se observó una serie de patrones inadecuados que comprometen el control, la eficacia y la toma de decisiones durante la ejecución del test: los participantes tienden a inclinar excesivamente el tronco hacia adelante o mantener las piernas rígidas, lo que limita su capacidad de reacción; golpean el balón con la palma completamente plana, sin contacto adecuado con las yemas de los dedos, que además permanecen tensos o demasiado unidos, reduciendo la sensibilidad y el dominio del gesto; se evidencia un uso limitado de la mano no dominante, incluso en situaciones que requieren protección o cambios de dirección; el bote se realiza a alturas poco funcionales demasiado altas o bajas, dificultando la continuidad del movimiento y aumentando el riesgo de pérdida; finalmente, la falta de percepción espacial genera una desconexión entre el gesto técnico y el entorno, provocando choques, decisiones tardías y pérdida de fluidez.

En la ejecución de la técnica de pase se evidencia una falta de coordinación entre brazos, tronco y piernas, lo que repercute negativamente en la precisión y potencia del envío; los pases tienden a desviarse lateralmente o a quedarse cortos, revelando una limitada capacidad para ajustar el gesto técnico según la posición del receptor, la presión defensiva o la dinámica específica del test, lo que compromete la eficacia comunicativa y la toma de decisiones.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Conociendo los resultados de la entrevista y de la observación del dominio del bote y pase

presentamos la siguiente propuesta.

La propuesta de intervención tiene como objetivo implementar un programa de juegos lúdicos centrados en el bote y el pase para la iniciación de los fundamentos del baloncesto. Este programa está diseñado para niños y jóvenes que se están introduciendo en el deporte, utilizando actividades divertidas y dinámicas que faciliten el aprendizaje técnico sin perder el interés y la motivación. Cada sesión se estructurará en tres partes: calentamiento, actividad principal y estiramientos finales. Durante el calentamiento, se realizan ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos. La actividad principal incluirá juegos específicos como el bote estático, carreras de relevos con bote, y el pase preciso, todos adaptados para desarrollar habilidades motoras y el entendimiento de los conceptos básicos del baloncesto. Finalmente, los estiramientos finales ayudarán a la recuperación física y prevención de lesiones. La evaluación del progreso se llevará a cabo de manera continua a través de la observación y retroalimentación inmediata, con una evaluación formal al final del programa. Este enfoque lúdico y pedagógico busca fomentar el amor por el baloncesto, promoviendo el desarrollo físico, cognitivo y social de los participantes de manera integral.

4.1 Objetivos del programa

Desarrollar y evaluar la implementación de juegos lúdicos de bote y pase como herramientas pedagógicas para la iniciación en los fundamentos del baloncesto en niños de edad escolar, con el propósito de mejorar sus habilidades motrices básicas, fomentar el trabajo en equipo y promover una actitud positiva hacia la práctica deportiva

4.2 Aspectos a tomar en cuenta en el programa

1. Planificación y Organización:

- Estructurar las sesiones de manera clara y organizada.
- Definir objetivos específicos para cada sesión y actividades.
- Asegurar la disponibilidad y estado adecuado de los materiales y espacios.

2. Adaptabilidad y Flexibilidad:

- Ajustar las actividades según las necesidades y habilidades de los participantes.
- Estar preparado para modificar el plan si alguna actividad no resulta efectiva o segura.

3. Motivación y Participación:

- Fomentar un ambiente de juego y diversión para mantener el interés de los niños.
- Utilizar refuerzos positivos para reconocer el esfuerzo y progreso de los participantes.

4. Seguridad y Bienestar:

- Garantizar la seguridad física de los niños durante las actividades.
- Proveer supervisión adecuada y estar atentos a cualquier señal de fatiga o incomodidad.
- Hay que asegurar que los juegos sean inclusivos y respeten la diversidad del grupo.

5. Enseñanza y Demostración:

- Explicar y demostrar claramente los fundamentos del bote y el pase.
- Utilizar ejemplos y ejercicios prácticos para facilitar el aprendizaje.
- Proveer retroalimentación constructiva y personalizada.

6. Seguimiento y Evaluación:

- Realizar observaciones continuas para monitorear el progreso de los participantes.

- Llevar registros de las actividades y resultados obtenidos.
- Evaluar regularmente la efectividad del programa y realizar ajustes si es necesario.

7. Interacción y Comunicación:

- Promover la interacción entre los niños para fortalecer habilidades sociales y de equipo.
- Fomentar el diálogo abierto y el intercambio de ideas y experiencias.
- Involucrar a los padres o tutores en el proceso para obtener su apoyo y retroalimentación.

8. Reflexión y Cierre:

- Dedicar tiempo al final de cada sesión para que los niños compartan sus experiencias y aprendizajes.
- Utilizar este espacio para reforzar los conceptos aprendidos y reconocer los logros.

9. Recursos y Materiales:

- Asegurar el acceso a balones de baloncesto tamaño infantil y otros equipos necesarios.
- Utilizar materiales audiovisuales y didácticos que apoyen el proceso de enseñanza.
- Garantizar la disponibilidad de un espacio adecuado y seguro para las actividades.

10. Documentación y Reporte:

- Mantener un registro detallado del desarrollo del programa y sus resultados.
- Elaborar informes periódicos que permitan evaluar el impacto del programa.
- Compartir los hallazgos y mejores prácticas con la comunidad educativa y otros interesados.

Considerar estos aspectos durante el desarrollo del programa ayudará a garantizar una experiencia positiva y efectiva para los participantes, promoviendo no solo el

aprendizaje de los fundamentos del baloncesto, sino también el desarrollo integral de los niños.

4.3 Estructura de las sesiones de actividades físicas

Para esta investigación comparativa sobre la aplicación de los fundamentos del baloncesto, se planificaron y llevaron a cabo un total de treinta y seis sesiones de trabajo a lo largo de un período de tres meses, desde agosto hasta noviembre de 2024. Las sesiones se organizaron de la siguiente manera:

Objetivos Generales:

1. Desarrollar habilidades básicas de bote y pase.
2. Mejorar la coordinación motriz y la precisión.
3. Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación entre los participantes.
4. Evaluar el progreso y la efectividad de las técnicas aplicadas.

Estructura de Cada Sesión:

Cuadro #2.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	
INICIO	CALENTAMIENTO
DESARROLLO	PARTE PRINCIPAL
CIERRE	ENFRIAMIENTO

Plan de Sesiones:

Agosto:

- **Semana 1 (Sesiones 1, 2 y 3):**

- Introducción y Familiarización
 - Ejercicios básicos de familiarización estática.
 - Juegos lúdicos de bote (el explorador del balón, el zoológico del balón, el balón viajero, el túnel humano, balón y estaciones mágica, el balón y emociones, el balón escondido, balón y espejo corporal).
- **Semana 2 (Sesiones 4, 5 y 6):**
 - Técnica básica del bote.
 - Bote en movimiento
 - Juegos lúdicos de bote (bote en zigzag con desafío, bote en parejas con espejo, bote con obstáculos reactivos, bote y reacción con colores, bote en cuadrantes, bote y captura con giro).
 - **Semana 3 (Sesiones 7, 8 y 9):**
 - Mejoramiento del bote.
 - Habilidades del bote.
 - Juegos lúdicos de bote (semáforo del bote, bote y captura, carrera de relevo con bote, bote en el laberinto, bote musical, sombrero del bote, bote y espejo)
 - **Semana 4 (Sesiones 10, 11 y 12):**
 - Juegos enfocados en el bote.
 - Evaluación inicial del progreso de los participantes.
 - Juegos lúdicos de bote (bote camaleón, bote con sombra, bote en espiral, bote con distracción, bote en zona de silencio, bote con cambio de roles).

Septiembre:

- **Semana 5 (Sesiones 13, 14 y 15):**
 - Introducción de nuevos ejercicios de bote con mayor complejidad.
 - Técnicas avanzadas del bote.

- Juegos lúdicos de bote (bote en laberinto dinámico, bote y decisión, bote con presión numérica, bote en cuadrantes con estímulos, bote con espejo táctico, bote en zona de riesgo).
- **Semana 6 (Sesiones 16, 17 y 18):**
 - Reforzamiento de la técnica básica del bote. ○ Juegos de reacción rápida y toma de decisiones.
 - Juegos lúdicos de bote (bote en cuadrantes con consignas, bote con presión numérica, bote reactivo con estímulos, bote en persecución táctica, bote en laberinto con obstáculos móviles, bote y espejo avanzado).

Octubre:

- **Semana 7 (Sesiones 19, 20 y 21):**
 - Optimización de la técnica del bote.
 - Evaluación intermedia y ajustes en el plan de entrenamiento.
 - Juegos lúdicos (bote en cuadrantes con consignas tácticas, bote reactivo con señales múltiples, bote en zona de riesgo)
- **Semana 8 (Sesiones 22, 23 y 24):**
 - Juegos aplicados al control del bote.
 - Feedback personalizado a los participantes
 - Juegos lúdicos (bote con precisión en zonas reducidas)
- **Semana 9 (Sesiones 25, 26 y 27):**
 - Ejercicios de bote y pase.
 - Ejercicios específicos para mejorar la coordinación y la precisión.
 - Juegos lúdicos (pase sorpresa, atrapa y gira, bote y pase en persecución, pase en movimiento con bote alternado).
- **Semana 10 (Sesiones 28, 29 y 30):**

- Integración de ejercicios de bote y pases.
- Repaso y perfeccionamiento de ejercicios de bote y pase.
- Juegos lúdicos (bote y pase en movimiento, bote y pase en relevos, pase y bote en parejas móviles, bote y pase reactivo, circuito de bote y pase).

Noviembre:

- **Semana 11 (Sesiones 31, 32 y 33):**
 - Introducción al Test de Slalom con bote y pase.
 - Repaso y perfeccionamiento al Test de Slalom con bote y pase
- **Semana 12 (Sesiones 34, 35 y 36):**
 - Optimización al Test de Slalom con bote y pase.
 - Dominio del Test de Slalom con bote y pase.

4.4 Sesiones de Entrenamiento

Semana 1:

Cuadro 3 Introducción y Familiarización

Sesión 1

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) ● Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	<p>Explicación del bote (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Explicar la importancia del bote en el baloncesto ● Demostrar la técnica correcta usar la mano, la yema de los dedos, mantener la cabeza levantada y flexionar ligeramente las rodillas. <p>Ejercicios de Familiarización (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Movimientos de coordinación con el balón ● Coordinación dinámica ● Manipulación del balón <p>Juegos lúdicos (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El explorador del balón ● El zoológico del balón ● El balón viajero
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramiento estático y respiración profunda

Cuadro 4 Reforzamiento de familiarización Sesión 2

Inicio	Calentamiento (10 minutos) • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos)
	• Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Ejercicios de familiarización (20 minutos) Movimientos de coordinación con el balón Coordinación dinámica Manipulación del balón Ejercicios de bote sencillo (20 minutos) Bote estático: (sentado, semi de rodillas y de pie) Juegos lúdicos (20 minutos) El túnel humano Balón y estaciones mágicas Balón y emociones.
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 5 Perfeccionamiento de familiarización Sesión 3

Inicio	Calentamiento (10 minutos) Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del bote (5 minutos) Explicar la importancia del bote en el baloncesto. Demostrar la técnica correcta: usar las yemas de los dedos, mantener la cabeza levantada, y flexionar ligeramente las rodillas. Ejercicios de familiarización (20 minutos) Movimientos de coordinación con el balón Coordinación dinámica Manipulación del balón Juegos lúdicos (20 minutos) El balón escondido, Balón y espejo corporal
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Semana 2:

Cuadro 6 Técnica básica de bote

Sesión 1

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	<p>Explicación del bote (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar la importancia del bote en el baloncesto. • Demostrar la técnica correcta: usar las yemas de los dedos, mantener la cabeza levantada, y flexionar ligeramente las rodillas. (retroalimentación) <p>Ejercicios de bote estático (10 minutos) con cada mano.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bote bajo: Bote bajo y rápido con cada mano. • Bote alto: Bote alto y controlado con cada mano. Ejercicios de bote sencillo (15 minutos) • Bote en movimiento: Bote mientras caminas de un lado a otro de la cancha. • Bote en movimiento: Bote mientras caminas, cambiando de mano. <p>Juegos lúdicos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bote en zigzag con desafío • Bote en parejas con espejo
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 7 Reforzamiento de la Técnica básica de bote

Sesión 2

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	<p>Explicación del bote (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demostrar la técnica correcta: usar las yemas de los dedos, mantener la cabeza levantada, y flexionar ligeramente las rodillas. (retroalimentación) <p>Ejercicios de bote (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bote bajo: Bote bajo y rápido con cada mano. • Bote alto: Bote alto y controlado con cada mano. • Bote en movimiento: Bote mientras caminas de un lado a otro de la cancha. • Bote en movimiento: Bote mientras caminas, cambiando de mano. <p>Juegos lúdicos (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bote con obstáculos reactivos • Bote y reacciones con colores
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 8 Perfeccionamiento de la Técnica básica de bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Trotes suaves alrededor de la cancha (5 minutos) ● Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del bote de balón (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Importancia del bote ● Posición correcta del cuerpo y manos Ejercicios de bote (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote (estático, bajo, alto y cambio de mano) Ejercicio de control (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote caminando con una mano (derecha/izquierda) (10 minutos) ● Bote caminando con cambio de mano (5 minutos) Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote en cuadrantes ● Bote y captura con giro
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos estáticos

Semana 3**Cuadro 9 Mejora de habilidades de bote****Sesión 1**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Trotes suaves alrededor de la cancha (5 minutos) ● Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del bote de balón (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Importancia del bote ● Posición correcta del cuerpo y manos Ejercicio de control (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote caminando con una mano (derecha/izquierda) (8 minutos) ● Bote caminando con cambio de mano (7 minutos) Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Semáforo del bote ● Bote y captura ● Carrera de relevo con bote
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos estáticos

Cuadro 10 Reforzamiento de habilidades de bote**Sesión 2**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos de trote suave + 5 minutos de estiramientos dinámicos
Desarrollo	Técnica básica (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote estático con ambas manos (3 sets de 3 minutos) Ejercicio 1 (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote de balón en un círculo marcado (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) Ejercicio 2 (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote mientras caminas en línea recta (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote en el laberinto ● Bote musical
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos y respiración profunda

Cuadro 11 Perfeccionamiento de habilidades de bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos de trote suave + 5 minutos de estiramientos dinámicos
Desarrollo	Ejercicios de calentamiento con balón (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Balón en movimiento Ejercicios de bote (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote de balón en un círculo marcado (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) ● Bote mientras caminas en línea recta (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Sombrero del bote ● Bote y espejo
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos y respiración profunda

Semana 4

Cuadro 12 Entrenamiento avanzado de bote

Sesión 1

Inicio	Calentamiento (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Carrera suave, estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Bote básico (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con cada mano, alternando cada 30 segundos. Cambio de mano (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con cambio de mano en movimiento, usando conos para marcar el recorrido. Ejercicio de reacción (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Cambio de mano al recibir una señal (visual o auditiva). Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote Camaleón ● Bote con sombra
Cierre	Enfriamiento (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos estáticos.

Cuadro 13 Reforzamiento avanzado de bote

Sesión 2

Inicio	Calentamiento (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Carrera suave, estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Bote básico (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con cada mano, alternando. Cambio de mano (20 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con cambio de mano en movimiento, usando conos para marcar el recorrido. ● Cambio de mano al recibir una señal (visual o auditiva). Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote en espiral ● Bote con distracción
Cierre	Enfriamiento (5 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos estáticos.

Cuadro 14 Dominio de bote

Sesión 3

Inicio	Calentamiento (10 min) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave, estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de bote (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con una mano y cambio de ritmo y dirección (5 minutos) • Bote con cambio de mano, ritmo y dirección (5 minutos) Ejercicio de control (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote en círculo con cambio de ritmo y dirección Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote en zona de silencio • Bote con cambio de roles
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Semana 5:

Cuadro 15 Técnica y Control de bote

Sesión 1

Inicio	Calentamiento (10 min) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave, estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Revisión de la técnica (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de control (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con una mano y cambio de velocidad (5 minutos) • Bote con cambio de mano y dirección (5 minutos) Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote en laberinto dinámico • Bote y decisión
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Cuadro 16 Reforzamiento de técnica y control del bote**Sesión 2**

Inicio	Calentamiento (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Carrera suave, estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Revisión de la técnica (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Corrección de errores comunes Ejercicios de bote (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con una mano y cambio de ritmo (5 minutos) ● Bote con cambio de mano y ritmo (5 minutos) Ejercicio de control (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote en círculo con cambio de ritmo Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con presión numérica ● Bote en cuadrantes con estímulo
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos estáticos

Cuadro 17 Perfeccionamiento de la técnica y control de bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 min) <ul style="list-style-type: none"> ● Carrera suave, estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Corrección de errores comunes Ejercicios de bote (25 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con una mano y cambio de mano (5 minutos) ● Bote con cambio de dirección rápida (10 minutos) ● Bote en forma de ocho con cambio de ritmo (10 minutos) Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con espejo táctico ● Bote en zona de riesgo
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos estáticos

Semana 6

Cuadro 18 Técnica básica de bote

Sesión 1

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos de trote suave + 5 minutos de estiramientos dinámicos
Desarrollo	<p>Ejercicios de bote (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con cambio de mano al frente (3 sets de 3 minutos) ● Bote en triángulo alrededor de conos (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) ● Bote bajo (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) <p>Juegos lúdicos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bote y esquivas ● Bote con cuadrantes con consignas ● Bote con presión numérica
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos y respiración profunda

Cuadro 19 Reforzamiento Técnica básica de bote

Sesión 2

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 minutos de trote suave + 5 minutos de estiramientos dinámicos
Desarrollo	<p>Técnica básica (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bote con cambio de mano al frente (3 sets de 3 minutos) ● Bote en triángulo alrededor de conos (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) ● Bote bajo (3 sets de 3 minutos, 1 minuto de descanso entre sets) <p>Juegos lúdicos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bote reactivo con estímulo ● Bote con persecución táctica ● Simón dice con bote
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Estiramientos y respiración profunda

Cuadro 20 Perfeccionamiento de la Técnica básica de bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos): <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 minutos de trote suave ○ 5 minutos de estiramientos dinámicos (brazos, piernas, tobillos)
Desarrollo	Técnica básica (15 minutos): <ul style="list-style-type: none"> • Bote con cambio de mano al frente • Realiza 3 sets de 3 minutos Ejercicio 1 (15 minutos): <ul style="list-style-type: none"> • Bote en triángulo alrededor de conos • Coloca 3 conos en forma de triángulo y bota el balón alrededor de ellos alternando manos • Realiza 3 sets de 3 minutos, con 1 minuto de descanso entre sets Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ○ Bote en laberinto con obstáculos móviles ○ Bote y espejo avanzado ○ Bote equilibrio
Cierre	Enfriamiento (5 minutos): <ul style="list-style-type: none"> ○ Estiramientos estáticos (cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, espalda)

Semana 7**Cuadro 21 Mejoramiento de la Técnica básica de bote****Sesión 1**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y movilidad articular
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de control (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con una mano y cambio de dirección (5 minutos) • Bote con cambio de mano y dirección (5 minutos) • Bote en círculo con cambio de ritmo y dirección Ejercicio de control (5 minutos) Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote en cuadrantes con consignas tácticas • Bote reactivo con señales múltiples • Bote congelado
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Cuadro 22 Dominio de la Técnica básica de bote**Sesión 2**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de control del bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con una mano y cambio de mano • Bote con cambio de dirección • Bote en círculo con cambio de ritmo y dirección Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote en zona de riesgo • Bote en espacio reducido • Bote con estaciones
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Cuadro 23 Optimización de la Técnica básica de bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con una mano y cambio de dirección • Bote con cambio de mano y dirección • Bote en forma de ocho con cambio de ritmo y dirección. Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con persecución en zonas reducidas • Bote y puntería
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Semana 8

Cuadro 24 Control de bote

Sesión 1

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de control (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con una mano y cambio de dirección • Bote con cambio de mano y dirección • Bote en forma de ocho con cambio de ritmo y dirección Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • El guardián del tesoro • Bote al blanco • Bote con misión
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Cuadro 25 Reforzamiento del Control del bote

Sesión 2

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con cambio de mano y dirección • Bote en zigzag con cambio de mano y dirección. Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • El bote invisible • Bote en pareja con cuerda • Bote con reto
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Cuadro 26 Perfeccionamiento del Control del bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos
Desarrollo	Revisión de la técnica (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Corrección de errores comunes Ejercicios de bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> ○ Bote en zigzag con cambio de mano y dirección ○ Bote cruzado con cambio de ritmo ○ Bote con reverso en espacio reducido Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con decisión • Duelo de bote • Bote con transiciones rápidas
Cierre	Enfriamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos

Semana 9**Cuadro 27 Mejoramiento del Control de bote****Sesión 1**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del bote (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Recordar la técnica correcta: usar las yemas de los dedos, mantener la cabeza levantada, y flexionar ligeramente las rodillas. Ejercicios de bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Circuito con conos, cuerdas o zonas de frenado. • Realizar bote con cambios de velocidad y dirección. Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote con transiciones rápidas • Atrapa y gira
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 28 Optimización del Control del bote**Sesión 2**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del bote (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la importancia del bote en el baloncesto. • Recordar la técnica correcta: usar las yemas de los dedos, mantener la cabeza levantada, y flexionar ligeramente las rodillas. Ejercicios de bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Un defensor simula presión sin robar el balón. • El jugador debe proteger el balón y mantener el bote. • Mantener el control del bote sin mirar el balón. Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote y pase en persecución • Pase en movimiento con bote alternado
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 29 Dominio del Control del bote**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del bote (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la importancia del bote en el baloncesto. • Recordar la técnica correcta: usar las yemas de los dedos, mantener la cabeza levantada, y flexionar ligeramente las rodillas. Ejercicios de bote (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Proteger el balón y mantener el bote. • Circuito con zonas de bote bajo, lateral, cambio de mano y pase final a objetivo. • Evaluar precisión, control y toma de decisiones. Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bote y pase en movimiento • Bote y pase en relevos
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Semana 10

Cuadro 30 Ejercicios de Bote y pases

Sesión 1

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Revisión de la técnica de bote (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la técnica correcta del bote. Ejercicios de bote y pase (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Se desplaza en línea recta con bote controlado, al llegar a una marca, realiza un pase a un compañero. • Cambiar de mano durante el bote, alternar tipo de pase (picado, pecho, sobre cabeza). Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Pase y bote en parejas móviles • Bote y pase reactivo
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 31

Reforzamiento de Bote y pases

Sesión 2

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Revisión de la técnica de bote (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la técnica correcta del bote. Ejercicios de bote avanzado (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Bota mientras un defensor aplica presión controlada, al encontrar espacio, ejecutar pase seguro y eficaz • En tríos: jugador A bota, pasa a B; B recibe, bota y pasa a C. Rotar roles cada minuto. Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Pase en movimiento con cambio de ritmo • Bote y pase con estímulo visual
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 32 Perfeccionamiento de Bote y pases

Sesión 3

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos.
Desarrollo	<p>Revisión de la técnica de bote y pases (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la técnica correcta del bote y los pases. <p>Ejercicios de bote y pase (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bota mientras observa señales (colores, números, gestos). Según el estímulo, debe ejecutar un tipo de pase (picado, pecho, sobre cabeza). • En parejas o tríos, uno bota en zona delimitada mientras otro aplica presión. Al recibir señal, debe ejecutar pase preciso a receptor libre.
	<p>Juegos lúdicos (20 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasa y congela • Bote y atrapa • Carrera de relevos con bote y pase
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Semana 11

Cuadro 33 Introducción al Slalom con bote y pases

Sesión 1

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	<p>Ejercicios de slalom (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom básico: Driblar entre conos colocados en línea recta. • Slalom con cambio de mano: Driblar entre conos alternando la mano de bote. • Slalom con cambio de ritmo: Alternar entre driblar rápido y lento entre los conos. <p>Ejercicios de pase (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase de pecho: Practicar el pase de pecho con un compañero. • Pase picado: Practicar el pase picado con un compañero. • Pase por encima de la cabeza: Practicar el pase por encima de la cabeza con un compañero. <p>Juegos lúdicos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom cooperativo • Slalom con relevo técnico
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 34 Reforzamiento al Slalom con bote y pase Sesión 2

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave alrededor de la cancha (5 minutos) • Estiramientos dinámicos (5 minutos)
Desarrollo	Explicación del slalom y pase (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la técnica del slalom: mantener el control del balón mientras se dribla entre conos. • Recordar los pases básicos: pase de pecho, pase picado y pase por encima de la cabeza. Ejercicios de slalom (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom básico: Driblar entre conos (Slalom con cambio de mano, Slalom con cambio de ritmo: alternar entre driblar rápido y lento). Ejercicios de pase (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Practicar los pases con un compañero Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom en parejas con pase cruzado • Slalom con pase sorpresa • Carrera de relevos con slalom y pase
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 35 Perfeccionamiento del slalom con bote y pase Sesión 3

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Revisión de la técnica de slalom y pase (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Repasar la técnica correcta del slalom y los pases. Ejercicios de slalom avanzado (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom con obstáculos: Driblar entre conos colocados a diferentes distancias y alturas. • Slalom con una mano: Driblar con una mano mientras la otra realiza movimientos diferentes (por ejemplo, señalar direcciones). Juegos lúdicos (20 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom táctico por zonas • Slalom con pase a receptor móvil
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Semana 12

Cuadro 36 Mejoramiento del Slalom con bote y pase

Sesión 1

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos.
Desarrollo	<p>Ejercicios de slalom avanzado (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom con obstáculos: Driblar entre conos colocados a diferentes distancias y alturas. • Slalom con una mano: Driblar con una mano mientras la otra realiza movimientos diferentes (por ejemplo, señalar direcciones). <p>Ejercicios de pases avanzados (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pase en movimiento: Practicar pases mientras te desplazas por la cancha. • Pase y slalom: Combinar slalom y pase en un ejercicio continuo. <p>Juegos lúdicos (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom por relevos con pase final • Slalom con pase a zona activa
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 37 Optimización del Slalom con bote y pase

Sesión 1

Inicio	<p>Calentamiento (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote ligero y estiramientos dinámicos.
Desarrollo	<p>Slalom de bote y pase (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza el slalom con cambios de dirección entre conos. • Driblar entre conos alternando la mano de bote. • Trabaja en pases en movimiento y recepción. <p>Ejercicio avanzado (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realiza el slalom con bote y pase, cambios de dirección entre conos, realizando pases en movimiento y recepción. • Coloca conos a 2 metros de distancia, realiza el slalom con el balón con pases en movimiento y recepción. <p>Juegos lúdicos Slalom reactivo con pase condicionado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slalom con pase a receptor en movimiento • Slalom reactivo con pase condicionado
Cierre	<p>Enfriamiento (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación • Estiramientos estáticos y respiración profunda.

Cuadro 38 Dominio del Slalom con bote y pase**Sesión 3**

Inicio	Calentamiento (10 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Carrera suave y estiramientos dinámicos.
Desarrollo	Ejercicios de slalom avanzado (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom con obstáculos: Driblar entre conos colocados a diferentes distancias y alturas. • Slalom con una mano: Driblar con una mano mientras la otra realiza movimientos diferentes (por ejemplo, señalar direcciones). Ejercicios de pases avanzados (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Pase en movimiento: Practicar pases mientras te desplazas por la cancha. • Pase y slalom: Combinar slalom y pase en un ejercicio continuo. Juegos lúdicos (15 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Slalom técnico con pase en cadena • Slalom con oposición táctica
Cierre	Enfriamiento (5 minutos) <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación Estiramientos estáticos y respiración profunda.

En total, se dedicaron 36 horas distribuidas en 3 sesiones semanales de trabajo a lo largo de tres meses. Cada sesión fue cuidadosamente planificada para asegurar la eficiencia y precisión en cada etapa del proceso investigativo.

4.5 Equipamiento apropiado y básico

Para asegurar el éxito y la efectividad de las sesiones de entrenamiento, es esencial contar con el equipamiento adecuado. A continuación, lista del equipamiento apropiado y básico necesario para las sesiones de trabajo centradas en los fundamentos de bote y pase en baloncesto:

Equipamiento Básico

1. Balones de Baloncesto:

- Un número suficiente de balones tamaño infantil (tamaño 5) para que cada participante tenga acceso a uno durante las actividades.
2. **Conos y Marcadores de Espacio:**
 - Conos de señalización para delimitar áreas y crear circuitos de entrenamiento.
 - Marcadores planos para señalar posiciones y movimientos específicos.
 3. **Aros de Entrenamiento:**
 - Aros de plástico que se pueden utilizar para ejercicios de agilidad y coordinación.
 4. **Redes de Baloncesto:**
 - Al menos una cancha con aros y redes en buen estado para la práctica de tiros y juegos.
 5. **Material Audiovisual:**
 - Tablet o portátil para mostrar videos didácticos y ejemplos de técnicas de bote y pase.
 - Altavoces portátiles para reproducir instrucciones y mantener un ambiente dinámico.
 6. **Tableros y Rotuladores:**
 - Pizarras portátiles y rotuladores para diagramar ejercicios y estrategias.
 - Bloc de notas y bolígrafos para que los participantes puedan tomar notas.
 7. **Bebedores y Botellas de Agua:**
 - Provisión de agua para mantener hidratados a los participantes durante las sesiones.
 - Botellas de agua individuales para cada participante.
 8. **Cinta Métrica y Cronómetro:**
 - Cinta métrica para medir distancias y áreas de juego.

- Cronómetro para controlar el tiempo de los ejercicios y actividades.

9. Material de Primeros Auxilios:

- Kit de primeros auxilios básico para atender cualquier eventualidad o lesión menor.

10. Uniformes y Calzado Deportivo:

- Uniformes cómodos y apropiados para la práctica deportiva.
- Calzado deportivo adecuado para el baloncesto y las actividades físicas.

4.5.1 Equipamiento Adicional Opcional:

1. Vallas de Entrenamiento:

- Vallas bajas para ejercicios de salto y agilidad.

2. Banderines o Escalera de Agilidad:

- Escalera de agilidad para mejorar la coordinación y la rapidez de pies.

3. Pesos Ligeros:

- Pesas ligeras para fortalecer la musculatura de brazos y piernas.

Este equipamiento asegura que las sesiones de entrenamiento sean variadas, dinámicas y seguras, permitiendo a los participantes centrarse en mejorar sus habilidades de bote y pase de manera efectiva.

ANÁLISIS E INVESTIGACIÓN DE LOS RESULTADOS

5. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, se muestra el resumen estadístico de los resultados acerca de la influencia que tiene la variable independiente “juegos lúdicos” sobre la variable dependiente “la enseñanza de los fundamentos del baloncesto”, con sus respectivas tablas e interpretaciones. Resultados de la lista de cotejo de observación y los aspectos fundamentales para la enseñanza del baloncesto como son: bote, pase. Realizado a los estudiantes de 7 grado con 12 y 13 años del Centro de Educación Básico General Bilingüe General José de San Martín.

5.1 Resultados de la prueba

Resultados de la prueba de Slalom con bote y pase del balón en los estudiantes con 12 y 13 años del Centro de Educación Básico General Bilingüe General José de San Martín.

Se realizó un pretest de Slalom con bote y pase del balón, esta prueba mide la coordinación dinámica óculo manual a través de la habilidad de manejo del balón de baloncesto en zigzag entre cuatro postes colocados a distancias regulares, el participante deberá completar el recorrido de ida y vuelta, realizando continuos cambios de mano y de dirección, a la mitad del recorrido este jugador realizará un pase a un compañero que le devolverá el balón para continuar en su avance.

5.1.1 Análisis sociodemográfico de la muestra pretest experimental

Este proyecto va dirigido a estudiantes de 12 y 13 años, niñas y varones del Centro Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín, calle Martín Luther King, ubicado en el corregimiento de Belisario Frías, del distrito de San Miguelito, provincia de Panamá.

Estos estudiantes provienen de comunidades aledañas tales como: Cerro Batea, Mano de Piedra, Torrijos Carter, Villa María.

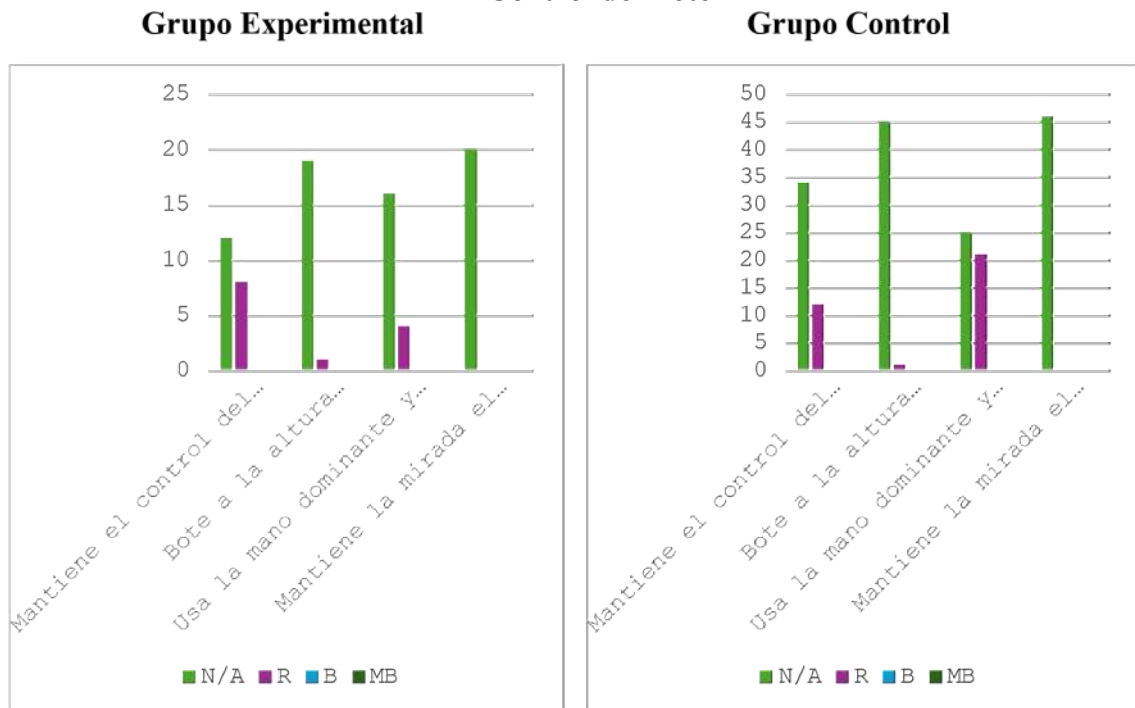
Busca ocupar a estos jóvenes en un deporte atractivo obteniendo el mejor aprovechamiento del tiempo de ocio y tiempo libre, alejándolos así, de las malas costumbres y delincuencia, que hoy afecta tanto a nuestra sociedad, ofreciéndoles una mejor calidad de vida.

5.1.2 Comparación del pretest grupo experimental vs el grupo control

Test Slalom con bote y pase

Figura 2

Control del Bote



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

El análisis del desempeño en la habilidad de control del balón revela diferencias y similitudes relevantes entre el grupo experimental y el grupo control, que permiten identificar áreas críticas para el fortalecimiento técnico y atencional de los participantes.

El grupo experimental presenta una ejecución inadecuada en el control del balón, más del 60% de los participantes no logra realizar esta habilidad de forma correcta, lo que sugiere dificultades en la atención o en la comprensión técnica del movimiento. La falta de enfoque visual compromete la conciencia espacial y la toma de decisiones, elementos esenciales para una ejecución eficaz. Esta situación podría estar relacionada con una baja concentración durante la actividad o con una instrucción insuficiente sobre los fundamentos del bote. Por otro lado, el 40% restante mantiene un control regular del balón en todo momento. Sin embargo, dentro de este subgrupo, solo la mitad utiliza de manera efectiva tanto la mano dominante como la no dominante, lo que limita su capacidad para ejecutar desplazamientos más controlados y adaptativos. Esta restricción en el uso bilateral afecta la versatilidad motriz y la autonomía en situaciones dinámicas de juego.

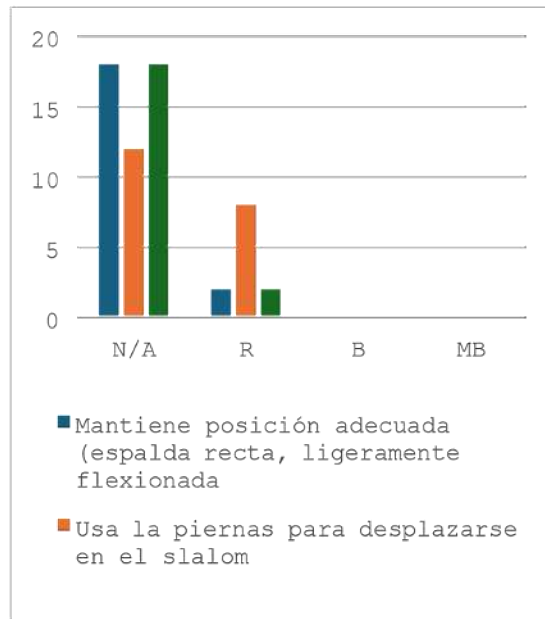
En el grupo control, más del 54% de los participantes no logra mantener un control adecuado del bote, lo que evidencia una falta de dominio técnico en esta habilidad específica. Esta carencia puede reflejar una menor familiarización con los fundamentos del bote o una práctica insuficiente. Entre el 26% y el 46% de los participantes se observa un control regular del balón, acompañado del uso de ambas manos, lo cual representa un avance positivo en el desarrollo de la coordinación bilateral. No obstante, dentro de este grupo, solo el 2% logra mantener el bote a la altura adecuada, lo que indica que la mayoría aún enfrenta dificultades en aspectos técnicos clave, como la regulación de fuerza y ritmo, fundamentales para un rendimiento eficaz.

En conjunto, ambos grupos presentan debilidades en el control del balón, aunque con énfasis distintos: el grupo experimental muestra problemas de atención y enfoque visual, mientras que el grupo control evidencia limitaciones en la ejecución técnica fina. Estos hallazgos sugieren la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas diferenciadas, que integren el desarrollo de la atención, la conciencia espacial y el dominio técnico, promoviendo una práctica más consciente, progresiva y adaptada a las necesidades de cada grupo.

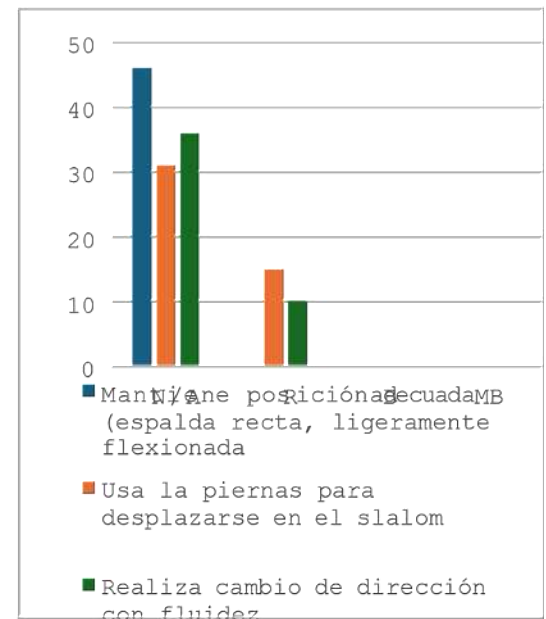
Figura 3

Postura Corporal

Grupo Experimental



Grupo Control



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

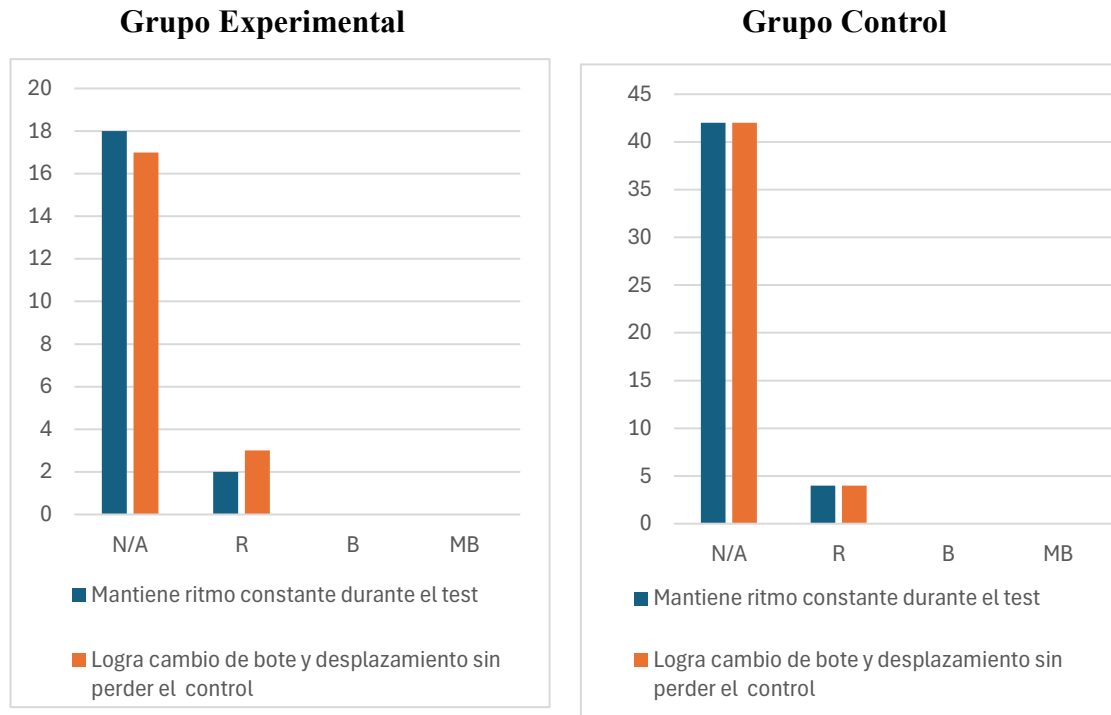
Análisis

El grupo experimental muestra debilidades importantes en la ejecución postural durante el bote. Más del 60% de los participantes no mantiene una postura corporal adecuada, lo que afecta negativamente su ejecución. Una postura incorrecta limita la agilidad, reduce la capacidad de reacción y compromete la eficiencia del desplazamiento. Aunque el 40% restante utiliza las piernas de manera regular para moverse por la cancha, solo un 10% de estos participantes logra mantener una postura adecuada y realizar cambios de dirección con fluidez. Este dato es relevante, ya que el cambio de dirección fluido es esencial para evadir obstáculos como los conos y generar oportunidades de juego. La falta de fluidez en estos movimientos sugiere que los estudiantes necesitan reforzar su técnica de desplazamiento y trabajar en el fortalecimiento de la postura corporal como base para una ejecución más eficaz.

En el grupo control, los resultados también evidencian dificultades significativas. Más del 67% de los participantes no mantiene una postura corporal adecuada, lo que no solo afecta su desempeño, sino que también podría aumentar el riesgo de lesiones. Solo el 33% utiliza regularmente las piernas para desplazarse en el slalom, lo que refleja una baja agilidad general. Además, únicamente el 22% logra realizar cambios de dirección de manera fluida, lo que indica que la mayoría de los participantes enfrenta obstáculos para ejecutar maniobras efectivas. Aunque algunos muestran intentos de mejorar el desplazamiento y el uso de las piernas, ninguno mantiene una postura corporal adecuada de forma consistente. Esto refuerza la necesidad de trabajar de manera específica en la técnica postural, como componente clave para mejorar la eficacia del movimiento y la seguridad durante la práctica.

En conjunto, ambos grupos presentan limitaciones en el control postural y en la fluidez del desplazamiento, aunque con matices distintos. El grupo experimental muestra una mayor proporción de participantes que se movilizan por la cancha, pero con escasa integración entre postura y dirección. El grupo control, por su parte, evidencia una menor agilidad y una ejecución menos fluida, con mayor riesgo asociado a la postura deficiente. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias pedagógicas diferenciadas que fortalezcan la conciencia corporal, el control postural y la técnica de desplazamiento, adaptadas a las características y niveles de cada grupo.

Figura 4
Velocidad y coordinación



Descripción: N/A: No Adecuada R:Regular B: Bueno MB: Muy

Análisis

En el grupo experimental, entre el 85% y el 90% de los participantes no logra mantener un ritmo constante durante el bote, ni realizar cambios y desplazamientos sin perder el control.

Esta dificultad evidencia una ejecución poco fluida del manejo del balón mientras se desplazan por la cancha, lo que repercute directamente en su capacidad para conservar la posesión y ejecutar jugadas eficaces. La falta de ritmo y control sugiere que estos estudiantes aún no han consolidado los fundamentos técnicos necesarios para integrar el bote con el desplazamiento de forma coordinada.

Por otro lado, solo el 10% de los participantes del grupo experimental logra mantener un ritmo constante, y apenas el 15% es capaz de realizar cambios de bote

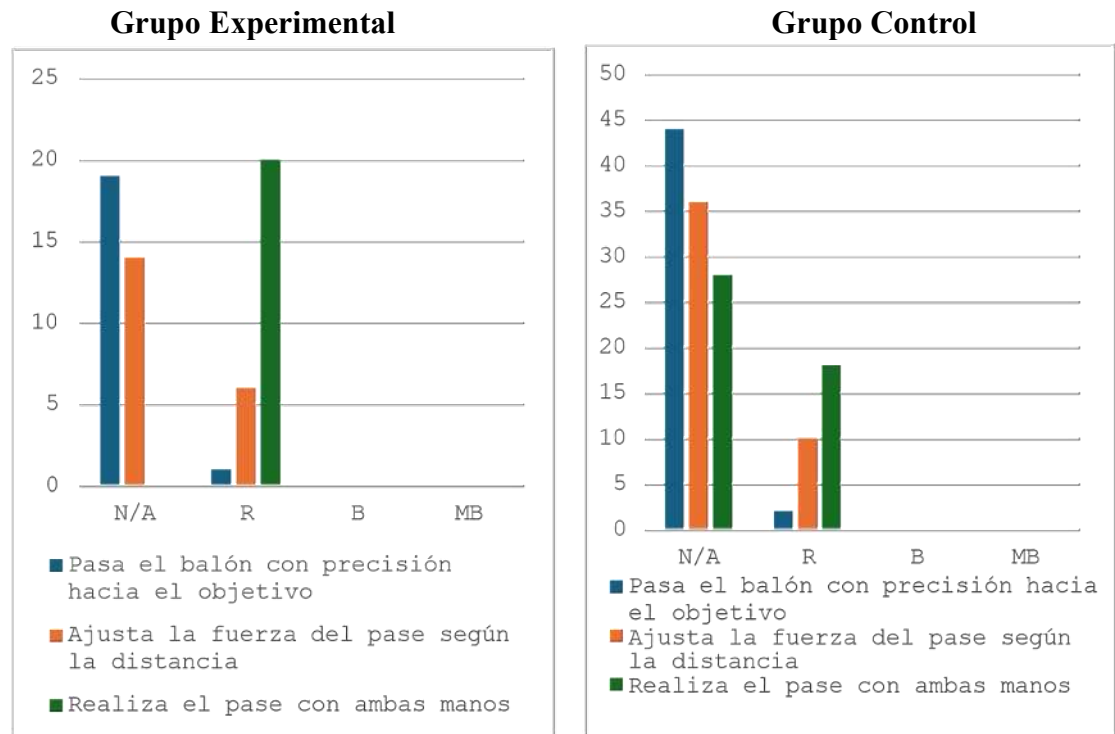
y desplazamiento sin perder el control. Aunque estos porcentajes son bajos, representan un indicio positivo de que algunos estudiantes dominan la técnica con mayor precisión. Este grupo reducido demuestra una mejor integración entre control del balón y ritmo.

En el grupo control, el panorama es similar o incluso más crítico, el 91% de los participantes no logra mantener un ritmo constante durante la prueba, lo que conlleva pérdida de control al intentar realizar cambios de bote y desplazamiento. Este alto porcentaje refleja una dificultad generalizada para sostener un ritmo fluido, lo que afecta tanto la precisión como la efectividad de los movimientos. La falta de continuidad en el ritmo limita la capacidad de respuesta ante situaciones dinámicas y reduce la eficiencia en la ejecución motriz.

Solo el 9% de los participantes del grupo control consigue mantener un ritmo constante y realizar cambios de bote y desplazamiento sin perder el control. Aunque esta pequeña fracción muestra avances en el manejo técnico, el bajo porcentaje destaca la necesidad urgente de trabajar en la mejora de la consistencia rítmica y el control del balón. La intervención pedagógica en este grupo debe enfocarse en ejercicios progresivos que integren ritmo, desplazamiento y control, favoreciendo la automatización de movimientos y la toma de decisiones en contexto.

En conjunto, ambos grupos presentan dificultades significativas en la fluidez del bote y el control durante el desplazamiento, aunque el grupo experimental muestra una leve ventaja en la proporción de estudiantes que han comenzado a dominar la técnica. Estos resultados sugieren la necesidad de implementar estrategias diferenciadas que fortalezcan el ritmo, la coordinación y el control motriz, adaptadas al nivel de desarrollo de cada grupo y orientadas a mejorar la eficacia en situaciones reales de juego.

Figura 5
Precisión de pase



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy

Análisis

En el grupo experimental, entre el 70% y el 95% de los participantes no logra ejecutar pases con precisión ni ajustar adecuadamente la fuerza al momento de realizar el pase. Esta deficiencia técnica puede derivar en pérdidas de balón, interrupciones en la dinámica del juego y dificultades para concretar jugadas efectivas. La falta de control en la fuerza y dirección del pase sugiere una comprensión limitada de los principios básicos de esta habilidad, lo que afecta tanto el rendimiento individual como la coordinación grupal.

A pesar de estas limitaciones, un 30% de los participantes del grupo experimental ajusta regularmente la fuerza del pase según la distancia, lo que indica un avance en la comprensión de cómo adaptar el gesto técnico a diferentes situaciones, lo

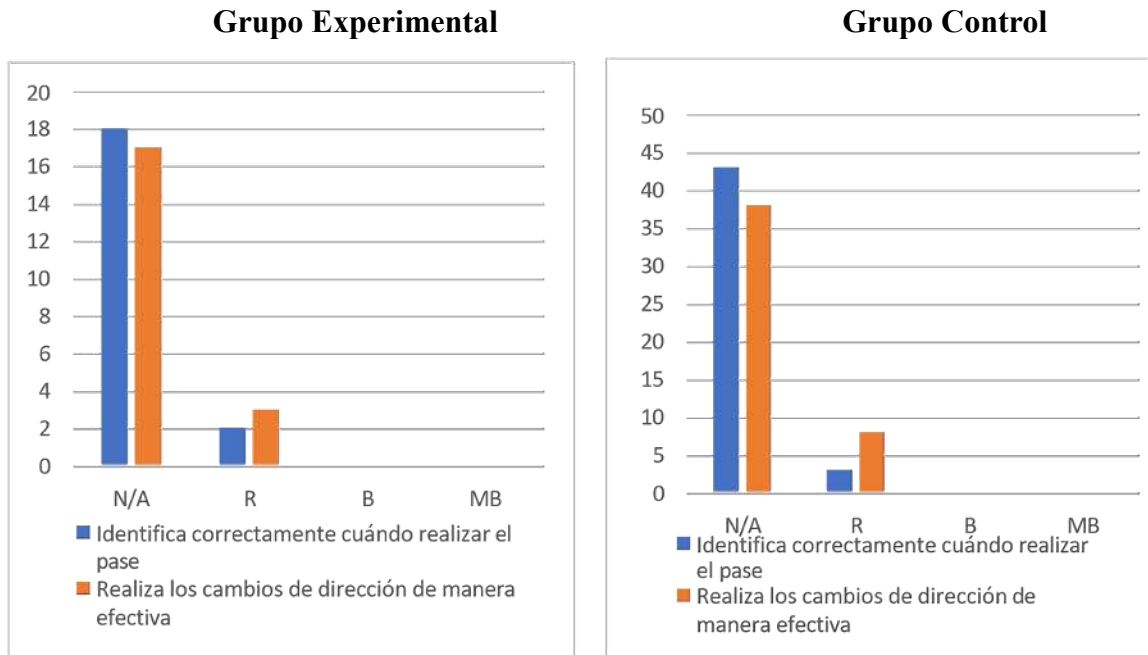
que representa un punto de partida para el desarrollo de pases más eficaces. Sin embargo, solo un 5% de los participantes logran ejecutar pases con precisión, lo que evidencia que aún se requiere una mejora significativa en la coordinación visomotriz y en la toma de decisiones durante la acción.

En el grupo control, más del 61% de los participantes no aplica una precisión adecuada en el pase, lo que señala una debilidad persistente en esta habilidad. Esta falta de precisión limita la efectividad del juego y puede generar errores en la ejecución colectiva. Por otro lado, el 39% de los estudiantes realiza el pase de manera regular y con precisión, lo que indica que una parte del grupo ha estado mejorando en esta actividad, posiblemente como resultado de una mayor práctica o comprensión técnica.

Respecto al ajuste de fuerza, solo un 22% de los participantes del grupo control logra adaptar la intensidad del pase según la distancia, lo que demuestra que algunos comprenden la importancia de modular el gesto técnico en función del contexto. Sin embargo, apenas un 5% realiza pases regulares utilizando ambas manos, lo que sugiere que la habilidad de emplear ambas extremidades aún no está completamente desarrollada en la mayoría de los estudiantes. Esta limitación puede afectar la versatilidad y la capacidad de respuesta ante situaciones dinámicas del juego.

En conjunto, ambos grupos presentan desafíos en la ejecución del pase, aunque con énfasis distintos. El grupo experimental muestra mayores dificultades en la precisión, pero evidencia una mejor disposición técnica en el uso de ambas manos. El grupo control, por su parte, presenta una proporción más alta de participantes que logran pases precisos, aunque con menor desarrollo en el uso bilateral y en el ajuste de fuerza. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias pedagógicas diferenciadas que fortalezcan la coordinación, el control visomotriz y la toma de decisiones, promoviendo una práctica más consciente, progresiva y adaptada a las demandas reales del juego.

Figura 6
Toma de decisión



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

En el grupo experimental, el 90% de los participantes no logra identificar correctamente el momento adecuado para realizar un pase o efectuar un cambio de dirección de manera efectiva. Este dato refleja una dificultad significativa en la toma de decisiones rápidas y precisas, lo que limita la capacidad de respuesta ante situaciones dinámicas del juego. Además, el 85% de los participantes realiza estas acciones de forma regular, sin lograr una ejecución óptima, lo que indica que la mayoría aún no han desarrollado los criterios tácticos necesarios para decidir con eficacia en tiempo real.

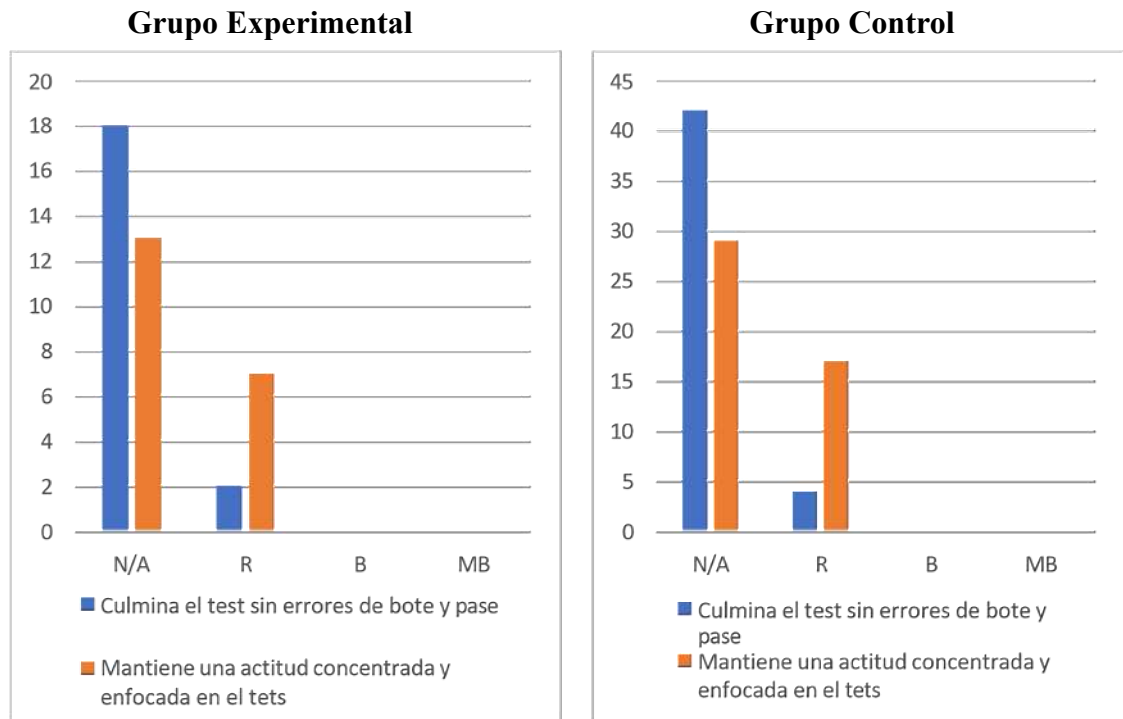
A pesar de estas limitaciones, un 15% de los participantes del grupo experimental realiza cambios de dirección de manera efectiva y con regularidad, lo que evidencia que una pequeña proporción domina esta habilidad con mayor soltura. Asimismo, solo un 10% logran ejecutar pases correctamente de forma constante,

lo que resalta la necesidad de fortalecer tanto la técnica como la capacidad de análisis situacional. Estos resultados sugieren que el grupo requiere intervenciones pedagógicas que integren la toma de decisiones con la ejecución técnica, favoreciendo el desarrollo de respuestas motrices más adaptativas y estratégicas. En el grupo control, más del 83% de los participantes no logra tomar decisiones adecuadas al momento de realizar pases o cambios de dirección. Este alto porcentaje refleja una carencia en la capacidad de anticipación, lo que afecta la fluidez del juego y la efectividad de las acciones. La falta de estrategia y de toma de decisiones rápidas limita la posibilidad de generar ventajas tácticas durante la práctica.

Por otro lado, el 17% de los participantes del grupo control realiza cambios de dirección de manera efectiva y con regularidad, lo que indica que una pequeña parte del grupo ha desarrollado una mayor capacidad para adaptarse rápidamente y responder con criterio ante situaciones cambiantes. Sin embargo, solo el 7% logra ejecutar pases correctos de forma regular, lo que evidencia que la mayoría aún enfrenta desafíos importantes en esta habilidad esencial para el juego colectivo.

En conjunto, ambos grupos presentan dificultades marcadas en la toma de decisiones y en la ejecución técnica de pases y cambios de dirección, aunque el grupo experimental muestra una ligera ventaja en el uso regular de estas habilidades. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de diseñar estrategias didácticas diferenciadas que integren la percepción, la anticipación y la ejecución motriz, promoviendo una práctica más consciente, contextualizada y orientada al desarrollo de la inteligencia táctica.

Figura 7
Finalización



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

En el grupo experimental, el 90% de los participantes no logra culminar la prueba sin cometer errores en los botes y los pases, lo que evidencia una debilidad significativa en la precisión y consistencia técnica. Esta dificultad puede estar relacionada con una ejecución motriz poco automatizada, una comprensión limitada de los fundamentos técnicos o una falta de retroalimentación durante la práctica. Además, el 65% de estos participantes no mantiene una actitud concentrada y enfocada, lo que sugiere que la falta de atención sostenida podría estar influyendo directamente en la calidad de la ejecución. La desconexión entre el foco atencional y la acción motriz limita la posibilidad de corregir errores en tiempo real y de adaptarse a las exigencias de la tarea.

Por otro lado, el 35% de los participantes del grupo experimental demuestra una actitud concentrada y enfocada de manera regular, lo cual representa un aspecto positivo que debe ser reforzado. Este grupo muestra una mayor disposición para el aprendizaje autorregulado y una mejor capacidad para sostener el rendimiento bajo condiciones de exigencia. Sin embargo, solo el 10% logra completar la prueba sin errores de bote y pase, lo que indica que aún existe una amplia área de mejora en la integración entre concentración, técnica y toma de decisiones.

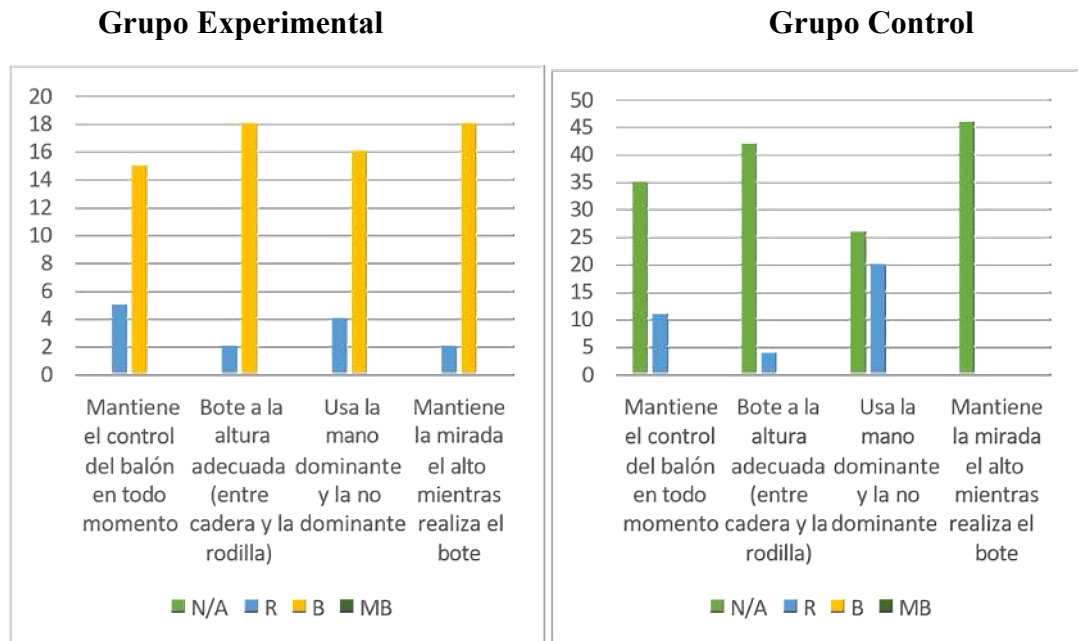
En el grupo control, más del 63% de los participantes tampoco logra culminar la prueba sin cometer errores en el bote, el pase o mantener una actitud concentrada y enfocada. Este resultado refleja que la mayoría enfrenta dificultades para sostener un rendimiento constante y preciso, posiblemente debido a un dominio incompleto de las habilidades técnicas o a una baja capacidad de autorregulación. La falta de consistencia en la ejecución puede afectar la fluidez del juego y limitar la posibilidad de aplicar estrategias motrices efectivas.

No obstante, el 37% de los participantes del grupo control mantiene regularmente una actitud concentrada y enfocada durante la prueba, lo que indica que algunos han desarrollado habilidades de control atencional que favorecen el rendimiento. A pesar de ello, solo el 9% culmina la prueba sin cometer errores en el bote y el pase, lo que señala que, aunque existe un pequeño grupo con buen desempeño, la mayoría aún no ha alcanzado el nivel de precisión y consistencia requerido para una ejecución eficaz.

En conjunto, ambos grupos presentan dificultades en la culminación técnica sin errores y en el mantenimiento de una actitud concentrada, aunque el grupo experimental muestra una ligera ventaja en el uso regular del enfoque atencional. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que integren el desarrollo de la atención sostenida, la autorregulación emocional y la automatización técnica, promoviendo una práctica más consciente, progresiva y adaptada a las demandas reales del juego.

5.1.3 Comparación de los resultados del post test del grupo experimental vs post test del grupo control

Figura 8
Control del Bote



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

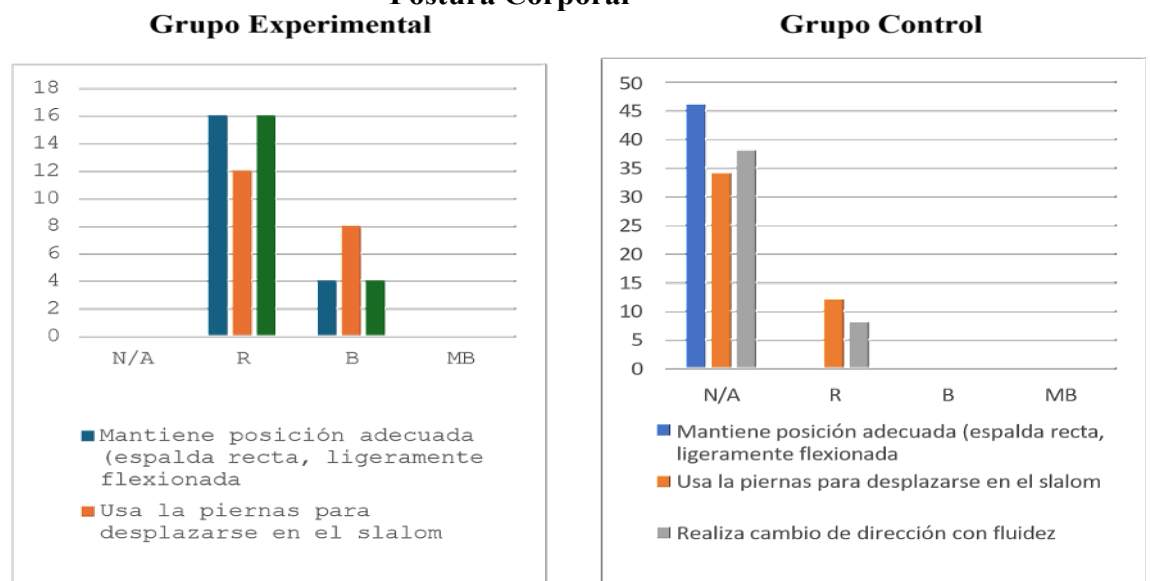
Al analizar el nivel de dominio técnico en la ejecución del bote en baloncesto, revela un desempeño mayoritariamente positivo en los indicadores observados. El 75 % de los participantes del grupo experimental demostró un buen control del balón en todo momento, lo que refleja una adecuada coordinación viso motriz y una correcta percepción del espacio de juego. Asimismo, el 90 % mantuvo el bote a una altura óptima (entre la cadera y la rodilla), evidenciando eficiencia biomecánica y conocimiento funcional del gesto técnico. En cuanto al uso de ambas manos, el 80 % logró alternar correctamente entre la dominante y la no dominante, lo que indica un trabajo progresivo en la ambidextra y una mayor versatilidad en situaciones de presión. Finalmente, el 90 % de los participantes mantuvo la mirada en alto durante el bote, lo que denota conciencia situacional y

capacidad de anticipación táctica. Estos resultados permiten concluir que los participantes han desarrollado competencias motrices sólidas, funcionales y contextualizadas, siendo recomendable continuar con propuestas metodológicas que integren variantes lúdicas, progresivas y evaluativas, fomentando la percepción del entorno, el vínculo afectivo con el balón y la toma de decisiones en el juego.

En el grupo control, más del 57% de los participantes no logra mantener un control adecuado del bote, lo que evidencia una falta de dominio técnico en esta habilidad específica. Esta debilidad puede reflejar una menor familiarización con los fundamentos del bote o una práctica insuficiente. Entre el 24% y el 43% de los participantes se observa un control regular del balón, acompañado del uso de ambas manos, lo cual representa un buen indicio de intención por mejorar el control. No obstante, dentro de este grupo, solo el 9% logra mantener el bote a la altura adecuada, lo que indica que la mayoría aún enfrenta dificultades en aspectos técnicos clave, como la regulación de fuerza, ritmo y coordinación viso motriz.

Figura 9

Postura Corporal



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

Al analizar el desempeño técnico-postural de los participantes del grupo experimental durante ejercicios de desplazamiento en slalom, considerando indicadores clave como la postura corporal, la ejecución de las piernas y la fluidez en el cambio de dirección. Los resultados obtenidos reflejan un nivel de dominio mayoritariamente positivo, evidenciando una apropiada integración de habilidades motrices específicas. El 80 % de los participantes mantiene una posición corporal adecuada (con la espalda recta y ligeramente flexionada) lo que indica conciencia postural, estabilidad y preparación para el movimiento. Por otro lado, el 70 % realiza una correcta ejecución de las piernas durante el desplazamiento en slalom, lo que sugiere coordinación, ritmo y eficiencia en la mecánica del gesto. Además, el 75 % logra efectuar cambios de dirección con fluidez, demostrando capacidad de adaptación, control corporal y continuidad en la acción. Estos hallazgos permiten concluir que los participantes han desarrollado competencias motrices funcionales para el desplazamiento en situaciones dinámicas, siendo recomendable continuar con propuestas metodológicas que refuercen la conciencia postural, la coordinación segmentaria y la toma de decisiones en movimiento, integrando variantes lúdicas y progresivas que favorezcan el aprendizaje técnico y el vínculo afectivo con la tarea.

El grupo control presenta mayores dificultades en este aspecto. Más del 74% de los participantes no mantiene una postura corporal adecuada, lo que podría estar afectando su desempeño general y aumentando el riesgo de lesiones. La falta de alineación postural compromete la eficiencia del movimiento y limita la capacidad de respuesta ante cambios de dirección o situaciones imprevistas.

Solo el 26% de los participantes del grupo control utiliza regularmente las piernas para desplazarse en el slalom, lo que refleja una baja agilidad general. Además, apenas el 17% logra realizar cambios de dirección de manera fluida, lo que indica que muchos participantes tienen dificultades para ejecutar maniobras efectivas. Aunque algunos intentan aplicar desplazamientos y cambios de dirección, ninguno mantiene una postura corporal adecuada de forma consistente, lo que refuerza la

necesidad de trabajar específicamente en la técnica postural como base para mejorar la eficacia del movimiento.

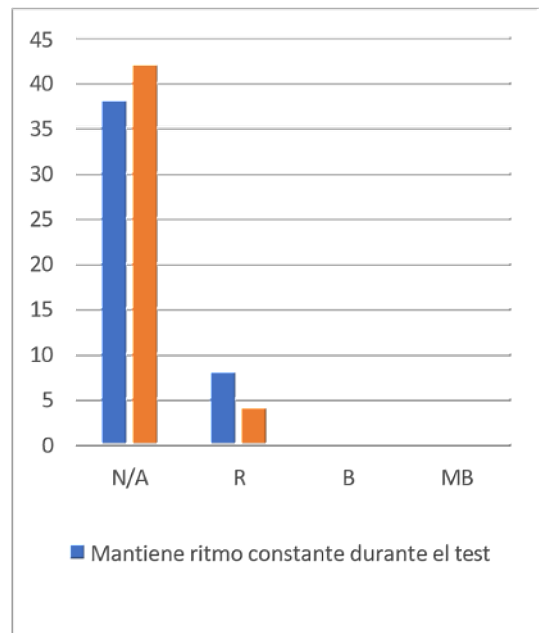
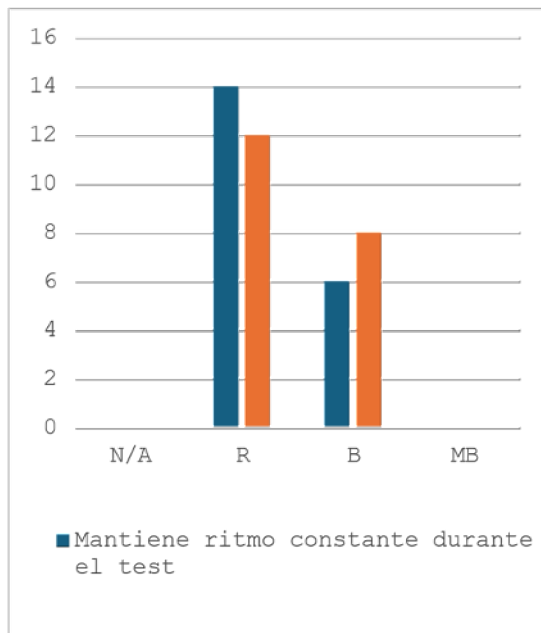
En conjunto, el grupo experimental muestra avances significativos en la integración entre postura, desplazamiento y fluidez, mientras que el grupo control evidencia carencias más marcadas en estos aspectos. Estos hallazgos sugieren la necesidad de continuar fortaleciendo el trabajo técnico postural, adaptando las estrategias pedagógicas a las características de cada grupo, y promoviendo una práctica consciente que favorezca la estabilidad, la agilidad y la seguridad en el movimiento.

Figura 10

Velocidad y coordinación

Grupo Experimental

Grupo Control



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

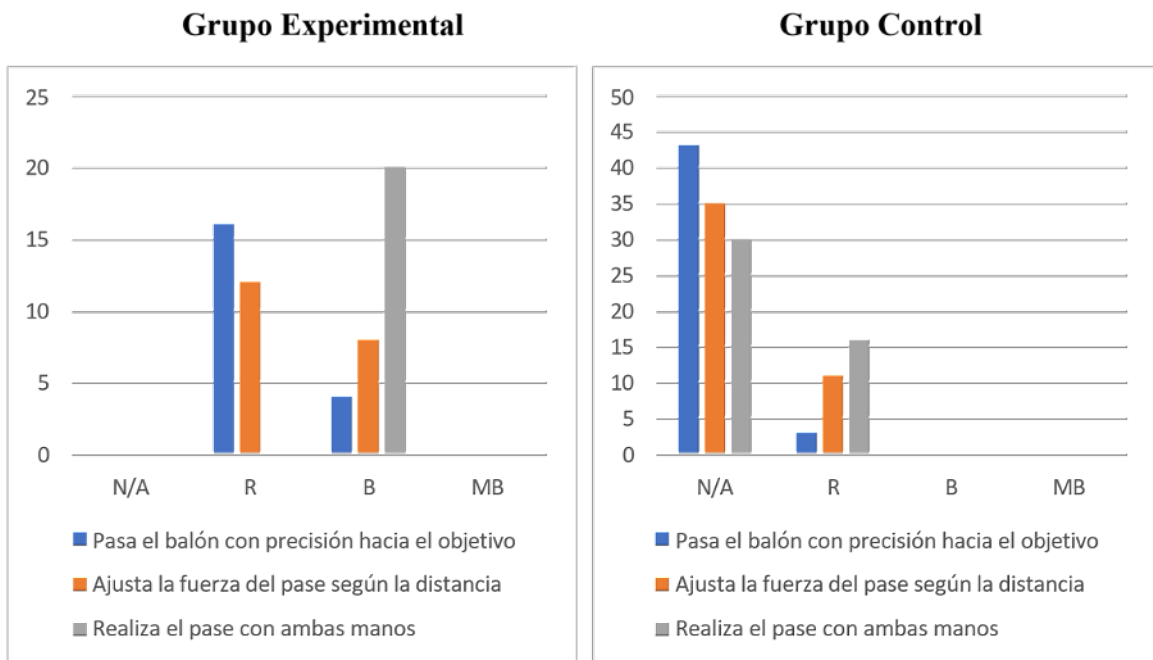
Al analizar el desempeño técnico y la fluidez motriz de los participantes del grupo experimental durante la ejecución de un test, los resultados obtenidos reflejan un nivel de dominio positivo en los indicadores observados, lo que permite observar una apropiada integración de habilidades motrices específicas en contextos dinámicos. El 80 % de los participantes logró mantener un ritmo constante y adecuado durante el desarrollo del test, lo que evidencia control corporal, resistencia motriz y una correcta dosificación del esfuerzo. Este aspecto resulta clave para garantizar continuidad en la acción y eficiencia en el desplazamiento. Por otro lado, el 75 % de los participantes realizó cambios de bote y desplazamiento sin perder el control del balón, lo que indica coordinación segmentaria, percepción del entorno y capacidad de adaptación ante estímulos variables. Estos hallazgos permiten concluir que los participantes han desarrollado competencias funcionales para el juego en movimiento, siendo recomendable continuar con propuestas metodológicas que integren variantes lúdicas, progresivas y evaluativas, fomentando la fluidez, la toma de decisiones y el vínculo afectivo con la tarea como ejes del aprendizaje técnico.

El grupo control presenta mayores dificultades. Más del 83% de los participantes no logra mantener un ritmo constante durante la prueba, lo que conlleva pérdida de control al intentar realizar cambios de bote y desplazamiento. Este alto porcentaje refleja una debilidad generalizada en la fluidez del movimiento, lo que repercute negativamente en la precisión, la coordinación y la efectividad de las acciones motrices.

Solo el 9% de los participantes del grupo control logra realizar cambios de bote y desplazamiento sin perder el control, lo que indica que una pequeña fracción ha alcanzado un mejor manejo técnico. Sin embargo, este bajo porcentaje resalta que aún se debe trabajar intensamente en la mejora de la consistencia del ritmo y el control durante las actividades físicas. La falta de automatización en los gestos técnicos y la escasa capacidad de adaptación durante el desplazamiento limitan el rendimiento general del grupo.

En conjunto, el grupo experimental muestra una mayor proporción de participantes con control regular y avances técnicos, mientras que el grupo control evidencia dificultades más marcadas en la fluidez y precisión del bote. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias pedagógicas diferenciadas que fortalezcan el ritmo, la coordinación y el control motriz, promoviendo una práctica progresiva, contextualizada y orientada al desarrollo de habilidades funcionales en situaciones reales de juego.

Figura 11
Precisión del pase



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

Al analizar el desempeño técnico de los participantes del grupo experimental en la ejecución del pase en baloncesto, considerando aspectos como la precisión, el ajuste de la fuerza y el uso de ambas manos. Los resultados obtenidos reflejan un nivel de dominio altamente positivo en los indicadores observados, lo que

evidencia una apropiada comprensión del gesto técnico y su aplicación funcional en situaciones de juego. El 80 % de los participantes logró realizar pases precisos hacia el objetivo, lo que indica una adecuada coordinación viso motriz, orientación espacial y capacidad de focalización. Asimismo, el 80 % ajustó correctamente la fuerza del pase según la distancia, demostrando control del esfuerzo, percepción del entorno y eficiencia biomecánica. De forma destacada, el 100 % de los participantes ejecutó pases con ambas manos de manera correcta y eficaz, lo que revela un trabajo consolidado en ambidextra, versatilidad y dominio segmentario. Estos hallazgos permiten concluir que los participantes han desarrollado competencias técnicas sólidas para el pase, siendo recomendable continuar con propuestas metodológicas que integren variantes lúdicas, progresivas y evaluativas, fomentando la toma de decisiones, la precisión situacional y el vínculo afectivo con el balón como ejes del aprendizaje.

El grupo control presenta mayores dificultades. Más del 65% de los participantes no emplea una precisión adecuada en el pase, lo que señala una debilidad técnica que afecta la efectividad del juego colectivo. Esta carencia puede estar relacionada con una menor familiarización con los fundamentos del pase o con una práctica menos estructurada. Por otro lado, el 35% de los participantes realiza el pase regularmente con ambas manos, lo que indica que la habilidad de utilizar ambas extremidades aún no está completamente fortalecida en la mayoría del grupo.

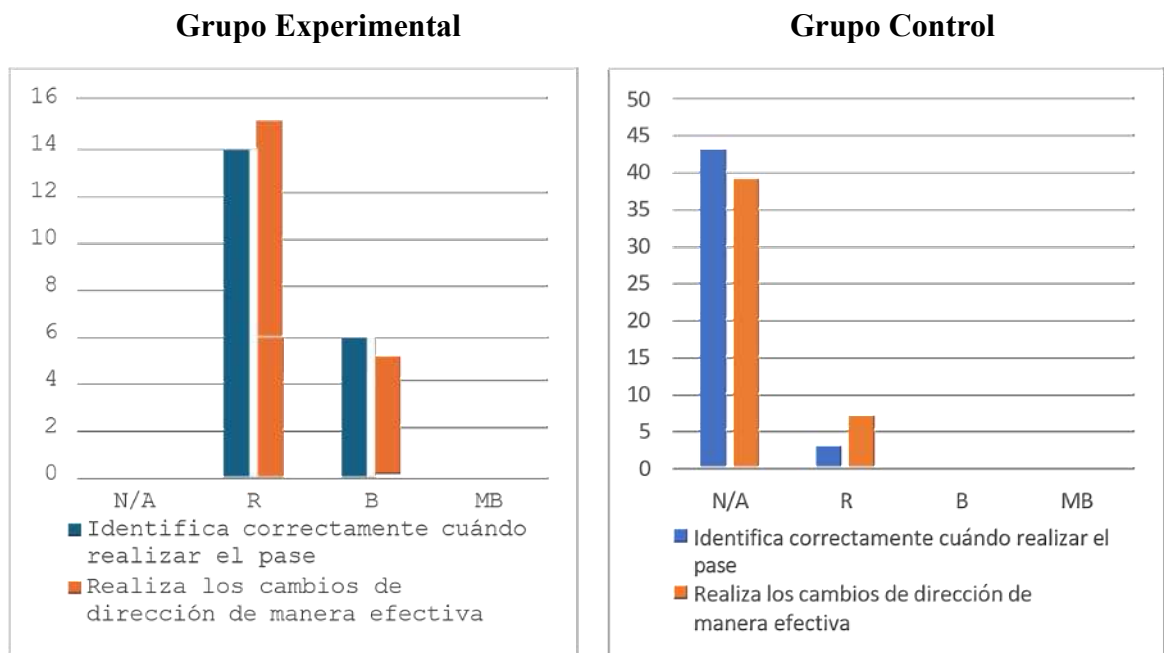
Respecto al ajuste de fuerza, solo el 24% de los participantes del grupo control logra adaptar la intensidad del pase según la distancia, lo que demuestra que algunos comprenden la importancia de modular el gesto técnico en función del contexto. Sin embargo, apenas el 7% realiza pases regulares con precisión, lo que evidencia que la mayoría aún enfrenta desafíos importantes en esta habilidad esencial para el juego dinámico y colaborativo.

En conjunto, el grupo experimental muestra un dominio más consistente en la ejecución del pase, tanto en precisión como en ajuste de fuerza y uso bilateral, mientras que el grupo control evidencia carencias más marcadas en estos aspectos.

Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias pedagógicas diferenciadas que fortalezcan la coordinación viso motriz, el control técnico y la toma de decisiones, promoviendo una práctica progresiva, contextualizada y orientada al desarrollo de habilidades funcionales en situaciones reales de juego.

Figura 12

Toma de decisión



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

Al analizar la toma de decisiones y la ejecución motriz de los participantes en situaciones dinámicas de juego, específicamente en relación con el pase y el cambio de dirección en baloncesto. Los resultados obtenidos reflejan un desempeño positivo en los indicadores observados, lo que evidencia una apropiada comprensión táctica y técnica por parte de los participantes. El 80 % logró identificar de forma correcta y oportuna el momento adecuado para realizar el

pase, lo que indica una buena lectura del juego, percepción del entorno y capacidad de anticipación. Este resultado sugiere que los participantes no solo dominan el gesto técnico, sino que también lo integran de manera funcional en contextos reales de interacción. Por otro lado, el 75 % ejecutó cambios de dirección de forma efectiva, demostrando control corporal, fluidez en el desplazamiento y capacidad de adaptación ante estímulos variables. Estos hallazgos permiten concluir que los participantes han desarrollado competencias motrices y cognitivas relevantes para el juego colectivo, siendo recomendable continuar con propuestas metodológicas que integren variantes lúdicas, progresivas y evaluativas, fomentando la toma de decisiones, la percepción táctica y el vínculo afectivo con la tarea como ejes del aprendizaje.

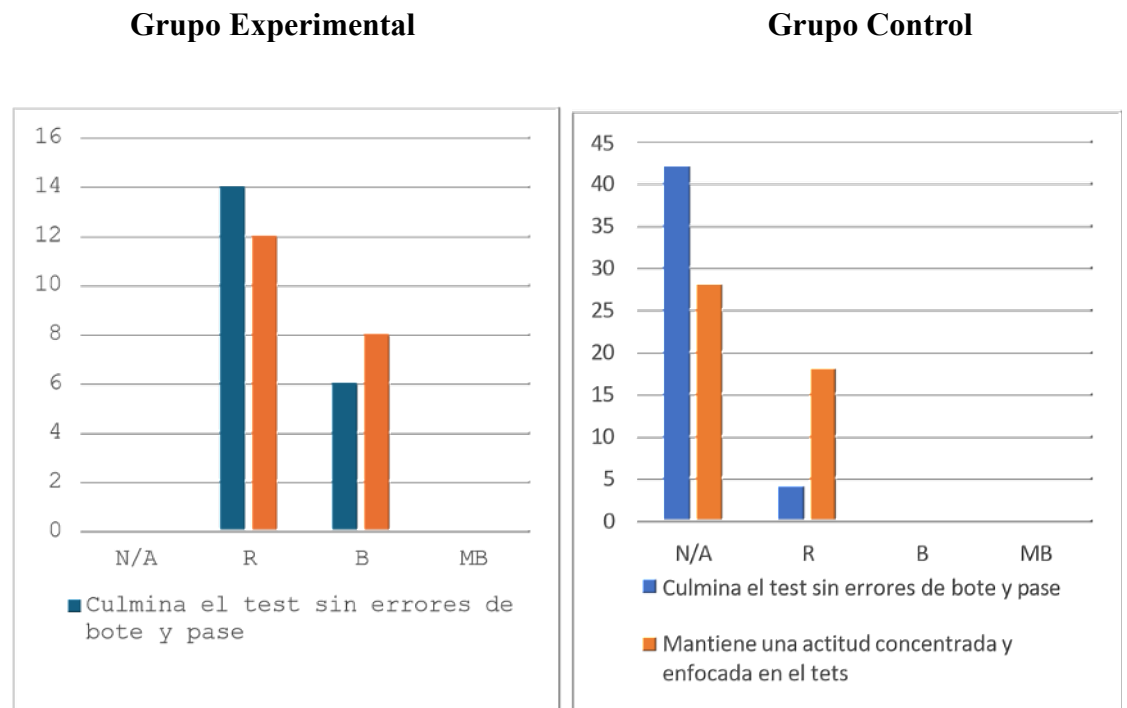
El grupo control presenta mayores dificultades. Más del 85% de los participantes no toma decisiones adecuadas al momento de realizar pases o cambios de dirección, lo que refleja una falta de estrategia, anticipación y capacidad de respuesta rápida. Esta carencia limita la eficacia del juego y la posibilidad de generar acciones tácticas exitosas, afectando tanto el rendimiento individual como colectivo.

Solo el 15% de los participantes del grupo control realiza cambios de dirección de manera efectiva y con regularidad, lo que sugiere que una pequeña parte ha desarrollado una mayor capacidad para adaptarse rápidamente y tomar decisiones en el momento adecuado. Además, apenas el 7% logra ejecutar pases de forma regular, lo que evidencia que la mayoría aún enfrenta desafíos importantes para aplicar correctamente estas acciones esenciales en el juego.

En conjunto, el grupo experimental muestra una mayor proporción de participantes que identifican el momento adecuado para actuar, aunque con limitaciones en la precisión y la técnica. El grupo control, por su parte, evidencia una carencia más marcada en la toma de decisiones y en la ejecución efectiva. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar estrategias pedagógicas diferenciadas que integren la percepción, la anticipación y la ejecución motriz,

promoviendo una práctica más contextualizada, reflexiva y orientada al desarrollo de la inteligencia táctica.

Figura 13
Finalización



Descripción: N/A: No Adecuada R: Regular B: Bueno MB: Muy Bueno

Análisis

Al analizar el desempeño técnico y actitudinal de los participantes del grupo experimental durante la ejecución de un test, los resultados obtenidos reflejan un nivel de dominio positivo tanto en la ejecución motriz como en la disposición mental frente a la tarea. El 80 % de los participantes culminó el test sin errores en el bote ni en el pase, lo que evidencia una apropiada coordinación segmentaria, control del balón y comprensión funcional de los gestos técnicos involucrados. Este resultado sugiere que los participantes han alcanzado un grado de automatización y precisión en sus habilidades motrices, permitiéndoles ejecutar

con eficacia en condiciones de evaluación. Por otro lado, el 75 % mantuvo una actitud concentrada y enfocada durante el desarrollo del test, lo que indica compromiso, autorregulación emocional y capacidad de atención sostenida. Este componente actitudinal resulta clave para el aprendizaje deportivo, ya que potencia la calidad de la ejecución y favorece la transferencia de habilidades a situaciones reales de juego. En conjunto, los hallazgos permiten concluir que los participantes han integrado de manera efectiva aspectos técnicos y actitudinales en su desempeño, siendo recomendable continuar con propuestas metodológicas que fortalezcan la concentración, el vínculo afectivo con la tarea y la precisión técnica, mediante actividades lúdicas, progresivas y contextualizadas.

El grupo control presenta mayores dificultades. Más del 61% de los participantes no logra culminar la prueba sin cometer errores en el bote, el pase o mantener una actitud concentrada y enfocada. Este resultado refleja una ejecución inconsistente y una baja capacidad de autorregulación, lo que puede estar relacionado con un dominio incompleto de las habilidades técnicas o con una escasa interiorización de los criterios de calidad en la ejecución. La falta de precisión y continuidad afecta el rendimiento general y limita la posibilidad de aplicar estrategias motrices efectivas.

Por otro lado, el 39% de los participantes del grupo control mantiene regularmente una actitud concentrada y enfocada durante la prueba, lo cual representa un aspecto positivo. Este grupo demuestra una mayor disposición para el aprendizaje autorregulado y una mejor capacidad para sostener el rendimiento bajo condiciones de exigencia. Sin embargo, solo el 9% logra culminar la prueba sin cometer errores en el bote y el pase, lo que evidencia que, aunque algunos participantes han alcanzado un nivel técnico más sólido, la mayoría aún no ha desarrollado la consistencia necesaria para ejecutar con precisión en situaciones reales de juego.

En conjunto, el grupo experimental muestra una mayor proporción de participantes con ejecución técnica regular y avances en la culminación sin errores, mientras que el grupo control evidencia carencias más marcadas en la

precisión, la concentración y la autorregulación. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias pedagógicas diferenciadas que integren el desarrollo técnico con el fortalecimiento de la atención sostenida, la conciencia corporal y la toma de decisiones, promoviendo una práctica más consciente, progresiva y adaptada a las demandas reales del juego.

5.1.4 Comparación de los resultados del pretest vs post test experimental

La comparación entre los resultados del pretest y el post test del grupo experimental evidencia una evolución significativa en el desarrollo de competencias motrices, cognitivas y actitudinales vinculadas al bote, el pase y el desplazamiento en situaciones dinámicas de juego. En la fase inicial, los participantes mostraron debilidades importantes en la ejecución técnica, especialmente en el control del balón, la precisión del pase, la postura corporal y la toma de decisiones. Más del 90 % presentó errores recurrentes en el bote y el pase, con dificultades para mantener el ritmo, ajustar la fuerza del gesto y culminar la prueba sin interrupciones. Asimismo, se observó una baja capacidad para identificar el momento adecuado para ejecutar el pase o efectuar cambios de dirección, lo que reflejó una limitada integración entre percepción táctica y acción motriz. A nivel actitudinal, el 65 % de los participantes no logró sostener una concentración adecuada, lo que afectó directamente la calidad de la ejecución.

Los resultados del post test revelan una mejora sustancial en todos los indicadores evaluados. El 80 % de los participantes culminó el test sin errores de bote ni pase, evidenciando una apropiada automatización técnica, coordinación segmentaria y comprensión funcional del gesto. El 75 % logró realizar cambios de bote y desplazamiento sin perder el control, mientras que el 80 % ajustó correctamente la fuerza del pase según la distancia y lo ejecutó con precisión hacia el objetivo. Además, el 100 % utilizó ambas manos de forma eficaz, lo que indica un avance en la funcionalidad ambidiestra y versatilidad motriz. En cuanto a la toma de decisiones, el 80 % identificó correctamente el momento oportuno para realizar el pase, y el 75 % ejecutó cambios de dirección con fluidez, demostrando una mejor

lectura del juego y capacidad de adaptación. A nivel actitudinal, el 75 % mantuvo una actitud concentrada y enfocada durante la prueba, lo que refleja un progreso en la autorregulación emocional y la atención sostenida.

Estos resultados permiten concluir que la intervención aplicada al grupo experimental tuvo un impacto positivo en la consolidación de competencias técnicas específicas para el bote, el pase y el desplazamiento, así como en la integración de procesos cognitivos y actitudinales relevantes para el juego colectivo. La mejora observada valida la efectividad de las estrategias metodológicas implementadas, basadas en actividades lúdicas, progresivas y evaluativas, que favorecieron la adquisición técnica, la conciencia corporal, la percepción táctica y la toma de decisiones en movimiento. Se recomienda continuar con propuestas pedagógicas que refuercen el vínculo afectivo con la tarea, la precisión situacional y la contextualización del gesto técnico en escenarios reales de juego, consolidando así un aprendizaje significativo, funcional y estratégico.

5.2 Discusión de la hipótesis

La presente investigación se centró en evaluar la efectividad de los juegos lúdicos de bote y pase en la iniciación de los fundamentos del baloncesto en niños de 12 a 13 años. Los resultados obtenidos respaldan la hipótesis planteada, demostrando que estos juegos facilitan en gran medida el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto en esta franja etaria.

En primer lugar, se observó que los juegos lúdicos incrementan la motivación y el compromiso de los participantes con la actividad deportiva. Al incorporar elementos de juego y diversión, mostraron un mayor interés y disposición para participar en las sesiones de entrenamiento, lo que coincide con estudios previos que destacan la importancia del componente lúdico en el aprendizaje deportivo.

Además, los juegos de bote y pase permitieron desarrollar habilidades técnicas de manera más efectiva. La repetición constante de movimientos básicos, como el bote y el pase, en un contexto lúdico, facilitó la adquisición de estas habilidades de forma natural y progresiva. Esto es consistente con la literatura que sugiere que los juegos lúdicos promueven un aprendizaje significativo y duradero.

Otro aspecto relevante es el desarrollo de habilidades sociales y de trabajo en equipo. Los juegos de pase, en particular, fomentaron la comunicación y la cooperación entre los participantes, aspectos fundamentales en deportes colectivos como el baloncesto.

Aprendieron a coordinarse y a confiar en sus compañeros, lo que contribuyó a un mejor desempeño en el juego

Finalmente, es importante destacar que los juegos lúdicos también ayudaron a reducir la ansiedad y el estrés asociados con el aprendizaje de nuevas habilidades. Al crear un ambiente relajado y divertido, los participantes se sintieron más cómodos y seguros para experimentar y cometer errores, lo que es crucial para su desarrollo y mejora continua

Los resultados de esta investigación confirman que los juegos lúdicos de bote y pase son una herramienta eficaz para facilitar el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto en niños de 12 a 13 años. Estos juegos no solo mejoran las habilidades técnicas, sino que también promueven la motivación, el trabajo en equipo y un ambiente de aprendizaje positivo.

Por todo lo anterior se descarta la hipótesis nula y se confirma la hipótesis de investigación que indica que los juegos lúdicos de bote y pase facilitan el aprendizaje en la iniciación de los fundamentos del Baloncesto en los niños de 12 a 13 años del Centro de Educación Básica General Bilingüe General José de San Martín.

Conclusiones

- La intervención metodológica demuestra la mejora observada en los indicadores técnicos, tácticos y actitudinales valida la efectividad de las estrategias pedagógicas implementadas, basadas en juegos lúdicos, progresivos y evaluativos. Esta propuesta favoreció la integración entre técnica, concentración y toma de decisiones, consolidando un aprendizaje significativo, funcional y estratégico.
- Se evidencia una mejora significativa en la ejecución técnica en los resultados del post test en la precisión del bote y del pase, así como en la coordinación segmentaria y el control del balón. Esto indica que los participantes han logrado automatizar gestos técnicos fundamentales, reduciendo errores y aumentando la eficacia en condiciones de evaluación.
- Se observó una evolución positiva en la postura corporal y en la ejecución de desplazamientos con cambios de dirección. La mayoría de los participantes logró integrar estabilidad, fluidez y adaptación motriz, lo que refleja una apropiada comprensión biomecánica del movimiento en situaciones dinámicas.
- La capacidad para identificar el momento adecuado para realizar el pase y efectuar cambios de dirección mejoró considerablemente la toma de decisiones. Esto sugiere una progresiva consolidación de criterios tácticos, percepción del entorno y anticipación situacional, elementos clave para el juego colectivo.
- El componente actitudinal mostró avances relevantes, con un mayor número de participantes manteniendo una disposición mental enfocada durante la tarea. Este aspecto favorece la autorregulación emocional, la calidad de la ejecución y la transferencia de habilidades a contextos reales de juego.

Recomendaciones

- Se deben diseñar e implementar actividades progresivas y contextualizadas:

Implementar ejercicios que aumenten gradualmente en complejidad, integrando el bote, el pase y el desplazamiento en escenarios que simulen situaciones reales de juego. Esto favorecerá la transferencia de habilidades técnicas a contextos dinámicos y estratégicos.

- Es preciso incorporar variantes lúdicas para reforzar la motivación y el vínculo afectivo, utilizando juegos adaptados que promuevan la exploración técnica y la toma de decisiones en un ambiente emocionalmente positivo. El componente lúdico potencia la concentración, la persistencia y el compromiso con la tarea.

- Es conveniente fomentar la toma de decisiones en tiempo real, diseñando tareas abiertas que requieran elegir entre múltiples opciones de pase o cambio de dirección, estimulando la percepción táctica, la anticipación y la autonomía motriz.

- Se debe entrenar la atención sostenida y la autorregulación emocional, de tal manera que se adecúen estrategias que fortalezcan el enfoque mental durante la ejecución, como rutina de activación, retroalimentación consciente y pausas reflexivas.

- Es necesario promover el uso bilateral y la funcionalidad ambidiestra, incluyendo ejercicios específicos que exijan el uso alternado de ambas manos en el bote y el pase, favoreciendo la versatilidad técnica y la adaptabilidad en situaciones de oposición.

- Se deben evaluar con rúbricas cualitativas y retroalimentación formativa, utilizando instrumentos de evaluación que integren indicadores técnicos, tácticos y actitudinales, permitiendo al estudiante comprender sus fortalezas y áreas de mejora. La retroalimentación debe ser clara, específica y orientada al progreso.

- Es preciso fortalecer la conciencia postural y la eficiencia biomecánica, incorporando ejercicios de control corporal, desplazamiento y estabilidad que permitan mejorar la postura durante el bote y el pase, optimizando la ejecución y reduciendo el riesgo de errores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

“Actividades Lúdicas, Qué Son, Concepto Y 10 Ejemplos.” Juegos Dinamicos, 23 Aug. 2021, juegosdinamicos.com/dinamicas/actividades-ludicas/. Accessed 17 June 2023.

Ana María Leiva, et al. El Sedentarismo Se Asocia a Un Incremento de Factores de Riesgo Cardiovascular Y Metabólicos Independiente de Los Niveles de Actividad Física. Vol. 145, no. 4, 1 Apr. 2017, pp. 458–467,
www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017000400006,
<https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000400006>.

Carolina, Diana. “Los Juegos Tradicionales En El Proceso de Enseñanza de Los Fundamentos Básicos Del Baloncesto En Escolares de Educación General Básica Media.” Uta.edu.ec, 2022, repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36075,
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/36075>.

Colomer, Francesc, and Anna Puig-Ribera. “Inactividad Física Y Sedentarismo.” AMF, vol. 18, no. 2, 2022, pp. 66–75,
salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/suma_salut/noticies/activitat_fisica/02_Los-principales-problemas-de-salud_Febrero_22.pdf. De, Carrera, et al. UNIVERSIDAD TÉCNICA de AMBATO FACULTAD de CIENCIAS HUMANAS Y de LA EDUCACIÓN. 2022.

“La Inteligencia Lúdica.” Google Books, 2023, books.google.es/books?hl=es&lr=&id=pO7xQQvOb70C&oi=fnd&pg=PA17&dq=juegos+1%C3%BAadicos&ots=qHg1m7s8Fb&sig=VzCFFxlHt4KSo1F5cFbKyV06cE4#v=onep.

Michael, John. “Técnicas Y Modelos de Enseñanza En La Iniciación al Baloncesto.” 18.153.62, 2019, 50.18.153.62/handle/20.500.14039/2902,
<https://doi.org/M%20PCEf.et%20C32%202019>.

Miguel. “Los Juegos Recreativos En La Enseñanza Del Baloncesto En Escolares.” Uta.edu.ec, 2022, repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34242,
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/34242>.

Orozco, A. M., & Vera, J. L. (2012). La enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos en la asignatura de baloncesto en la Escuela Nacional del Deporte, Cali. *Efdeportes.Com*, 17(169). <https://www.efdeportes.com/efd169/fundamentos-tecnicosen-baloncesto.htm>

Pardo Hernández, R. J. (2020). *Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los Principiantes - Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7533582>

Erazo Robles, M. S. (2019). Actividades lúdicas en el aprendizaje de los fundamentos para la práctica del baloncesto. *Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación*.

SUAREZ MUÑOZ, F. M. (2018). “ACTIVIDADES LUDICAS PARA CONTRIBUIR EN LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO.” *Proyecto de investigación presentado previo a la obtención Título de licenciada en Cultura Física “A*, 136.

Sollet Mazanet, G. A. (2017). Programa de juegos deportivos recreativos para favorecer a la práctica del baloncesto como actividad recreativa en la comunidad. [Facultad de Cultura Física]. <http://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/handle/uho/2429>

Suarez Muñoz, F. M. (2018). Actividades lúdicas para contribuir en la enseñanza de los elementos básicos del baloncesto [Universidad de Guayaquil. Facultad de Educación

Física Deporte y Recreación]. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/27507>

Patin, R. (2016). *Manual de Estrategias Ludicas*. 167. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1998/2/UNACH-IPG-CEP-2016-ANX0007.1.pdf>

Angulo, T. (2014). Programa de mejoramiento de fundamentos básicos en baloncesto aplicados a niños de 10 a 12 años [Universidad de Guayaquil. Facultad de

Educación Física Deporte y Recreación]. In *European Journal of Endocrinology* (Vol. 171, Issue 6). [http](#)

Pardo Hernández, R. J. (2016). Propuesta de metodología para la enseñanza del baloncesto. *ACCIÓN*, 12(23), 4–9.
http://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_13_No_23/files/1.pdf

Pardo Hernández, R. J. (2020). Modelo de Metodología para la Enseñanza del Baloncesto a los Principiantes. *PODIUM*, 37(37), 107–128.
<https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.8>

Correa Ostos, L. E. (2019). La enseñanza - aprendizaje del básquetbol en la clase de educación física. *Universidad Nacional de Educación*, 1–128.

Bretón, S., & Castro, M. (2017). Adolescencia Y Baloncesto Adolescence and Basketball. *Journal of Sport and Heald Research*, 9(supl 1), 97–108. <://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/16336>

Mocha Bonilla, J. ., Coba Molina, E., Barquin, C., & Castro, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *ESPACIOS*, 39(23).

Núñez Paucar, C. A. (2021). Actividades lúdicas en la iniciación de los fundamentos básicos del Basquetbol [Universidad Técnica de Ambato]. https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32567/1/TESIS_FINAL_NUÑEZ_CARLA.pdf

Izquierdo Izquierdo, R. (2003). Metodología para la enseñanza del Baloncesto en 7mo

Grado [Facultad de Cultura Física].
<http://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/handle/uho/2727> Fernández Vidal, M. (2017).
Alternativa lúdica de baloncesto como Oferta física recreativa.

[Facultad de Cultura Física]. <http://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/handle/uho/3289>

Garrido-Pérez, E. I. (2025). La educación al aire libre: eficaz, divertida y aconsejable.

Acción y Reflexión Educativa, (50), 63–76. Universidad de Panamá. ISSN 2644-3775.

Robles Medina, V. I. (2019). Propuesta de juego didáctico para la enseñanza en la Primera

Infancia: Caso del Preescolar de Panamerican School of Panamá. Universidad Especializada de las Américas.

ANEXOS

Cuadro 39

Cartilla

EVALUACIÓN DE TEST SLALOM CON BOTE Y PASE

Elementos	Indicadores	Evaluación			
		MB	B	R	D
		4	3	2	1
Control de bote	Mantiene el control del balón en todo momento.				
	Bote a la altura adecuada (entre cadera y la rodilla).				
	Usa la mano dominante y no la no dominante para botar.				
	Mantiene la mirada en alto mientras realiza el bote.				
Postura corporal	Mantiene una posición adecuada (espalda recta, ligeramente flexionada)				
	Usa las piernas para desplazarse en el slalom.				
	Realiza cambios de dirección con fluidez.				
Velocidad y coordinación	Mantiene un ritmo constante durante la prueba.				
	Logra cambiar bote y desplazamiento sin perder el control.				
Precisión en el pase	Pasa el balón con precisión hacia el objetivo.				
	Ajusta la fuerza del pase según la distancia.				
	Realiza el pase con ambas manos.				
Toma de decisiones	Identifica correctamente cuándo realizar el pase.				
	Realiza los cambios de dirección de manera efectiva.				
Finalización	Culmina la prueba sin errores de bote o pase.				
	Mantiene una actitud concentrada y enfocada en el ejercicio.				



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y
POSTGRADO

MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA

ENCUESTA

“CONOCIMIENTO E INTERES EN EL APRENDIZAJE DEL BALONCESTO”

1. ¿Conoces qué es el Baloncesto?

Sí

No

2. ¿El Baloncesto es un deporte?

Individual

Colectivo

3. ¿Conoces cómo se juega el Baloncesto?

Sí

No

Si tu respuesta es Sí, ¿Indica con qué parte del cuerpo se juega el Baloncesto?

Pies

Manos

4. ¿Conoces los fundamentos básicos del Baloncesto?

Sí

No

Si tu respuesta es Sí, ¿Qué fundamentos básicos conoces?

Bote



- Pases
- Lanzamientos

5 ¿Has jugado Baloncesto?

- Sí
- No

¿Si tu respuesta es Sí, Indica dónde?

- Comunidad
- Escuela
- Otros

6 ¿Has visto algún juego de Baloncesto?

- Sí
- No

¿Si tu respuesta es Sí, Indica dónde?

- Comunidad
- Escuela
- Tv

7 ¿Has recibido algún tipo de charla sobre Baloncesto?

- Sí
- No

¿Si tu respuesta es sí, indica dónde?

- Comunidad
- Escuela
- Otros

8 ¿Has participado en alguna clase de Baloncesto?

- Sí
- No

¿Si tu respuesta es sí, indica dónde?

- Comunidad
- Escuela
- Otros

9 ¿Crees que es importante practicar Baloncesto?

- Sí

No

10 ¿Te interesaría conocer el Baloncesto?

Sí

No

11 ¿Te gustaría practicar Baloncesto?

Sí

No

12 ¿Te gustaría aprender a jugar Baloncesto?

Sí

No

GRACIAS POR PARTICIPAR



**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
INSTITUTO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y
POSTGRADO**

**MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

**PROGRAMA DE JUEGOS LÚDICOS DE BOTE Y EL PASE PARA LA INICIACIÓN DE
BALONCESTO**

Encuesta para entrenadores y directores técnicos

Objetivo: Recoger información sobre la aplicación, percepción y resultados de actividades lúdicas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del bote y el pase en etapas iniciales del baloncesto.

Datos Generales

- Rol del encuestado: Entrenador principal Asistente técnico Director deportivo
- Nivel de formación de los jugadores: Preinfantil (10–12 años) Infantil (13–14 años)
- Años de experiencia en formación deportiva: años

Percepción sobre el enfoque lúdico

1. ¿Considera que los juegos lúdicos son efectivos para enseñar fundamentos técnicos como el bote y el pase?

Sí, altamente efectivos Moderadamente efectivos Poco efectivos No efectivos

2. ¿Qué beneficios observa en el uso de juegos lúdicos en la iniciación deportiva? (Puede marcar más de uno)

Mayor motivación Mejora del aprendizaje técnico Desarrollo socioemocional
Mejora de la atención Otro:

3. ¿Qué tipo de juegos utiliza con mayor frecuencia para enseñar el bote y el pase?

Juegos cooperativos Juegos competitivos Circuitos lúdicos Retos individuales
 Otro:

Implementación del programa

4. ¿Con qué frecuencia incluye juegos lúdicos en sus sesiones de entrenamiento?

En todas las sesiones 2–3 veces por semana 1 vez por semana Ocasionalmente

5. ¿Qué duración promedio tienen estas actividades dentro de la sesión?

Menos de 10 minutos 10–20 minutos Más de 20 minutos

6. ¿Qué criterios utiliza para seleccionar o diseñar los juegos?

Edad y nivel técnico Objetivo motor específico Interés del grupo Indicadores de

atención y motivación Otro: _____

7. ¿Utiliza rúbricas o indicadores para evaluar el aprendizaje técnico durante los juegos?

Sí (especifique): _____ No

Resultados observados

8. ¿Ha notado mejoras en el dominio del bote y el pase tras aplicar juegos lúdicos?

Sí, significativas Sí, leves No No se ha evaluado

9. ¿Qué aspectos técnicos han mejorado más con este enfoque?

Coordinación Ritmo y control Toma de decisiones Precisión Otro:

10. ¿Ha observado cambios en el comportamiento o actitud de los jugadores durante el entrenamiento?

Mayor participación Más concentración Mejor relación entre pares Otro:

Opinión y sugerencias

11. ¿Considera que los juegos lúdicos deberían formar parte estructural del proceso de iniciación técnica en baloncesto?

Sí No Depende del contexto

12. ¿Métodos utilizados para el proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación técnica en baloncesto?

Explicativo Demostrativo Global Analítico Fragmentario Estándar Variable

Modelación Competencia Global - Fragmentario

GRACIAS POR PARTICIPAR

Figura No.1 Juego lúdico sombrero del bote



Figura N°2 Juego lúdico bote laberinto



Figura N°3 Bote en zigzag con desafío



Figura N°4 Variante de bote con desafío



Figura N°5 Juego lúdico de bote y pase en relevos



Figura N°6 Bote de la pelota en zigzag



Figura N°7 Pretest de Slalom con bote y pase



Figura N°8 Post test de Slalom con bote y pase

