



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROGRAMA EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA  
DESARROLLAR EL DRIBLING EN EL BÁSQUETBOL EN LOS  
ALUMNOS DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO SAN CARLOS DE PUNO  
- 2021**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. MAILEE CHALLO CASTRO**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**PUNO – PERÚ**

**2023**



## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

PROGRAMA EJERCICIOS DE VELOCIDAD  
PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN E  
L BÁSQUETBOL EN LOS ALUMNOS DEL  
PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA I  
NSTITUCIÓN EDUCATIVA GLORIOSO SA  
N CARLOS DE PUNO - 2021

AUTOR

MAILEE CHALLO CASTRO

RECUENTO DE PALABRAS

17097 Words

RECUENTO DE CARACTERES

89328 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

91 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.8MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 9, 2024 10:23 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 9, 2024 10:24 AM GMT-5

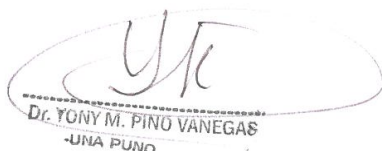
### ● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Bloques de texto excluidos manualmente



Dr. YONY M. PINO VANEGAS  
-UNA PUNO



Dr. José Damián Fuentes López  
DIRECTOR E.P.E.F.

Resumen



## DEDICATORIA

*A Dios por haber sido mi motor y guía en toda esta etapa, le estoy infinitamente agradecida por concederme la vida, salud, perseverancia y paciencia en todo momento.*

*A mi madre María del Carmen, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos y enseñanzas, sus valores, por la motivación constante, que me ha permitido ser una persona de bien, sin ella nada hubiera sido posible.*

*A mi padre por ser la luz en mis momentos oscuros la esperanza en mis malos momentos y el coraje cuando el miedo me superaba.*

*Gracias por todo el aprecio y cariño, a todos los que confían en mi persona Epifanía y Darwin.*

**Mailee**



## AGRADECIMIENTOS

*A mi Alma Mater, Universidad Nacional del Altiplano Puno, por darme la oportunidad de formarme profesionalmente, preparándome para un futuro mejor.*

*Con eterno agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Educación en especial de la Escuela Profesional de Educación Física y a toda su plana docente por impartirnos conocimientos, experiencias que agradeceré y recordare toda mi vida.*

*A mi director y asesor, Dr. Yony Martin Pino Vanegas, con mucho cariño y respeto por haber aceptado guiarme en esta etapa, por su acertada orientación y por sus constantes incentivos para el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.*

*A los miembros del Jurado Calificador: Dr. Basilide Aviles Puma, Dr.(a) Domitila Mamani Jilaja, Dr.(a) Yanet Amanda Maquera Maquera les agradezco de forma especial por sus sugerencias y aportes que me brindaron para la culminación de la presente investigación.*

*Al director y personal docente de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, quienes desde un principio mostraron interés en la presente investigación, agradecido por haberme brindado las facilidades necesarias, por su valiosa colaboración y apoyo moral durante el desarrollo de la presente investigación.*

*A todos ellos, gracias por permitirme conocerlos.*

**Mailee**



# ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN** ..... 11

**ABSTRACT** ..... 12

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA** ..... 13

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA** ..... 13

1.2.1. Problema General ..... 14

1.2.2. Problemas Específicos ..... 14

**1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN** ..... 15

1.3.1. Objetivos General ..... 15

1.3.2. Objetivos Específicos ..... 15

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN** ..... 16

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO** ..... 16



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1. ANTECEDENTES</b> .....	18
<b>2.2. MARCO TEÓRICO</b> .....	22
2.1.1. Deporte de Baloncesto.....	22
2.1.2. Fundamentos Técnicos .....	23
2.1.3. Técnica del dribling.....	26
2.1.4. Enseñanza de la técnica del dribling en el baloncesto.....	29
2.1.5. Fases del juego del básquet .....	29
<b>2.2. MARCO CONCEPTUAL</b> .....	31
2.2.1. Condición física.....	31
2.2.2. Resistencia.....	32
2.2.3. Rebote.....	32
2.2.3. Defensa en zona.....	32

## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO</b> .....	33
<b>3.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b> .....	33
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL ULIZADO</b> .....	34
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO</b> .....	35
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO</b> .....	37
<b>3.6. PROCEDIMIENTO</b> .....	37
<b>3.7. VARIABLES</b> .....	38
<b>3.8. ANALISIS DE LOS RESULTADOS</b> .....	38



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS</b> .....	43
<b>4.2. DISCUSIONES</b> .....	66
<b>V. CONCLUSIONES</b> .....	68
<b>VI. RECOMENDACIONES</b> .....	70
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	71
<b>ANEXOS</b> .....	74

**Área** : Educación Física

**Tema:** Actividad Física

**Fecha de sustentación:** 13 de enero de 2023



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Desarrollo del Control de Balón en el Basquetbol en Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.....	43
<b>Figura 2.</b> Evaluación del Desplazamiento en el Basquetbol en Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.....	47
<b>Figura 3.</b> Nivel de coordinación en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno .....	52
<b>Figura 4.</b> Nivel de ritmo en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno .....	57
<b>Figura 5.</b> Desarrollo del Dribling para el basquetbol, según el tiempo, en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno. ....	62





## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Población de alumnos del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso Colegio Nacional San Carlos de la ciudad de Puno .....	36
<b>Tabla 2.</b> Muestra de alumnos del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso Colegio Nacional San Carlos de la ciudad de Puno .....	36
<b>Tabla 3.</b> Desarrollo del Control de Balón en el Basquetbol en Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno .....	43
<b>Tabla 4.</b> Frecuencia Observada .....	46
<b>Tabla 5.</b> Frecuencias Esperadas .....	46
<b>Tabla 6.</b> Evaluación del desplazamiento en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.....	47
<b>Tabla 7.</b> Frecuencias Observadas.....	50
<b>Tabla 8.</b> Frecuencias Esperadas .....	51
<b>Tabla 9.</b> Nivel de coordinación en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.....	52
<b>Tabla 10.</b> Frecuencias Observadas.....	55
<b>Tabla 11.</b> Frecuencias Esperadas .....	55
<b>Tabla 12.</b> Nivel de ritmo en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno .....	56
<b>Tabla 13.</b> Frecuencias Observadas.....	59
<b>Tabla 14.</b> Frecuencias Esperadas .....	60



<b>Tabla 15.</b> Desarrollo del Dribling para el basquetbol, según el tiempo, en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.....	61
<b>Tabla 16.</b> Prueba de Salida y Entrada de los Estudiantes .....	65



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>IPD</b>	: Instituto Peruano del Deporte
<b>MINEDU</b>	: Ministerio de Educación
<b>OMS</b>	: Organización Mundial de la Salud
<b>UGEL</b>	: Unidad de Gestión Educativa Local
<b>Web</b>	: World Wide Web (WWW)



## RESUMEN

El trabajo de investigación se llevó a cabo en la institución educativa Glorioso san Carlos de Puno, como objetivo general se tiene: determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos, la hipótesis planteada fue, la aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en los alumnos del primer grado de secundaria de dicha ,Institución Educativa, el tipo de investigación es experimental y el diseño que se aplico es pre experimental, teniendo un solo grupo experimental al cual se le aplicó el pre test , luego del experimento se aplicó el post test, se trabajó con una muestra de 28 estudiantes de sexo masculino entre 14 y 15 años de edad, la técnica de muestreo fue la no probabilística específicamente la intencional, se utilizó el test “ocho de velocidad” .Los resultados que se han obtenido fueron el mejoramiento del tiempo en cuanto al desarrollo de las habilidades de dribling en el basquetbol de acuerdo a la aplicación del programa de velocidad, teniendo el valor de  $Z_c = - 8.801$ , es menor al punto crítico de la  $Z_t = - 1.65$  llegando a la conclusión de que, el tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba de salida es mucho menor al tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba entrada.

**Palabras Clave:** Velocidad, Coordinación, Rebote, Desplazamiento, Ritmo.



## ABSTRACT

The need to give importance to one of the aspects of basketball technical physical training is to apply an exercise program to achieve speed in dribbling, the main reason for the research carried out, the objective is: to determine the influence of a training program speed exercises to develop dribbling in basketball in first grade students of the Glorioso San Carlos Educational Institution in Puno, the hypothesis is: the application of the speed exercise program influences the development of dribbling in basketball. basketball significantly decreasing the execution time in the students of the first grade of secondary of the Educational Institution Glorioso San Carlos of Puno, the type of research corresponds to the experimental and the design to the pre-experimental, while the population was made up of a total of 168 students in the first grade of secondary school, from which we found a sample of 28 students It is from section A, enrolled in the 2021 academic year, the technique is the evaluation and the instruments to collect the data were the Speed Test and the practice of Dribbling. The conclusion is: since the value of the calculated  $Z$ ,  $Z_c = - 8.801$ , is less than the critical point of  $Z_t = - 1.65$ , from where we reject the null hypothesis and accept the alternate hypothesis, reaching the conclusion that, the time in the development of basketball dribbling skills in the exit test is much less than the time in the development of basketball dribbling skills in the entrance test, at a significance level of 5% as for the improvements of the speed of the final test and thus get to improve your skills.

**Key Words:** Coordination, speed, rebound, displacement, rhythm



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El básquetbol se encuentra en la categoría de los deportes cuyas acciones de los jugadores son veloces y se ejecutan en determinado intervalo de tiempo. Estas acciones se pueden realizar en condiciones estándar y en situaciones permanentemente cambiantes, para los dos casos los jugadores deben dominar gran número de habilidades y hábitos. Una de las particularidades del juego del basquetbol son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. Analizada la situación actual que vive la juventud en cuanto al ámbito del deporte en las ciudades como la de Puno, hemos visto que es inexistente o muy poca la práctica del básquetbol en jóvenes y adolescentes es por esta razón que nosotros proponemos este tema con la finalidad de apoyar y sacar adelante esta disciplina deportiva. También se toma en cuenta el poco interés e importancia que han brindado las autoridades que están a cargo de los diferentes entes deportivos, la misma que ha sido prácticamente nula y no participativa tanto en el aspecto recreativo como competitivo.

### 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En nuestra realidad caso la región de Puno y podemos manifestar a nivel nacional el basquetbol se sometió en un caos dirigenal, al no ser admitido en las programaciones a nivel internacional por los problemas dirigenales y que estos problemas afectaron a todo el país, en nuestra región no se llevó a cabo la programación de actividades deportivas de la Federación Peruana de Basquetbol (FPB), esta problemática se amplió a



diferentes clubes y también instituciones educativas de nuestra localidad, por tal razón nos motivó a investigar sobre este deporte y específicamente en un fundamento esencial como es el dribling y una habilidad básica la velocidad desplazamiento. La metodología aplicada fue la experimental, porque se seleccionó un grupo de estudio, el enfoque de investigación cuantitativa, puesto que es el resultado de la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación de campo, del uso de una ficha de evaluación de habilidades del basquetbol, para la recolección de datos y el análisis de los mismos, para lo que nos formulamos las siguientes interrogantes:

### **1.2.1. Problema General**

¿De qué manera influye un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

- ¿Cómo influye el programa de ejercicios de velocidad para desarrollar las habilidades de control de balón en el básquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno?
- ¿Cómo influye el programa de ejercicios de velocidad para desarrollar las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno?
- ¿En qué medida se mejoran las habilidades de coordinación en el basquetbol con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del



primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno?

- ¿Cómo se mejoran las habilidades de ritmo en el basquetbol con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno?

### **1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Objetivos General**

Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

#### **1.3.2. Objetivos Específicos**

- Demostrar en qué medida influye el programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el control de balón en el básquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno,
- Identificar en qué medida influye el programa de ejercicios de velocidad para desarrollar las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.
- Establecer como se mejoran las habilidades de coordinación en el basquetbol con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del





primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

- Establecer en qué medida se mejoran las habilidades de ritmo en el basquetbol con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

### 1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

**Hipótesis Nula; Ho:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad no influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno

**Hipótesis Alterna; Ha:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

### 1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Debido a que se debe realizar un estudio sobre el rendimiento físico-técnico del baloncesto, esta investigación es fundamental. En esta ocasión, se demostró que un programa de entrenamiento de la velocidad mejora el regate en el baloncesto, fundamental para que la práctica de este deporte sea exitosa.

El presente trabajo de investigación, contribuyó en los siguientes criterios:



En lo psicológico el estudio reevaluó el valor de los ejercicios de velocidad porque ayudan a los estudiantes a perfeccionar sus habilidades básicas de ojos, manos y pies, aumentando su seguridad y confianza al realizar un ejercicio. Por lo tanto, en metodológico el programa de relación al aprendizaje de los fundamentos técnicos del regate, fue posible estudiar algunos procesos lógicos para el desarrollo de esta capacidad física a través de ejercicios de velocidad. También aporta en teórico en el estudio ofreció nuevas perspectivas teóricas sobre cómo preparar física y técnicamente a un jugador de baloncesto para el regate y la velocidad.

Y por último en lo social los alumnos se integró con seguridad productiva y sin complejos de inferioridad al grupo social o equipo predeportivo.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

Uno de los mayores problemas que nos encontramos los preparadores físicos que nos dedicamos al deporte colectivo, es la especificidad y la difícil aplicación que tiene la teoría del entrenamiento como fundamento teórico. Es muy cierto que existen numerosas publicaciones que nos hablan de metodología de la fuerza, resistencia... y otros muchos aspectos que tal como son planteados son difíciles de aplicar en la realidad de estos deportes. Este artículo - propuesta surge por una necesidad creada dentro de mi entorno laboral. Yo como preparador físico de equipos base de baloncesto y semi profesional, valoré una deficiencia clara en la actividad de mis jugadores, la velocidad de pies y el desplazamiento específico.

Como consecuencia de esta necesidad, que estoy seguro tienen numerosos profesionales del campo, trato desde el punto de vista teórico-práctico plantear el cómo trabajar la velocidad específica de un jugador de baloncesto, atendiendo a cada uno de los elementos que la condicionan y la determinan. Por ello se plantea una fundamentación teórica del constructo velocidad, para posteriormente y atendiendo a cada una de las especificidades de la propia velocidad dentro del contexto: acción de juego para el baloncesto, desarrollar cada uno de sus elementos. Lo que enmarca bajo dos bloques de contenidos de trabajo; desplazamiento y pies y a partir de ellos se desarrolla como debe ser el trabajo de estos elementos a lo largo del año, desde el primer día de entrenamiento (pretemporada) a las fases finales de la liga. (López Laval, 2005)



El rendimiento en baloncesto es producto de una interacción de diferentes factores: técnico-tácticos, grupales, condición física y psicológicos. Este artículo se centra en la preparación física del jugador de baloncesto y tiene como objetivo la justificación de los contenidos de entrenamiento a partir de la evaluación de la competición. Asimismo, se ofrecen los medios para desarrollar la fuerza explosiva y la resistencia a la fuerza. (Sánchez, 2007)

En nuestro país, el mini baloncesto se practica más en el sector urbano por su facilidad de uso, mientras que en el sector rural su desarrollo es más complicado. Educación en Manuel González Prada Picanaki En el caso de las instituciones, la optimización de la práctica de la velocidad del regate demuestra la falta de conocimientos básicos del deporte y un aspecto del entrenamiento de la técnica física del mini-baloncesto. El objetivo logrado fue: Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el Mini básquetbol en alumnos del primer grado de la I.E. "Manuel Gonzales Prada" de Pichanaki. Esta investigación es una investigación aplicada que alcanza el nivel de explicación. Los métodos de trabajo son experimentales y el diseño de investigación que guía el trabajo actual es experimental. La población incluye a todos los estudiantes de I.E. "Manuel Gonzales Prada" se matriculó en el curso académico 2015 y descubrió muestras mediante técnicas no probabilísticas, que constaba de 18 alumnos de la primera "A". Llegando a la conclusión lograda: se determinó que el programa de ejercicios de velocidad influye significativamente en el desarrollo del dribling en el mini básquetbol en alumnos del primer grado de la I.E. "Manuel Gonzales Prada" de Pichanaki. Como también se ha comprobado que existen diferencias significativas de promedios entre la prueba de entrada y salida, notándose que



bajar un segundo en el tiempo de recorrido es significativo para los especialistas en la preparación física de los deportistas.(Calderon de la Cruz, 2019)

El dribling es considerado como la técnica más importante del baloncesto, puesto que permite desplazar al jugador por el campo con el balón. Es primordial que todos los jugadores manejen con la mayor soltura posible el bote, en especial con ambas manos y por ambos lados. De esta perspectiva se levanta la necesidad de conocer: ¿cómo mejorar el dribling en los niños de la escuela Municipal de Baloncesto del Cantón Sucre? El presente proyecto se lo desarrolla con la finalidad de incorporar a los niños en la práctica del baloncesto mediante un programa de enseñanza y aprendizaje. El objetivo general consiste en comprobar la efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en niños 8 a 12 años en el Basquetbol de la escuela Municipal del Cantón Sucre. La metodología propuesta corresponde a una investigación de campo y corte longitudinal. Además, utiliza un enfoque cuantitativo en el análisis de los resultados. La población está compuesta por 50 niños de los cuales a través del sistema muestral aleatorio simple se seleccionó una muestra de 25 niños. Los deportistas en el pre-test, demostraron falencias en el dominio de la técnica del dribling, con valores que alcanzaron deficiencia, escasa motricidad, pérdida de balón. Con la aplicación del plan de ejercicios propuestos, en el pos-test se visualizaron mínimas mejorías, pero considerables dentro del tiempo de ejecución del programa de ejercicios. (Alejandra et al., 2021)

Este trabajo investigativo tiene gran importancia desde el punto de vista social, por lo que se debe solucionar lo antes posible esta situación problemática, por lo que implica el desarrollo de la fuerza explosiva de los músculos extensores de las piernas para rendimiento deportivo de los basquetbolistas, ya que el rebote bajo el aro puede ser una acción ofensiva o defensiva, que permite anotar un tanto o evitar que el contrario anote un tanto respectivamente. Es por ello, que el autor de esta investigación se propuso como



objetivo diseñar una metodología para el desarrollo de la fuerza explosiva a través de los ejercicios con pesas que contribuya al incremento del despegue del rebote bajo el aro en los basquetbolistas. Para dar cumplimiento a este objetivo se utilizarán los siguientes métodos de investigación: e inducción deducción, análisis-síntesis, análisis de fuentes documentales y el método del criterio de expertos.(Gudiño Lara, 2020)

Introducción: La fuerza explosiva es la máxima capacidad de incrementar tensión muscular en función del tiempo utilizado para el movimiento motriz. El desarrollo de dicha capacidad es determinante en deportes de cooperación-oposición como el baloncesto, dado su contribución al perfeccionamiento técnico-táctico del jugador. De igual manera, la agilidad coordinativa influye sobre los procesos de regulación y conducción del movimiento motriz específico, como lo es el despegue del rebote en baloncesto. Objetivo: Perfeccionar la fuerza-explosiva y la agilidad-coordinación en la selección de baloncesto masculino categoría Juvenil del Cantón Calvas, sentando las bases del perfeccionamiento futuro del despegue en el rebote bajo el aro. Métodos: Investigación descriptiva-correlacional, estudiando la fuerza explosiva y la agilidad coordinativa en 14 basquetbolistas luego de implementar 7 ejercicios adaptados durante tres mesociclos para desarrollar la técnica del despegue del rebote defensivo bajo el aro, priorizando la aplicación del método pliométrico. Resultados: La fuerza-explosiva se perfeccionó sistemáticamente (Pretest 1: 28,00 segundos; Pretest 2: 29,29 cm; Posttest: 32,93 cm;  $p=0,000$ ), así como la agilidad-coordinación (Pretest 1: 18,13 segundos; Posttest: 17,04 segundos;  $p=0,000$ ). Conclusiones: Al implementarse la propuesta de intervención se mejoraron significativamente los indicadores de fuerza-explosiva y agilidad-coordinación en los basquetbolistas juveniles del Cantón Calvas, permitiendo indirectamente desarrollar el despegue del rebote defensivo bajo el aro. (Maza Narváez y Barrios Palacios, 2022)



## 2.2. MARCO TEÓRICO

### 2.1.1. Deporte de Baloncesto

Al igual que cualquier deporte colectivo, el objetivo que persigue la enseñanza aprendizaje del basquetbol, es el desarrollo integral de la persona desde etapas tempranas, compartir experiencias al aprender ganando o perdiendo, a divertirse sanamente bajo la tutela de un buen docente.

Lo educativo en la práctica del Baloncesto, como en otros deportes, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera los beneficios físicos y psíquicos sino las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, su perfeccionamiento, a partir de la libre reflexión individual y la creación de su propia experiencia. (González Fong, 2018)

Cada deporte tiene su particularidad en cuanto a desarrollar diversas competencias motrices del cuerpo humano.

El baloncesto, es una disciplina deportiva donde las situaciones de juego son constantemente cambiantes y durante la práctica del juego, las experiencias se hacen cada día más ricas y se crean también situaciones mucho más complejas, que demandan de los deportistas cada vez un mayor grado de perfeccionamiento de las acciones de juego, tanto a nivel técnico como táctico. (Villamar Sotomayor y Alcivar Conforme, 2018)

El baloncesto es un juego de equipo, un deporte de colaboración/oposición en donde se hace uso de un balón, solo manipulándolo con las manos (Espinosa y Ospina Cano, 2013); al ser el básquet una disciplina bastante dinámica, es necesario que la técnica del dribling sea planificada de manera consciente para obtener resultados positivos, claro,



sin dejar de lado otros aspectos como la táctica, la velocidad, la fuerza, la habilidad de cada niño que está comenzando a conocer este deporte.

En función de las variables a desarrollar en el presente trabajo, se valora la importancia de la destreza que presentan los niños para incursionar en el aprendizaje de la técnica del dribling.

Se determinó que la práctica del basquetbol es esencial para la coordinación motriz, ya que tendrán un mejor desempeño de movimientos que será evidente en el momento de un juego. Además de sentirse más seguro y tener un mejor rendimiento. Los estudiantes mejorarán la coordinación, y la habilidad en el baloncesto, ya que mostrará un mejor control del balón en el momento de la práctica. (Espinosa J., 2018)

### **2.1.2. Fundamentos Técnicos**

Como fundamentos técnicos, se refiere el autor al trabajo docente bajo pautas de tipo didáctico y estratégico que permiten a los niños participar en actividades recreativas con cierta metodología y que a medida que pasa el tiempo se irá tecnificando. De acuerdo a (Ruiz Madrid, 2013) se refiere a los fundamentos básicos como un conjunto de habilidades que permiten desarrollar el juego, clasificándolos en dos: Podemos diferenciar, a nivel muy elemental y básico, los fundamentos básicos del básquet en dos tipos: fundamentos técnicos y fundamentos tácticos. Aunque depende del autor, en algunos casos se llama al conjunto de ambos fundamentos técnico-tácticos.

Dentro de los fundamentos técnicos, encontramos el botear o driblar, el pase de bola, el encestar o lanzar. Distinguimos 3 habilidades fundamentales que se deben considerar imprescindibles en la práctica de este deporte y cuya correcta ejecución es una necesidad para cualquier jugador que quiera desarrollar una carrera baloncestística, ya no profesional, si no satisfactoria. (Ruiz Madrid, 2013)





**El Bote:** El bote, también conocido como dribling, es la acción de rebotar el balón contra el suelo y que vuelva a la mano, sin que se pierda el control. El bote es la única acción que nos permite avanzar por el campo con el balón. Existen diferentes tipos de bote según sea la situación de juego que se encuentre el jugador (bote defensivo, bote de contraataque, bote de penetración), pero algo común a todos los tipos de bote es que deben realizarse sin mirar al balón y botando con la yema de los dedos, nunca con la palma. (Ruiz Madrid, 2013)

**El pase:** El pase es la acción de lanzar el balón a un compañero con precisión y seguridad, de forma que se pueda avanzar por el campo rápidamente sin necesidad de botar. Existen diferentes tipos de pases; picado, de cabeza, a una mano, bombeado... y los jugadores deben dominar muchos de ellos para contar con una amplia gama de recursos.

Al potenciar el pase se consiguen varios objetivos:

- Que los jugadores permanezcan atentos y reaccionen más rápido.
- Fomentar el espíritu de equipo.
- Que los jugadores empiecen a entender los espacios del juego.
- Empezar a trabajar los movimientos de recepción (que son un fundamento técnico que a veces olvidamos) (Ruiz Madrid, 2013).

**El tiro:** El tiro es el fundamento de basquetbol que todos quieren trabajar, consiste en el lanzamiento del balón a la canasta. Es una de las técnicas fundamentales dado que, si no hay un dominio del tiro, no se podrán anotar puntos en los partidos. La correcta mecánica de tiro está muy desarrollada en mucha literatura y muchas webs.



Hay grandes entrenadores, como Randy Knowles, que enseñan cómo tirar y conseguir encestar la pelota incidiendo en unos elementos sencillos como son: la posición de los pies, el agarre del balón, la extensión del brazo, la subida del balón y la posición final del cuerpo. (Ruiz Madrid, 2013)

Dentro de los **fundamentos tácticos** en la disciplina del baloncesto analizamos la defensa individual, las líneas de pase, el trabajo de recepción y los cortes. (Ruiz Madrid, 2013). Puesto que en la táctica de jugar bien en este deporte necesita que los niños estén motivados a la hora de asistir a la clase de básquet, se debe mencionar que existen famosos deportistas que han hecho sus fortunas y prestigio en base a conocer y desarrollar cada una de las tácticas que mencionamos.

**a) La Defensa individual:**

La defensa es uno de los fundamentos tácticos que todo jugador de basquetbol debe dominar. Estos son los puntos clave básicos de la defensa individual:

Ver en todo momento al balón y al jugador que defiende.

Cuando hay un pase, me tengo que mover cuando el balón sale de las manos del pasador. Si lo hago antes me podrán hacer una puerta atrás y si lo hago después llegaré tarde.

Comunicación: Los defensores deben comunicarse (Ruiz Madrid, 2013).

**b) Líneas de pase:**

Una línea de pase es el trazo imaginario que uniría al jugador con balón con un jugador sin balón.



Es importante que los jugadores conozcan e interioricen este concepto dado que hay muchos fundamentos del baloncesto íntimamente ligados a la línea de pase como los trabajos de recepción o generar líneas de pase.

El principio táctico que se suele enseñar primero es: No invadir una línea de pase de un compañero (queremos que el jugador con balón siempre tenga 4 líneas de pase disponibles). Defender la línea de pase. (Ruiz Madrid, 2013)

#### **c) Trabajos de recepción:**

Los trabajos de recepción son un fundamento táctico básico en ataque que es imprescindible para el baloncesto, es el precursor de otros fundamentos.

El trabajo de recepción es el conjunto de movimientos que hace un jugador sin balón para ofrecer una línea de pase libre de defensa. También se le puede llamar desmarque. (Ruiz Madrid, 2013)

#### **d) Los cortes:**

Podemos definir el corte en baloncesto como el movimiento de un jugador sin balón desde una posición a otra con un cambio de ritmo con intención de generar una línea de pase para recibir él, u otro integrante de su equipo un balón.

Un corte simple en baloncesto, El sistema más elemental que se suele enseñar el baloncesto está pasado en este fundamento, se trata de pasar, cortar y reemplazar. (Ruiz Madrid, 2013)

### **2.1.3. Técnica del dribling.**

La coordinación motriz es todo acto eficiente que se adquiere a través de etapas de crecimiento mental y físico, el tiempo de entrenamiento es también un factor clave en



el desarrollo integral de la persona, donde lo cognitivo, social, afectivo y motor son una parte fundamental. (Espinosa J., 2018)

Se la entiende como la etapa más importante del proceso de formación en la disciplina del baloncesto, donde el docente enseña a los niños desde la forma de poner en contacto su mano con el balón, la forma de dominar con las dos manos el manejo y transporte del balón por la cancha.

Esta actividad que ayuda a ganar fuerza, equilibrio, flexibilidad, agilidad y velocidad tiene su proceso de aprendizaje basado en técnicas específicas que tienen que ver con la edad de los participantes. Dentro del juego del baloncesto, el dribling tiene una gran importancia. Debemos procurar siempre driblar para conseguir algún objetivo, no botar por vicio. Todos los jugadores deben saber botar correctamente con ambas manos. (Freire Soria, 2016)

En el trabajo de (Freire Soria, 2016) se indica por otro lado que el interaprendizaje de esta disciplina se lo debe hacer como una actividad recreativa que permita a los niños aprender jugando; es decir, debe cumplir con algunos requisitos para que dicho aprendizaje se lo haga con gusto:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.



- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.

Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo (Freire Soria, 2016)

Es una responsabilidad de los docentes aplicar estos aspectos didácticos; luego están las indicaciones que tienen que ver ya con el dribling como eso de que el balón se impulsa suavemente, sin golpearlo, con la muñeca, la cual hace de palanca y amortiguación al mismo tiempo. El codo un poco despegado del cuerpo. La mano abierta y encima del balón, no tiene que estar rígida, de esta manera podemos controlar mejor el bote. Los dedos acarician el balón, se debe sentir cómo el balón toca la yema de los dedos.

Para un niño es también una indicación importante No mirar al balón. El balón hay que sentirlo y no mirarlo, de esta forma tendremos una visión del juego más amplia.

El jugador debe tener la pelota en constante visión (directa o periférica) hasta que llegue a sus manos (Freire Soria, 2016).



#### **2.1.4. Enseñanza de la técnica del dribling en el baloncesto.**

El proceso de interaprendizaje del basquetbol y las técnicas del dribling, requieren en primer lugar de una planificación que permita valorar desde una etapa de diagnóstico hasta finalizar un curso y luego tomar decisiones que mejoren cada vez ese trabajo docente.

En el ámbito educativo, el profesor y el escolar son los sujetos principales del proceso de enseñanza-aprendizaje. Dentro de la pedagogía deportiva es necesario averiguar qué conocimientos pedagógicos tiene el profesor, que le permiten desarrollar su intervención en el proceso de enseñanza-aprendizaje. (Gamero Portilla, García, y Reina, 2020)

El tema de enseñanza del dribling a niños de primero de secundaria, resulta complicado sobre todo por la etapa de desarrollo psicomotriz que atraviesan, así como también por el problema global de la pandemia. La experiencia de los profesores es clave, a la hora de diseñar, seleccionar y agrupar a los escolares durante las sesiones, para conseguir los objetivos de aprendizaje deseados. (Gamero Portilla, García, y Reina, 2020)

La aplicación de la técnica del dribling debe ser aplicada desde un punto de vista más técnico y con un criterio de formación integral en todas las fases.

#### **2.1.5. Fases del juego del básquet**

Los profesores utilizan diferentes categorías de las variables pedagógicas en función de la fase de juego que quieren trabajar. Además, el uso que hacen de las variables para el diseño de sus tareas encuadra a sus unidades didácticas dentro de un método de enseñanza tradicional. (Gamero Portilla, García, y Reina, 2020)



Dependiendo del nivel de desarrollo psicomotriz se habla de desarrollar los diferentes tipos de dribling como el dribling de velocidad en este tipo de dribling el balón se impulsa hacia adelante, teniendo una incidencia larga del balón al botar el suelo, por lo que la progresión es rápida, pudiendo el jugador que dribla dar varios pasos entre bote y bote. (Freire Soria, 2016)

El dribling de protección lo aplican los niños cuando un oponente les impide avanzar. La posición del cuerpo es más flexionada que en la posición básica con el objeto de proteger más el balón. Al tener el cuerpo más flexionado el bote será más bajo, a la altura de la rodilla de la pierna más atrasada. Adelantar la pierna y brazo contrario a la mano con la que se dribla. A este brazo lo llamamos brazo de protección, ya que está delante del defensor, con la palma de la mano hacia él. El brazo no está rígido, adquiere una posición similar a la de un arco. (Freire Soria, 2016)

Por regla general para jugar el basquetbol el docente enseña el dribling con dos manos, indicando que solo se debe botear una sola vez, se usa frecuentemente por los pívots con el objetivo de ganar rápidamente la posición al oponente; es un bote fuerte y con energía que se efectúa al nivel de las piernas.

Cambios de mano con el balón, el atacante con balón tiene una serie de recursos para driblar, al contrario. Si no puede superarlo por rapidez, tiene el recurso de los cambios de mano. Es muy importante saber cuándo los debemos realizar. Hay que estudiar al defensor, no hacerlo a lo loco, pues este es uno de los objetivos de la defensa. El driblador tiene que aprovechar una debilidad de la defensa para, mediante un cambio de ritmo, realizar el cambio de mano y dirección. (Freire Soria, 2016)

Así también se dan varias opciones de cambio de mano: cambio de mano por delante, cambio de mano en reverso, cambio de mano entre las piernas, cambio de mano



por delante entre las piernas, cambio de mano por detrás entre las piernas, cambio de mano por detrás de la espalda, cambio de ritmo con balón, finta de cambio de dirección.

Así también en (Freire Soria, 2016) se hace hincapié en algunos defectos que generalmente incurren los niños y que los docentes den cuidar de no los cometan, estos son:

- Mirar al balón.
- Pegarle.
- Botar demasiado flojo.
- Botar con los dedos cerrados.
- Botar muy alto.
- No dominar ambas manos.
- Botar por costumbre, por vicio, no botar cuando sea útil.
- No cambiar de ritmo (Freire Soria, 2016).

## **2.2. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.2.1. Condición física**

Con vigor y diligencia, sin ninguna fatiga anormal y con una reserva de energía suficiente para poder disfrutar de las distracciones en el tiempo libre o de ocio y para ser capaz Dougherty (2005) la condición física es la capacidad para realizar las tareas diarias de responder adecuadamente a cualquier emergencia imprevista (p. 4).





### **2.2.2. Resistencia**

Según Devís y Peiró (1993) definió como la Capacidad de soportar física y psíquicamente una carga durante largo tiempo, produciendo finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. (Caballero, 2016, p.43)

### **2.2.3. Rebote**

Rebote es la recuperación del balón tirado a canasta, será de ataque si el balón lo lanza un compañero de nuestro equipo y de defensa si lo lanza un adversario, es un elemento fundamental en el baloncesto debido a que te permite mayor posesión del balón y, por lo tanto, mayor posibilidad de encestar. Hay un dicho en el baloncesto que dice: quien domina el rebote, domina el partido. El rebote en defensa depende de algunas circunstancias, altura y peso del pívot, sobre todo colocación para el rebote, etc. La importancia del rebote depende de la habilidad en ataque del equipo contrario, puesto que, si el pívot contrario, según la regla de los 3 segundos en zona, no está en la zona, difícilmente puede coger el rebote. (Diaz, 2012)

### **2.2.3. Defensa en zona**

Consiste en defender todas las zonas del campo de juego. La importancia de este sistema es el grado de defensa, es decir, las zonas de mayor peligro se defenderán más intensamente que las zonas que no lo son. Este sistema permite defender con menos esfuerzo, controlar más las líneas de pase. Sus inconvenientes: no hacer presión en los lanzamientos del otro equipo. Las ventajas e inconvenientes son los contrarios que la defensa de asignación. (Diaz, 2012)



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno para el año 2021, el mismo que se encuentra ubicado en el distrito de Puno, provincia y departamento de Puno.

La provincia de Puno es una de las trece que conforman el departamento de Puno en el Sur del Perú. Limita por el Norte con las provincias de Huancané y San Román; por el Este con el lago Titicaca; por el Sur con la provincia de El Collao; y, por el Oeste con el departamento de Moquegua.

#### 3.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.2.1. Tipo de investigación

Esta investigación corresponde al tipo experimental, porque la investigación se realizó mediante el método científico para solucionar el método planteado, porque en las investigaciones experimentales se manipula la variable independiente (programa de ejercicios de velocidad) para determinar la influencia en la variable dependiente (dribbling en el basquetbol) y así conocer su efecto. (Platón, 2007)

El diseño de la investigación es el pre - experimental, que se establece un solo grupo para experimentar, como indican los estudiosos, los sujetos no se asignan al azar al grupo, sino que el grupo ya están formados antes del experimento: es un grupo intacto. (Hernández, 2006)



### 3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Para la Aplicación del programa de ejercicios de velocidad en alumnos de primer grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso Colegio Nacional San Carlos de la ciudad de Puno se utilizó los siguientes materiales.

- Conos
- Pelotas de basquetbol
- Plataforma deportiva
- Cartulinas
- Material concreto
- Silbato
- Cronometro
- Cintas
- Desarrollo de la actividad: se toma de la siguiente manera Inicio, desarrollo y cierre
- Para el desarrollo del dribling se utilizó lo siguiente:
- Prueba de entrada.
- Prueba de salida

#### 3.3.1. Técnica

La observación se aplicó en el proceso de sesiones de clase, donde se registró los hechos y avances de las actividades experimentales que se ejecutaron con los alumnos de



primer grado, teniendo en cuenta un instrumento para registrar los logros, capacidades y desarrollo del dribling en el basquetbol.

### **3.3.2. Instrumentos**

Se aplico el test ocho de velocidad para evaluar la velocidad, desplazamiento, ritmo del dribling, para ello se utilizó la Ficha de evaluación del dribling que es un instrumento descriptivo de evaluación, el cual evalúa las capacidades y desarrollo del dribling, desplazamientos, coordinación y ritmo, donde se registró los resultados de los alumnos, el test e instrumento fue validado y adaptado por docentes del Departamento Académico de Educación Física (UNCP-2010). Para lo cual se utilizó la siguiente escala de calificación:

- Excelente = 4
- Bueno = 3
- Regular = 2
- Malo = 1
- Deficiente = 0

## **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO**

### **3.4.1. Población.**

Está constituida por estudiantes del primer grado de secundaria haciendo un total de 168 alumnos de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, para el año 2021.



**Tabla 1.**

*Población de alumnos del primer grado de la Institución Educativa Secundaria*

*Glorioso Colegio Nacional San Carlos de la ciudad de Puno*

<b>INSTITUCION EDUCATIVA</b>	<b>SECCIÓN</b>	<b>POBLACIÓN (N° DE ALUMNOS)</b>
I.E.S. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de la ciudad de Puno	A	28
	B	28
	C	28
	D	28
	E	28
	F	28
<b>SUB TOTAL</b>		<b>168</b>

**Fuente:** Nómina de Matricula

### **3.3.2. Muestra.**

La muestra elegida es a través del muestreo no probabilístico por conveniencia ya que por el acceso a la información tomaremos a los alumnos de la sección A como grupo experimental tal como se muestra a continuación.

**Tabla 2.**

*Muestra de alumnos del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso*

*Colegio Nacional San Carlos de la Ciudad de Puno*

<b>Institución Educativa</b>	<b>Sección</b>	<b>Muestra (N° De Alumnos)</b>
I.E.S. Glorioso Colegio Nacional San Carlos de la ciudad de Puno	A	28
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>



**Fuente:** Nómina de Matricula

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

El diseño de la investigación es el pre - experimental, que se establece un solo grupos para experimentar, como indican los estudiosos, los sujetos no se asignan al azar al grupo, sino que el grupo ya están formados antes del experimento: es un grupo intacto. (Hernández, 2006). Al final del trabajo se realizó una comparación para el respectivo análisis, conforme al siguiente diagrama:

$$G_e \quad O_1 \text{-----} X \text{-----} O_2$$

**Dónde:**

$G_e$  : Grupo Experimental.

$O_1$  : Test de evaluación de entrada.

$O_2$  : Test de evaluación de salida.

$X$  : Tratamiento (programa de ejercicios de velocidad).

### 3.6. PROCEDIMIENTO

Para recolectar la información en el presente estudio se procedió de la siguiente manera.

- Se realizaron los trámites correspondientes en la dirección de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, para obtener la autorización respectiva.
- Se realizaron coordinaciones con los docentes de Educación Física de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, para poner en conocimiento los objetivos de la investigación.



- El acceso a la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, puesto que la investigadora realizó sus prácticas pre profesionales en dicha institución.
- Ficha de Evaluación del Dribling fue desarrollada por la investigadora en forma individual a cada estudiante, a los cuales se les solicitó revisar el instrumento y conceder su consentimiento, para posteriormente proceder a aplicarlo.

### 3.7. VARIABLES

Variable Independiente

Aplicación del programa de ejercicios de velocidad

Dimensiones.

- Control de balón
- Desplazamiento
- Coordinación
- Ritmo

Variable Dependiente

- Dribling en el basquetbol

### 3.8. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

**Plan de Tabulación.** Al término de la ejecución y obtención de datos se realizaron las siguientes actividades:

Se codificó la guía de encuesta y observación

- La guía de observación fue sometida a calificación, para luego ser tabulada y sistematizada a una hoja Excel



- A partir de los datos sistematizados se elaboraron cuadros de información para los resultados obtenidos de ambas variables de estudio y de la relación que se establezca entre ellas.
- Se realizó el análisis e interpretaron los datos respectivamente.

### Tratamiento Estadístico:

- Los resultados permitieron elaborar tablas y gráficos de acuerdo a los objetivos planteados en la investigación.
- Los datos fueron ingresados al Software SPSS-26 para su procesamiento.
- Luego para determinar la relación entre las variables la información fue sometida al análisis estadística descriptiva y la comprobación de la hipótesis con el estadístico Chi Cuadrado aplicando las siguientes formulas:

Estadística descriptiva: Frecuencias y porcentajes.

$$P = \frac{X \times 100}{N}$$

Porcentaje:

Donde:

X: Número de casos

N: Tamaño de la muestra.

Estadístico Chi Cuadrado:

Fórmula:

$$x_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij}) - (E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

Donde:





$O_{ij}$  = N° de casos observados.

$E_{ij}$  = N° de casos esperados.

$c$  = N° de filas.

$f$  = N° de columnas

### 3.7.1. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

**Hipótesis Nula;  $H_0$ :** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad no influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno

**Hipótesis Alternativa;  $H_a$ :** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye en el desarrollo del dribling en el básquetbol disminuyendo significativamente el tiempo de ejecución en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Nivel de Significancia** = 0.05

El nivel de significancia o error que elegimos es del 5% que es igual a  $\alpha = 0.05$ , con un nivel de confianza del 95%.

**Prueba Estadística a Usar:** desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

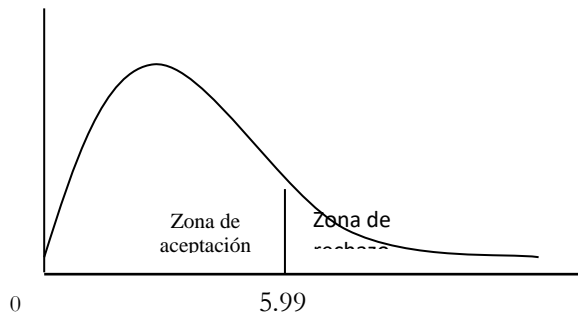
$$\chi^2_c = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

**Región aceptación y rechazo:**

Hallamos el valor de la  $\chi^2_{tablas} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{2} = 5.99$

Región de Aceptación: si  $\chi^2$  calculada  $\leq 5.99$

Región de Rechazo: si  $\chi^2$  calculada  $> 5.99$



**Regla de decisión:**

$$\text{Si } X^2 c > X^2 t$$

**Decisión:**

Acorde a los resultados obtenidos, si el valor de  $X^2 c$  obtenido en la prueba es mayor a 0.05, entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Acorde a los resultados obtenidos, si el valor de  $X^2 t$  obtenido en la prueba es menor a 0.05, entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Demostramos en qué medida influye el programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el control de balón en el básquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno teniendo en cuenta que los ejercicios de velocidad, desplazamiento, coordinación y ritmo a un inicio fue bajo teniendo resultados similares de acuerdo al test ocho de velocidad, sin embargo, aplicando el programa se logró mejorar estos resultados.

También se encontró estudios similares en Ayacucho – Perú teniendo coincidencias en los resultados obtenidos según (Calderon de la Cruz, 2019) en su investigación se ha comprobado que existen diferencias significativas de promedios entre la prueba de entrada y salida, notándose que bajaron en el tiempo de recorrido es significativo para los especialistas en la preparación física de los deportistas.

## 4.1. RESULTADOS

### Resultado Del Objetivo Específico 1

**Tabla 3.**

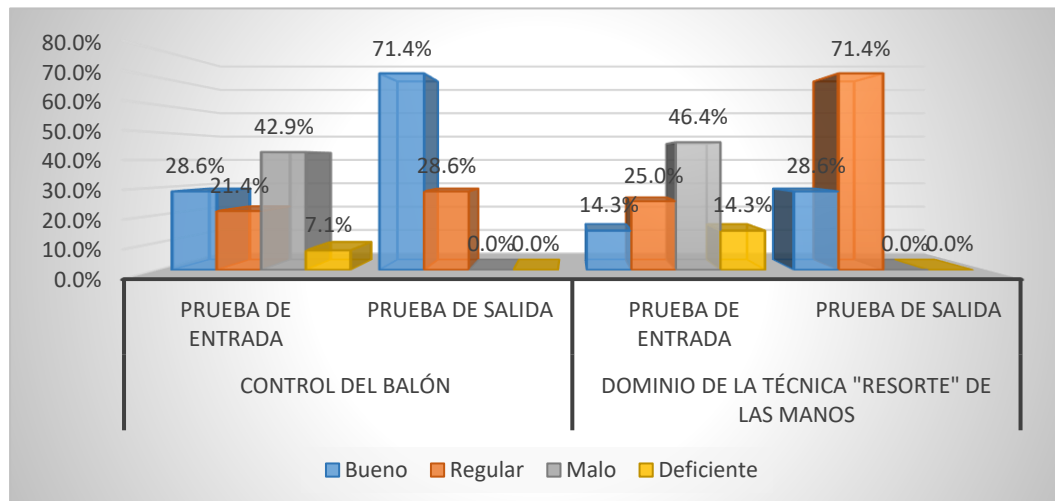
*Desarrollo del Control de Balón en el Basquetbol en Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*

Valoración	PRUEBA DE ENTRADA				PRUEBA DE SALIDA			
	Demuestra control del balón		Dominio de la técnica resorte de las manos		Demuestra control del balón		Dominio de la técnica resorte de las manos	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Excelente	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
Bueno	8	28.6%	4	14.3%	20	71.4%	8	28.6%
Regular	6	21.4%	7	25.0%	8	28.6%	20	71.4%
Malo	12	42.9%	13	46.4%	0	0.0%	0	0.0%
Deficiente	2	7.1%	4	14.3%	0	0.0%	0	0.0%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100.0%</b>	<b>28</b>	<b>100.0%</b>	<b>28</b>	<b>100.0%</b>	<b>28</b>	<b>100.0%</b>

**Fuente:** Ficha de Evaluación del Dribling en Alumnos de 1er Grado del GCNSC

**Figura 1.**

*Desarrollo del Control de Balón en el Basquetbol en Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*





## Interpretación

Los resultados de la tabla y figura 1, nos muestra las habilidades en el control de balón en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, para la prueba de entrada y salida, con la aplicación del programa de ejercicios de velocidad, donde evaluamos dos ítems, el primero demuestra control de balón en la prueba de entrada el 42.9% se ubican en la categoría de malo y el 28.6% se encuentran en la categoría de bueno, luego el 21.4% están en la categoría regular, mientras que en el indicador dominio de la técnica, resorte, de las manos, tenemos que el 46.4% se encuentran en la categoría de malo, luego el 25% se encuentran en la categoría de regular. Para la prueba de salida, en el primer ítem demuestra control del balón vemos que ya el 71.4% de estudiantes se encuentran en la categoría de bueno, seguido de una 28.6% en la categoría de regular, mientras que, para la evaluación del ítem dominio de la técnica, resorte, de las manos vemos que el 71.4% se encuentran en la categoría de regular seguido por el 28.6% que se encuentran en la categoría de bueno.

Con los resultados podemos demostrar que el control de balón en los alumnos mejora significativamente entre los resultados de la prueba de salida y los de la prueba de entrada donde las diferencias son significativas.

## PRUEBA DE HIPÓTESIS ESTADÍSTICA PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 1

**Hipótesis Específica 1:** El programa de ejercicios de velocidad influye positivamente en habilidades para el control de balón en básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

### Planteamiento de las Hipótesis:

**Hipótesis Nula; Ho:** El programa de ejercicios de velocidad no influye en las habilidades para el control de balón en básquetbol, en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Hipótesis Alternativa; Ha:** El programa de ejercicios de velocidad influye positivamente en las habilidades para el control de balón en básquetbol, en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Prueba de hipótesis a Usar:** desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

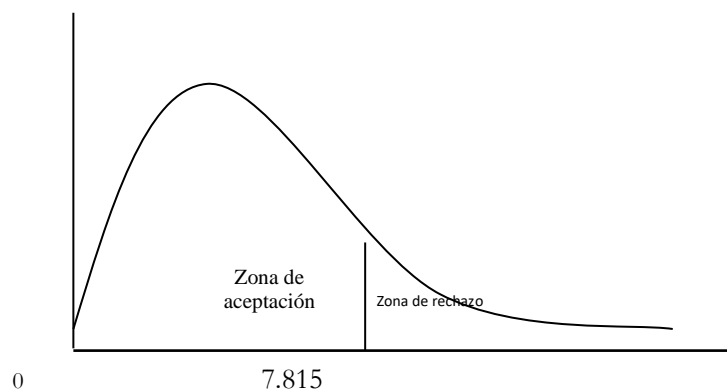
$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

### Región Aceptación y Rechazo:

Hallamos el valor de la  $\chi^2_{tablas} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{3,0.95} = 7.815$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{calculada} \leq 7.815$

Región de Rechazo: si  $\chi^2_{calculada} > 7.815$





### Cálculo de la Prueba Estadística:

Usando la formula calculamos los resultados para obtener la Chi cuadrada calculada:

**Tabla 4.**

*Frecuencia Observada*

	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Bueno	8	20	28
Regular	6	8	14
Malo	12	0	12
Deficiente	2	0	2
TOTAL	28	28	56

**Tabla 5.**

*Frecuencias Esperadas*

	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Bueno	14.00	14.00	28.00
Regular	7.00	7.00	14.00
Malo	6.00	6.00	12.00
Deficiente	1.00	1.00	2.00
TOTAL	28.0	28.0	56.00

$$\chi^2_{\text{calculada}} = 19.43$$

**Conclusión:** Desde que  $\chi^2_{\text{calculada}} = 19.43$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{\text{tablas}} = 7.815$ , que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, el programa de ejercicios de velocidad influye positivamente en las habilidades para el control de balón en básquetbol, en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, a un nivel de significancia del 0.05 o 5%.

#### 4.1.1. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECIFICO 2

Identificar en qué medida influye el programa de ejercicios de velocidad para desarrollar las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Tabla 6.**

*Evaluación del desplazamiento en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*

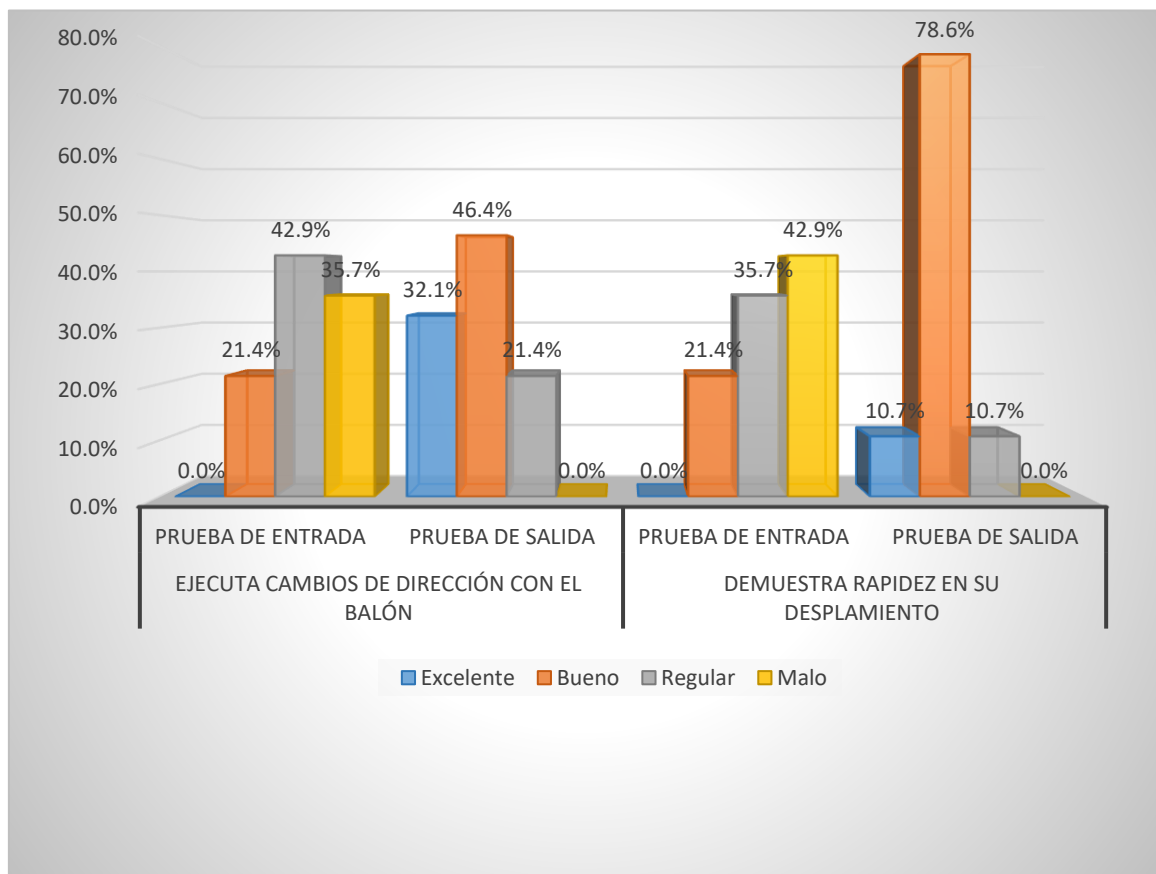
Valoración	PRUEBA DE ENTRADA							
	Ejecuta cambios de dirección con el balón		Demuestra rapidez en su desplazamiento		Ejecuta cambios de ritmo n con el balón			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Excelente	0	0.0%	0	0.0%	9	32.1%	3	10.7%
Bueno	6	21.4%	6	21.4%	13	46.4%	22	78.6%
Regular	12	42.9%	10	35.7%	6	21.4%	3	10.7%
Malo	10	35.7%	12	42.9%	0	0.0%	0	0.0%
Deficiente	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
TOTAL	28	100.0%	28	100.0%	28	100.0%	28	100.0%

**Fuente:** Ficha de Evaluación del Dribling en Alumnos de 1er Grado del GCNSC.

**Figura 2.**

Evaluación del Desplazamiento en el Basquetbol en Alumnos del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno





### Interpretación

Los resultados de la tabla y figura 2, nos muestra las habilidades en el desplazamiento en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, para la prueba de entrada y salida, con la aplicación del programa de ejercicios de velocidad, donde para la prueba de entrada en la evaluación del primer ítems, ejecuta cambios de dirección con el balón el 42.9% se ubican en la categoría de regular y el 35.7% se encuentran en la categoría de malo, luego el 21.4% están en la categoría bueno, mientras que en el indicador demuestra rapidez en su desplazamiento tenemos que el 42.9% se encuentran en la categoría de malo, luego el 35.7% se encuentran en la categoría de regular y el 21.4% en la categoría bueno. Para la prueba de salida, en el primer ítem ejecuta cambios de dirección con el balón vemos que ya el 46.4% de estudiantes se encuentran en la categoría de bueno, seguido de un 32.1% en la categoría excelente, mientras que, para la evaluación del ítem



demuestra rapidez en su desplazamiento vemos que el 78.6% se encuentran en la categoría bueno, seguido por el 10.7% que se encuentran en la categoría de excelente y otro 10.7% en la categoría regular.

Con los resultados podemos demostrar que, las habilidades de desplazamiento en el basquetbol, mejora significativamente entre los resultados de la prueba de salida y los de la prueba de entrada donde las diferencias son significativas.

## **PRUEBA DE HIPÓTESIS ESTADÍSTICA PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 2**

**Hipótesis Específica 2:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad desarrolla las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

### **Planteamiento de las Hipótesis:**

**Hipótesis nula; Ho:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad no desarrolla las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno

**Hipótesis Alterna; Ha:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad desarrolla las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Prueba de Hipótesis a Usar:** desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

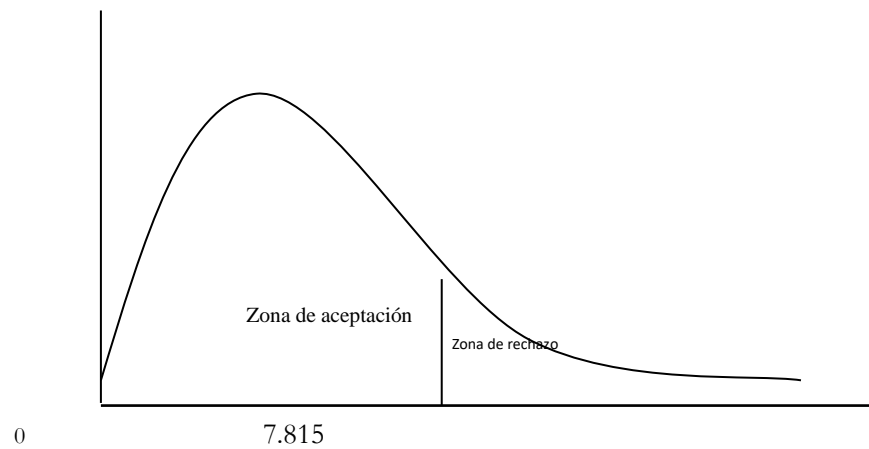
$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

### **Región aceptación y rechazo:**

Hallamos el valor de la  $\chi^2_{tablas} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{3,0.95} = 7.815$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{\text{calculada}} \leq 7.815$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{\text{calculada}} > 7.815$



### Cálculo de la Prueba Estadística:

Usando la fórmula calculamos los resultados para obtener la Chi cuadrada calculada:

**Tabla 7.**

*Frecuencias Observadas*

Valoración	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Excelente	0	9	9
Bueno	6	13	19
Regular	12	6	18
Malo	10	0	10
TOTAL	28	28	56



**Tabla 8.**

*Frecuencias Esperadas*

Valoración	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Excelente	4.50	4.50	9.00
Bueno	9.50	9.50	19.00
Regular	9.00	9.00	18.00
Malo	5.00	5.00	10.00
TOTAL	28.0	28.0	56.00

$$\chi^2_{\text{calculada}} = 23.58$$

**Conclusión:** Desde que  $\chi^2$  calculada = 23.58 el mismo que es mayor que  $\chi^2$  tablas = 7.815, que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, el programa de ejercicios de velocidad desarrolla las habilidades de desplazamiento en el básquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, a un nivel de significancia del 0.05 o 5%.

#### 4.1.2. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECIFICO 3:

Establecer como se mejoran las habilidades de coordinación en el basquetbol con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Tabla 9.**

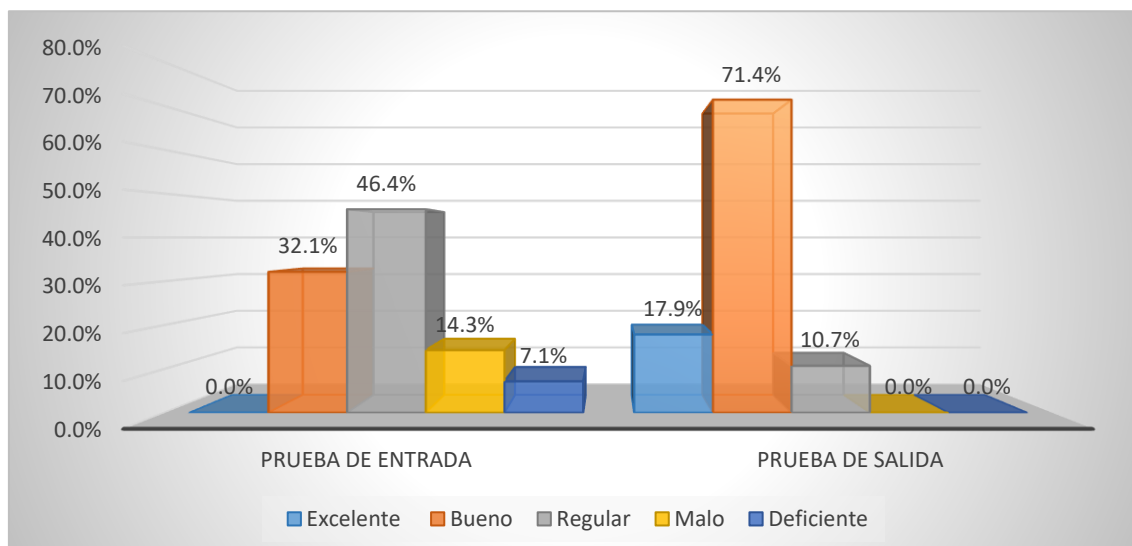
*Nivel de coordinación en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*

Valoración	PRUEBA DE ENTRADA		PRUEBA DE SALIDA	
	Fr.	%	Fr.	%
Excelente	0	0.0%	5	17.9%
Bueno	9	32.1%	20	71.4%
Regular	13	46.4%	3	10.7%
Malo	4	14.3%	0	0.0%
Deficiente	2	7.1%	0	0.0%
TOTAL	28	100.0%	28	100.0%

Fuente: Ficha de evaluación del dribling en alumnos de 1er grado del GCNSC de Puno

**Figura 3.**

Nivel de coordinación en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno





## **Interpretación**

Los resultados de la tabla y figura 3, nos muestra las habilidades en coordinación en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, para la prueba de entrada y salida, con la aplicación del programa de ejercicios de velocidad, donde para la prueba de entrada observamos que el 46.4% se ubican en la categoría de regular y el 32.1% se encuentran en la categoría de bueno, luego el 14.3% están en la categoría malo y el 7.1% en la categoría deficiente. Para la prueba de salida, vemos que ya el 71.4% de estudiantes se encuentran en la categoría de bueno, seguido de un 17.9% en la categoría excelente, luego solo el 10.7% se encuentran en la categoría regular.

Con los resultados podemos demostrar que, las habilidades de coordinación en el basquetbol, mejoran significativamente en los estudiantes de primer grado dada las diferencias significativas entre los resultados de la prueba de entrada y la prueba de salida.

### **PRUEBA DE HIPÓTESIS ESTADÍSTICA PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 3**

**Hipótesis Específica 3:** Las habilidades de coordinación en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

#### **Planteamiento de las Hipótesis:**

**Hipótesis nula; Ho:** Las habilidades de coordinación en el basquetbol no mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno

**Hipótesis Alternativa; Ha:** Las habilidades de coordinación en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Prueba de hipótesis a usar:** desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

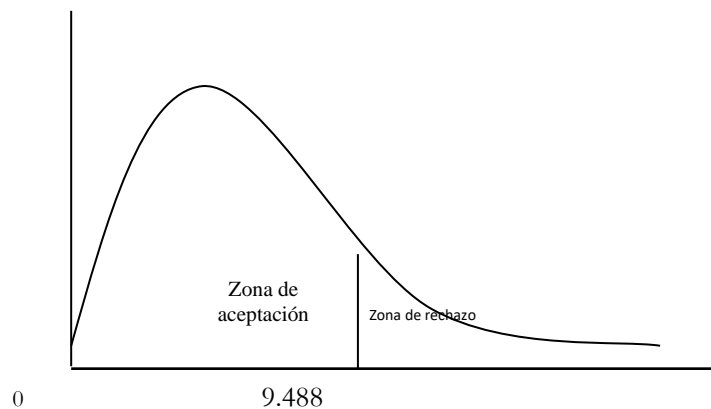
$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

**Región aceptación y rechazo:**

Hallamos el valor de la  $\chi^2_{tablas} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{3,0.95} = 9.488$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{calculada} \leq 9.488$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{calculada} > 9.488$





### Cálculo de la Prueba Estadística:

Usando la formula calculamos los resultados para obtener la Chi cuadrada calculada:

**Tabla 10.**

*Frecuencias Observadas*

	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Excelente	0	5	5
Bueno	9	20	29
Regular	13	3	16
Malo	4	0	4
Deficiente	2	0	2
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>56</b>

**Tabla 11.**

*Frecuencias Esperadas*

	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Excelente	2.50	2.50	5.00
Bueno	14.50	14.50	29.00
Regular	8.00	8.00	16.00
Malo	2.00	2.00	4.00
Deficiente	1.00	1.00	2.00
<b>TOTAL</b>	<b>28.0</b>	<b>28.0</b>	<b>56.00</b>

$$\chi^2_{\text{calculada}} = 19.42$$

**Conclusión:** Desde que  $\chi^2_{\text{calculada}} = 19.42$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{\text{tablas}} = 9.488$ , que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, las habilidades de coordinación en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del





primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, a un nivel de significancia del 0.05 o 5%.

#### 4.1.3. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO ESPECIFICO 4:

Establecer en qué medida se mejoran las habilidades de ritmo en el basquetbol con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

#### Tabla 12.

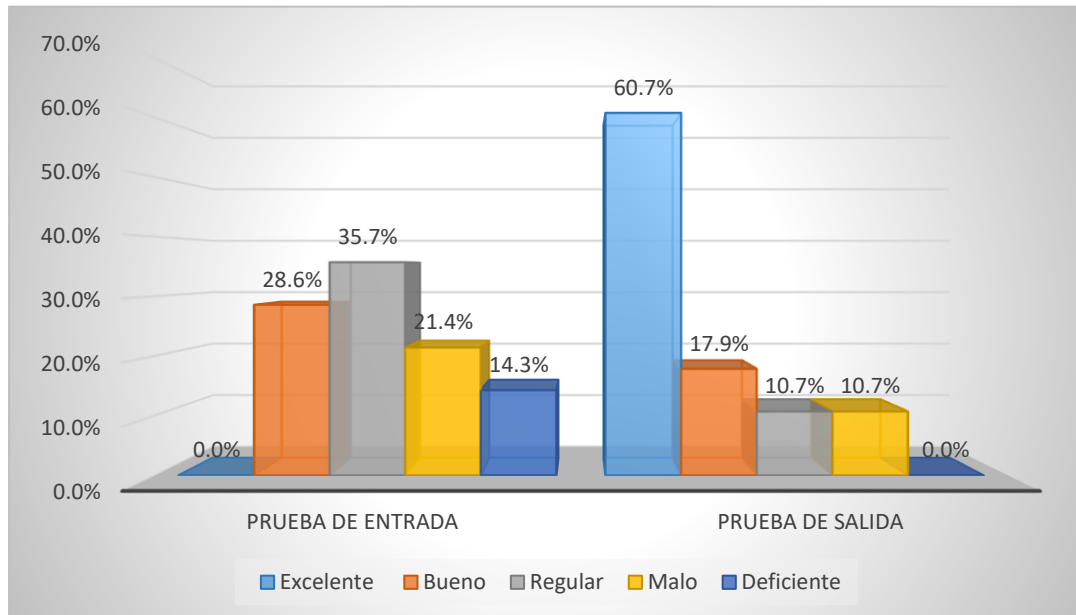
*Nivel de ritmo en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*

Valoración	PRUEBA DE ENTRADA		PRUEBA DE SALIDA	
	Fr.	%	Fr.	%
Excelente	0	0.0%	17	60.7%
Bueno	8	28.6%	5	17.9%
Regular	10	35.7%	3	10.7%
Malo	6	21.4%	3	10.7%
Deficiente	4	14.3%	0	0.0%
TOTAL	28	100.0%	28	100.0%

Fuente: Ficha de evaluación del dribling en alumnos de 1er grado del GCNSC de Puno

**Figura 4.**

*Nivel de ritmo en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*



### **Interpretación**

Los resultados de la tabla y figura 4, nos muestra las habilidades en el ritmo en el basquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, para la prueba de entrada y salida, con la aplicación del programa de ejercicios de velocidad, donde para la prueba de entrada observamos que el 35.7% se ubican en la categoría de regular y el 28.6% se encuentran en la categoría de bueno, luego el 21.4% están en la categoría malo y el 14.3% en la categoría deficiente. Para la prueba de salida, vemos que ya, el 60.7% de estudiantes se encuentran en la categoría de excelente, seguido de un 17.9% en la categoría bueno, luego solo el 10.7% se encuentran en la categoría regular y otro porcentaje igual en la categoría malo.

Con los resultados podemos demostrar que, las habilidades de ritmo en el basquetbol, mejoran significativamente en los estudiantes de primer grado, dada las diferencias significativas entre los resultados de la prueba de entrada y la prueba de salida.



## PRUEBA DE HIPÓTESIS ESTADÍSTICA PARA EL OBJETIVO ESPECÍFICO 4

**Hipótesis Específica 4:** Las habilidades de ritmo en el basquetbol se desarrollan positivamente con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

### Planteamiento de las Hipótesis:

**Hipótesis nula; Ho:** Las habilidades de ritmo en el basquetbol no mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno

**Hipótesis Alterna; Ha:** Las habilidades de ritmo en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Prueba de hipótesis a usar:** desde que los datos son cualitativos, usamos la distribución chi - cuadrado, que tiene la siguiente formula:

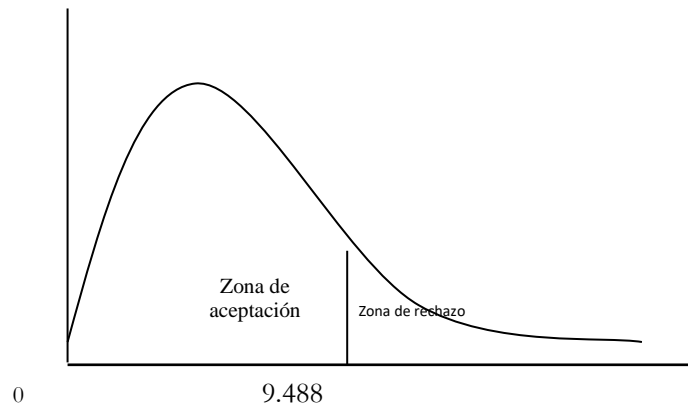
$$\chi_c^2 = \sum_{i=1}^c \sum_{j=1}^f \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

### Región aceptación y rechazo:

Hallamos el valor de la  $\chi^2_{\text{tablas}} = \chi^2_{(h-1)(K-1)} = \chi^2_{3,0.95} = 9.488$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{\text{calculada}} \leq 9.488$

Región de Aceptación: si  $\chi^2_{\text{calculada}} > 9.488$



### Cálculo de la prueba estadística:

Usando la formula calculamos los resultados para obtener la Chi cuadrada calculada:

### Tabla 13.

#### *Frecuencias Observadas*

	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Excelente	0	17	17
Bueno	8	5	13
Regular	10	3	13
Malo	6	3	9
Deficiente	4	0	4
TOTAL	28	28	56



**Tabla 14.**

*Frecuencias Esperadas*

	Prueba de Entrada	Prueba de Salida	TOTAL
Excelente	8.50	8.50	17.00
Bueno	6.50	6.50	13.00
Regular	6.50	6.50	13.00
Malo	4.50	4.50	9.00
Deficiente	2.00	2.00	4.00
TOTAL	28.0	28.0	56.00

$$\chi^2_{\text{calculada}} = 22.46$$

**Conclusión:**

Desde que  $\chi^2_{\text{calculada}} = 22.46$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{\text{tablas}} = 9.488$ , que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, las habilidades de ritmo en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, a un nivel de significancia del 0.05 o 5%.



#### 4.1.4. RESULTADOS PARA EL OBJETIVO GENERAL:

Determinar la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Tabla 15.**

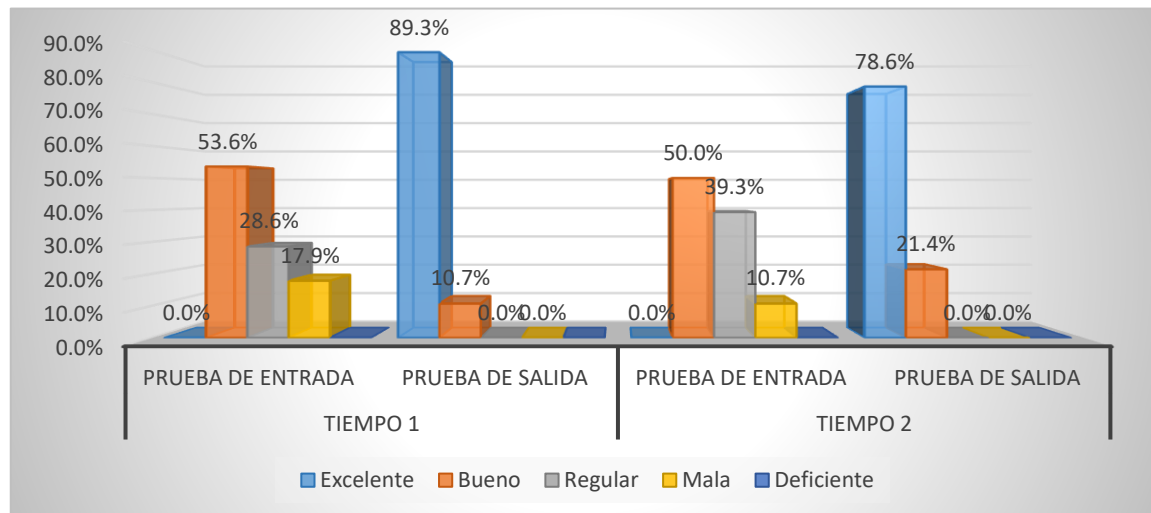
*Desarrollo del Dribling para el basquetbol, según el tiempo, en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno*

Valoración		PRUEBA DE ENTRADA		PRUEBA DE SALIDA		PRUEBA DE ENTRADA		PRUEBA DE SALIDA	
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Excelente	Menos de 10	0	0.0%	25	89.3%	0	0.0%	22	78.6%
Bueno	De 10 a 13	15	53.6%	3	10.7%	14	50.0%	6	21.4%
Regular	De 13.01 a 16	8	28.6%	0	0.0%	11	39.3%	0	0.0%
Mala	De 16.01 a 19	5	17.9%	0	0.0%	3	10.7%	0	0.0%
Deficiente	Más de 19	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
TOTAL		28	100.0%	28	100.0%	28	100.0%	28	100.0%

**Fuente:** Ficha de evaluación del dribling en alumnos de 1er grado del GCNSC de Puno

**Figura 5.**

Desarrollo del Dribling para el basketbol, según el tiempo, en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.



### Interpretación

Los resultados de la tabla y figura 5, nos muestra los resultados para demostrar el objetivo general donde evaluamos la velocidad en las evaluaciones para las pruebas de entrada y salida, cada una con la toma de dos tiempos. Para la evaluación del Tiempo 1, vemos que en la prueba de entrada el 53.6% están en la categoría de bueno con tiempos entre 10 y 13 luego el 28.6% se encuentran en la categoría regular con tiempos entre 13.01 y 16, mientras que para la prueba de salida el 89.3% se encuentran en la categoría de excelente que tiene un tiempo menor a los 10 y solo el 10.7% se encuentran en la categoría de bueno. Para la evaluación del tiempo 2, para la prueba de entrada el, 50.0% se encuentran en la categoría de bueno y el 39.3% se encuentran en la categoría de regular, mientras que para la prueba de salida en el tiempo dos vemos que el 78.6% hacen un tiempo menos de los 10 que están en la categoría de excelente, luego el 21.4% se encuentran en la categoría de bueno con un tiempo de 10 a 13 para la prueba de salida.



Con los resultados podemos demostrar que, las habilidades del dribling en el basquetbol, mejoran significativamente en los estudiantes de primer grado, dada las diferencias significativas entre los resultados de la prueba de entrada y la prueba de salida.

### **PRUEBA DE HIPÓTESIS ESTADÍSTICA PARA EL OBJETIVO GENERAL.**

**Hipótesis General:** La aplicación del programa de ejercicios de velocidad influye positivamente para las habilidades de dribling en básquetbol en alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**Planteamiento de las Hipótesis:** Se realiza la prueba de hipótesis para la diferencia de medias entre el tiempo tomado en la prueba de salida y el tiempo evaluado en la prueba de entrada, para el desarrollo de las habilidades del dribling en alumnos del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso San Carlos de la ciudad de Puno, para lo cual asumimos un nivel de confianza del 95%.

Teniendo en cuenta los siguientes pasos:

- **Planteamiento de las hipótesis.**

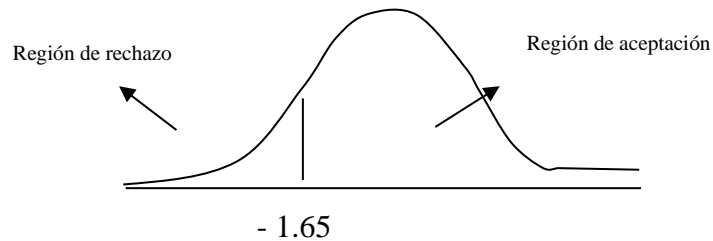
Ho:  $\mu_1 \geq \mu_2$  El tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba salida es mayor o igual al tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba entrada en alumnos de 1er grado de la IES. Glorioso San Carlos de Puno.

Ha:  $\mu_1 < \mu_2$  El tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba salida es mucho menor al tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba



entrada en alumnos de 1er grado de la IES. Glorioso San Carlos de Puno.

- **Nivel de Significancia:** El valor del error o significancia elegido es del 5% = 0.05



Hallamos los valores muestrales de la media y desviación estándar, de los tiempos en la prueba de entrada y salida, y aplicamos la distribución Z, o normal para datos mayores a 30, usando la siguiente fórmula.

$$Z_c = \frac{(\bar{x}_1 - \bar{x}_2) - (\mu_1 - \mu_2)}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^1}{n_2}}}$$

Si tenemos un nivel de confianza del 95% y un nivel de significancia del 5%,  $\alpha = 0.05$ , con un tamaño de muestra de  $n = 28 + 28 = 56$ , los valores de la media y la desviación estándar serán:



**Tabla 16.**

*Prueba de Salida y Entrada de los Estudiantes*

N° de estudiantes	Prueba de salida	Prueba de entrada
1	9.72	11.55
2	9.59	13.44
3	10	11.05
4	9.41	15.3
5	9.42	12.87
6	8.9	10.01
7	9.03	11.05
8	10.16	14.01
9	7.94	13.23
10	9.3	14.67
11	9.72	16.81
12	9.59	15.02
13	10	11.55
14	9.41	13.44
15	9.42	10.12
16	8.9	15.3
17	9.03	12.45
18	10.16	10.01
19	7.94	11.05
20	9.3	15.39
21	9.72	13.23
22	9.59	12.03
23	10	16.81
24	9.41	16.67
25	9.42	11.55
26	8.9	13.44
27	9.03	11.35
28	10.16	11.05
<b>Media</b>	<b>9.399</b>	<b>13.016</b>
<b>Máximo</b>	<b>10.16</b>	<b>16.81</b>
<b>Mínimo</b>	<b>7.94</b>	<b>10.01</b>
<b>Desviación estándar</b>	<b>0.567</b>	<b>2.100</b>

**Prueba de salida  $X_1$**

Media: 9.399

**Prueba de entrada  $X_2$**

13.016

Desviación estándar :0.567

2.10

Con los datos del paso tres, hallamos el valor de la tabla de distribución normal con  $Z_{1-\alpha}=Z_{1-0.05}=Z_{0.95}$ , el mismo que es - 1.65.

**Aplicando la fórmula del paso 2, obtenemos:**

$$Z_c = \frac{(9.399 - 13.016) - (0)}{\sqrt{\frac{(0.567)^2}{28} + \frac{(2.10)^2}{28}}} = \frac{-3.617}{0.4110} = -8.801$$

**Conclusión:** Como  $Z_c = - 8.801$ , menor al punto crítico de la  $Z_t = - 1.65$  de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, llegando a la conclusión de que, el tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba salida es mucho menor al tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba entrada en alumnos de 1er grado de la IES. Glorioso San Carlos de Puno, a un nivel de significancia del 5%.

## 4.2. DISCUSIÓN

Después de precisar los resultados del estudio, se emana a elaborar su discusión, teniendo en cuenta la comparación de los mismos con estudios previos, y literatura analizada en la investigación, a continuación, se detallan según el objetivo general. Se determina la influencia de un programa de ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en los alumnos. El desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba salida es mucho menor al tiempo que en la prueba entrada en alumnos de 1er grado de la IES. Glorioso San Carlos de Puno.

Asimismo, podemos considerar de la investigación de Calderón de la Cruz (2019) quien determinó que el programa de ejercicios de velocidad influye significativamente en



el desarrollo del dribling en el mini básquetbol en alumnos del primer grado de la I.E. “Manuel Gonzales Prada” de Pichanaki. Como también se ha comprobado que existen diferencias significativas de promedios entre la prueba de entrada y salida, notándose que bajar un segundo en el tiempo de recorrido es significativo para los especialistas en la preparación física de los deportistas.

Del mismo modo, encontramos en la investigación de Maza Narváez y Barrios Palacios (2022) donde concluyen que al implementarse la propuesta de intervención se mejoraron significativamente los indicadores de fuerza-explosiva y agilidad-coordinación en los basquetbolistas juveniles del Cantón Calvas, permitiendo indirectamente desarrollar el despegue del rebote defensivo bajo el aro.

Ambas investigaciones corroboran que los ejercicios de velocidad mejoran las habilidades del dribling en los participantes de las actividades propuestas, por lo que se debe tomar en cuenta en las programaciones curriculares.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** La aplicación del programa de los ejercicios de velocidad para el mejoramiento del dribling influye de manera significativa en el mejoramiento de la velocidad de los alumnos del primer grado de la IES. Glorioso San Carlos de Puno, tal como se demuestra en el valor de la,  $Z_c = -8.801$ , menor al punto crítico de la  $Z_t = -1.65$  llegando a la conclusión de que, el tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en basquetbol en la prueba salida es mucho menor al tiempo en el desarrollo de habilidades de dribling en el basquetbol en la prueba entrada.

**SEGUNDA:** Para el objetivo específico 1, aplicando el programa de velocidad para mejorar el dribling influye de manera positiva, en el mejoramiento en las habilidades para el control de balón en básquetbol, en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, estableciendo desde la prueba chi cuadrada calculada,  $\chi^2_{calculada} = 19.43$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{tablas} = 7.815$ , que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna.

**TERCERA:** Para el objetivo específico 2, aplicando el programa de velocidad para mejorar el dribling influye de manera positiva, en el mejoramiento en las habilidades de desplazamiento en el básquetbol, en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Glorioso San Carlos de Puno, que con la prueba chi cuadrada que tiene un valor de  $\chi^2_{calculada} = 23.58$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{tablas} = 7.815$



**CUARTA:** Para el objetivo específico 3, aplicando el programa de velocidad para mejorar el dribling influye de manera positiva, en el mejoramiento en las habilidades de coordinación de acuerdo a la prueba chi cuadrada calculada,  $\chi^2_{\text{calculada}} = 19.42$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{\text{tablas}} = 9.488$ , que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, las habilidades de coordinación en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la institución educativa Glorioso San Carlos de Puno.

**QUINTA:** Para el objetivo específico 4, aplicando el programa de velocidad para mejorar el dribling influye de manera positiva, en el mejoramiento en las habilidades de ritmo de acuerdo a la prueba chi cuadrada calculada  $\chi^2_{\text{calculada}} = 22.46$  el mismo que es mayor que  $\chi^2_{\text{tablas}} = 9.488$ , que pertenece a la región de rechazo, de donde rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna y podemos afirmar que, las habilidades de ritmo en el basquetbol mejoran con el programa de ejercicios de velocidad en los alumnos del primer grado de secundaria de la institución educativa Glorioso San Carlos de Puno.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se sugiere a las autoridades de las instituciones educativas secundarias de la ciudad de Puno y la región, promover la práctica permanente del basquetbol de manera continua en los estudiantes, con el fin de crear una cultura deportiva en la mayoría de los alumnos del nivel secundario, y que estos a su vez puedan llevar una vida sana y saludable.

**SEGUNDA:** A las autoridades y dirigentes deportivos priorizar el trabajo de los fundamentos técnicos, en especial en el desarrollo de la velocidad, desplazamiento, coordinación y ritmo puesto que son aspectos fundamentales para el desarrollo de este deporte.

**TERCERA:** A los docentes de la institución educativa secundaria Glorioso San Carlos de Puno, de la especialidad de educación física debe capacitarse constantemente y tomar en cuenta nuevas estrategias metodológicas y así promover la práctica de actividades físico-deportivas.

**CUARTA:** Se sugiere a los egresados de la escuela profesional de Educación Física continuar con esta línea de investigación relacionado a los fundamentos técnicos a fin de mejorar el desarrollo de las diferentes disciplinas deportivas en especial el basquetbol.

**QUINTA:** Por último, este test “del ocho con velocidad” propuesto debe ser tomado en cuenta por profesores de educación física y entrenadores para reafirmar su validez y mejoramiento y así ser utilizado como un instrumento de preparación.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejandra, M., Farías, C. y Gutiérrez Cruz, M. (2021). La efectividad de un programa de ejercicios para la enseñanza del dribling en el baloncesto. *Revista Cognosis*. <https://orcid.org/0000-0002->
- Almeida (2014) El proceso de enseñanza - aprendizaje del basquetbol a los estudiantes del Colegio De La Fundación su cambio por el cambio en Ecuador, año lectivo 2010-2011.
- Alvarado, C. (2009) *Programa de Baloncesto que optimice el rendimiento en la Selección Masculina de la Escuela Superior Politécnica Del Litoral Quito-Ecuador*.
- Calderon de la Cruz, Y. (2019). *Ejercicios de velocidad e influencia en el dribling del mini basquetbol en alumnos del primer grado de la I.E. Manuel Gonzales Prada de Pichanaki* [Universidad Nacional del Centros del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12894/6222>
- Cumbicos (2014) *Propuesta de entrenamiento de mini básquet para niños(as) de quinto a séptimo año de Educación Básica de la Escuela Alfonso María Borrero*. Parroquia Santa Ana
- Daiuto M. (2017) *Metodología de la Enseñanza*. Madrid.
- Delgado M. (2002). *Educación física y estilos de enseñanza*. Madrid, España: Editorial Inde publicaciones.
- Gómez, V. (2009). Estructura metodológica de la caracterización del baloncesto.
- Gudiño Lara, M. F. (2020). Metodología para el desarrollo de la fuerza explosiva del despegue bajo el aro. *Cognosis*, 1, enero-marzo. <http://orcid.org/0000-0002-2651-0979>
- Hernández Moreno, J; (1994) *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Ed. Inde. Barcelona.
- Hernández, S., Fernández y Batista, P. (1998) *Metodología de la investigación* Bogotá: McGraw-Hill.
- Herrera L. (2016) *Programa de Enseñanza Aprendizaje de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto para adolescentes comprendidos en las edades de 12 A 14 años seleccionados de la provincia de Cotopaxi*.





- Lopez Laval, I. (2005). Propuesta de trabajo para la mejora de la velocidad en el jugador de baloncesto. *Efdeportes*, 10. <https://www.efdeportes.com/efd82/balonc.htm>
- Mamani A. (2013) *Los Efectos de la Utilización del Juego Motriz en la Iniciación del Mini Tenis en niños de 5 años de edad del C.E.I. N°290 El Mirador de la Ciudad de Puno 2013*
- Manual de Educación Física y Deportes Océano (2009).
- Maza Narváez, N. W. y Barrios Palacios, Y. D. (2022). Desarrollo de la fuerza explosiva del basquetbolista en el despeje del rebote defensivo bajo el aro. *Efdeportes*. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/3303/1535>
- Merino M. (2013). *Fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto y juegos asociados: balonkorf y mini básquet*. Malaga, España: Editorial Octaedro.
- Montserrart A. (2016). *El juego en la primera infancia*. Barcelona, España: Editorial Octaedro, S.L.
- Paye, B. (2010) Enciclopedia de Ejercicios Defensivos de Baloncesto.
- Peguero, L. (2019) Tesis: Ejercicios combinados para el tiro de media distancia en el Baloncesto pioneril. Facultad de Cultura Física y deportes, Cuba.
- Perez J. (2005). *Fundamentos y generalidades del baloncesto*. Alicante, San Vicente, España: Editorial Club Universitario.
- Peyro, R. y Sampero, J. (1999) *Pedagogía del Baloncesto*.
- Refoyo, I. (2001). *Cuantificación de las cargas en el baloncesto*. En: V.V.A.A. *Preparación Física en Baloncesto de Formación y de Alto Nivel*. Madrid. Gymnos.
- Sánchez, M. S. (2007). El acondicionamiento físico en baloncesto. *Apunts Sports Medicine*, 99-107. <https://www.apunts.org/en-pdf-X021337170708886X>
- Serna, J. (2014). *Inteligencia motriz e inteligencia emocional en el baloncesto*. España.
- Tineo A. (2007). *El juego instruccional como estrategia de aprendizaje sobre riesgos socio- naturales*. Caracas, Venezuela: Editorial Educere.
- Tobar, C. y Palacios, E. (2014) *La enseñanza del basquetbol a los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato en el colegio nacional técnico Yaruquí Quito*.



- Vargas M. (2003) *La evaluación de los fundamentos técnicos de mini básquet de los niños y niñas participantes en la academia de verano del Instituto Peruano del Deporte de Puno 2003.*
- Vázquez, B. (2001). *Los fundamentos de la Educación Física.* Alicante Marfil.
- Wiseel, H. (1980) *Baloncesto: Aprender y Progresar.*
- Zalomé, J. y Vásquez, N. (2011) *Ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el básquetbol en alumnas del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora del Rosario de Huancayo.* Perú.



# ANEXOS



## ANEXO 1. CONSTANCIA DE EJECUCIÓN



INSTITUCION DUCATIVA SECUNDARIA  
EMBLEMATICO GLORIOSO SAN CARLOS DE LA CIUDAD DE PUNO



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

### CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMATICO GLORIOSO SAN CARLOS

HACE CONSTAR.

Que la Srta. Chalco Castro Mailee identificado con DNI 73471172 estudiante de la Universidad Nacional del Altiplano Puno , facultad de ciencias de la educación, escuela profesional de educación física ha realizado la ejecución de su proyecto de investigación denominado **"Programa ejercicios de velocidad para desarrollar el dribling en el basquetbol en los alumnos del primer grado de secundaria de la Institución Educativa glorioso san Carlos de Puno – 2021"** cuyos resultados favorecen a los alumnos de la institución como docentes dicho esto también demostró puntualidad, respeto y eficiencia en las labores recomendables.

Puno del 28 de Diciembre 2021

I.E. GLORIOSO SAN CARLOS PUNO

Prof. Ernesto B. Flores Sotk  
JEFE DE OPTO DE EDUC. FISICA

## ANEXO 2. TEST DE DRIBLING PARA APLICAR EN ALUMNOS DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “GLORIOSO SAN CARLOS” DE PUNO

### TEST: DRIBLING DEL "OCHO" CON VELOCIDAD

**1. OBJETIVO:** Evaluar la velocidad y el gesto técnico del dribling en el básquetbol femenino.

**2. COMPETENCIA:** Demuestra dominio del dribling con velocidad motora.

**3. CAPACIDAD:** Coordina sus movimientos y expresa potencia muscular de los segmentos inferiores y superiores en el desarrollo del dribling.

**4. INDICADORES:**

- Desplazamiento.
- Control del balón.
- Coordinación de los segmentos superiores e inferiores.
- Cambios de velocidad.

**5. PROCEDIMIENTO:** Se delimita un rectángulo de 9 m de largo por 3 m de ancho, en

cada esquina se coloca un cono y al centro uno más. La partida del testeo es en una esquina de tras del cono, a la señal de la partida la alumna driblea hacia el centro, luego a una esquina, se desplaza el ancho a la otra esquina, enseguida se dirige al centro, para salir en la otra esquina y finalmente llegar al punto de partida (observar gráfico).

**6. EVALUACIÓN:** Cada testeo tiene dos oportunidades, de las cuales se evalúa la mejor

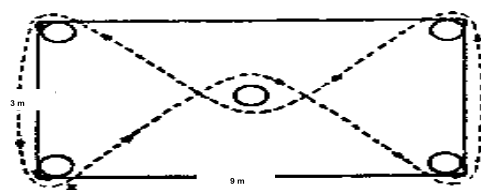
marca o tiempo impuesto (en segundos).

**7. BAREMO:**

PUNTAJE	SITUACION
Menos de 10"	Excelente
3" a 11"	Bueno
6" a 14"	Regular
9" a 17"	Mala
Más de 20"	Deficiente

**8. MATERIALES:**

- Un plumón
- Una cinta métrica y cronometro
- conos y un balón de basquetbol
- Ficha de observación



**ANEXO 3. FICHA DE EVALUACION DEL DRIBLING PARA APLICAR EN LOS  
ALUMNOS DEL PRIMER GRADO DE A I.E. GLORIOSO SAN CARLOS**

EL CORRECTO HACER	INDICADORES	VALORACION				
		E	B	R	M	D
<p><b>REBOTE</b></p> 	<p>-Demuestra control del balón</p> <p>-Dominio de la técnica “resorte” de las manos</p>					
<p><b>DESPLAZAMIENTO</b></p> 	<p>-Ejecuta cambios de dirección con el balón</p> <p>-Demuestra rapidez en su desplazamiento</p>					
<p><b>COORDINACION</b></p> 	<p>-Coordina los segmentos superiores e inferiores con balón</p>					
<p><b>RITMO</b></p> 	<p>-Ejecuta cambios de velocidad con el balón</p>					

**Fuente: Instrumento adecuado por la investigadora y el M.Sc. Juan R. Castro**

Lujan entrenador de categorías menores



**PROGRAMA DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD PARA DESARROLLAR EL DRIBLING EN ELBÁSQUETBOL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA**

**EMBLEMÁTICA GLORIOSO SAN CARLOS DE PUNO**

**I. DATOS GENERALES:**

<b>1.1</b>	Centro experimental:	Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos de Puno
<b>1.2</b>	Grado:	Primero Grado “A”
<b>1.3</b>	Nombre del profesor:	Ernesto Flores Soto
<b>1.4</b>	Nombres de los ejecutores:	Mailee Challos Castro
<b>1.5</b>	Nombre del asesor:	Dr. Yony Martín Pino Vanegas
<b>1.6</b>	Total de horas semanales:	06
<b>1.7</b>	Fecha de inicio:	Mayo del 2022
<b>1.8</b>	Fecha de finalización:	Julio del 2022
<b>1.9</b>	Total de alumnos:	28

## II. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

- 2.1 **En la teoría:** Los aspectos teóricos fueron expuestos por la investigadora, mediante la demostración, exposición, diálogo, aplicando el análisis crítico y objetivo de los ejercicios desarrollados.
- 2.2 **De la práctica:** El desarrollo de cada ejercicio será demostrado minuciosamente por la investigadora, en cada clase se asesoró a los participantes para guiarla y solucionar algunos problemas prácticos en la ejecución de los ejercicios de velocidad.
- 2.3 **Del experimento:** Cada participante constituyó un miembro activo en el aprendizaje de los ejercicios de velocidad.

## III. MEDIOS Y MATERIALES

- 3.1 **Fijos:** Infraestructura deportiva
- 3.2 **Movibles:** Balones, Cronometro, Conos

## IV. METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE.

- 4.1 **Método:** Deductivo - Inductivo, Global, Analítico, Auto-adaptativo.
- 4.2 **Procedimiento:** Explicativo - Demostrativo - Aplicativo - Imitativo.
- 4.3 **Forma:** Participación activa.
- 4.4 **Modo:** Individual - Grupal.



## V. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- 5.1 De la entrada:** Aplicación del test del “dribbling del ocho con velocidad”, para diagnosticar la velocidad del dribbling en el básquetbol de cada participante.
- 5.2 Del proceso:** La evaluación práctica es permanente.
- 5.3 De la salida:** Aplicación del test del “dribbling del ocho con velocidad”, para evaluar la influencia de los ejercicios de velocidad en el programa experimental.

## VI. ESTRUCTURA DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS DE VELOCIDAD


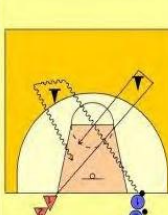
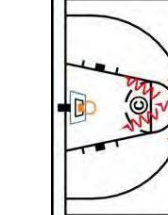

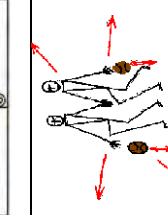
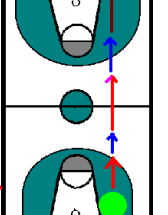
- 6.1 Finalidad:** Planificar sistemáticamente y pedagógicamente los ejercicios de velocidad en estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos de Puno.
- 6.2 Objetivo general:** Desarrollar los ejercicios de velocidad en estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos de Puno.
- 6.3 Cronograma general:** La ejecución del programa experimental se realizó con las horas pedagógicas de 45 minutos, haciendo un total de 6 horas pedagógicas semanales.

MESES	AÑO LECTIVO 2022												TOTAL
	MAYO			JUNIO			JULIO						
SEMANAS	IS	IIS	IIIS	IVS	I S	II S	III S	IV S	I S	II S	III S	IV S	
DÍAS	2-4-6	9-11-13	16-18-20	23-25-27	30-1-3	6-8-10	13-15-17	20-22-24	4-6-8	11-13-15	18-20-22	25-27	36
HORAS	6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	6h	4h	70
SESIONES	3S	3S	3S	3S	3S	3S	3S	3S	3S	3S	3S	2S	36

#### 6.4 Descripción del test aplicado.

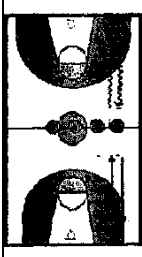
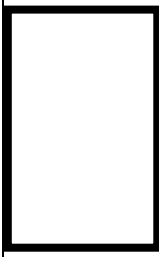
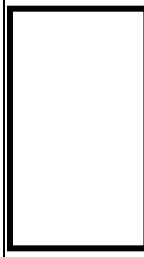
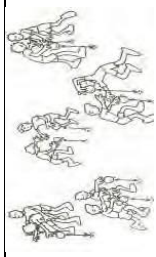
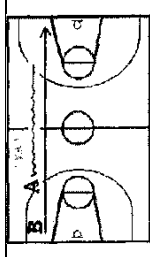
- Los estudiantes antes de comenzar la actividad (evaluación) realizaron una entrada en calor de 10 minutos ejercicios generales de movilidad, estiramientos.
- Se evaluó: La ejecución del dribling con velocidad. El dato que se registra es el nivel de velocidad que tiene cada alumna en el dribling.
- La ejecución del programa de ejercicios de velocidad se llevaba a cabo los días lunes, miércoles y viernes inmediatamente después de la entrada en calor, el programa tiene una variedad de ejercicios de velocidad para el desarrollo del dribling en el básquetbol.
- En la ejecución de los ejercicios se pedirá a los estudiantes que lo realicen de la mejor forma posible.
- Las pausas en los ejercicios son de un minuto entre serie.



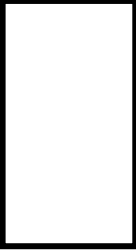
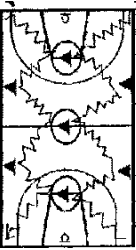

		CRONOGRAMA											
GRAFICO	DESCRIPCIÓN	MAYO			JUNIO			JULIO					
		1S	2S	3S	4S	5S	6S	7S	8S	9S	10S	11S	12S
	<p><b>1. DESPLAZAMIENTO CON SALTOS:</b> Realiza saltos intercalados manteniendo la coordinación de los miembros superiores e inferiores</p>	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV	LMV
	<p><b>2. ZANCADAS:</b> Realiza zancadas largas manteniendo la coordinación de los miembros superiores e inferiores</p>	X											
	<p><b>3. SALTOS LATERALES:</b> Realizar saltos laterales por todo el campo cogidos de la mano</p>	X											
	<p><b>4. VELOCIDAD SLALOM:</b> Jugadores en filas a distancias variables, zig-zag empezando desde el último jugador</p>		X										

	<p><b>5. IXI VELOCIDAD</b> <b>DAD:</b> Jugadores a toda velocidad reciben el balón sin dejarlo caer y luego dan botes hasta el final.</p>	X					
	<p><b>6. VELOCIDAD CON BOTE:</b> Los jugadores saldrán en dirección al cono que están en diagonal, darán la vuelta al mismo, y jugarán un 1x1. Daremos algo más de ventaja al jugador con balón, acercando el cono ligeramente, respecto al que tiene que rodear el jugador que no dispone de balón.</p>	X					
	<p><b>7. VELOCIDAD CAMBIO DE MANO:</b> Dar un bote concada mano.</p>		X				
	<p><b>8. VELOCIDAD DE REACCIÓN:</b> Correr hasta un cierto punto y luego te pasan el balón y vas dribleando hasta el final.</p>		X				
	<p><b>9. COGIDOS DE LA MANO:</b> A y B botan en todas las direcciones y en distintas velocidades cogidos de la mano.</p>		X				
	<p><b>10. CAMBIO DE VELOCIDAD LIBRE:</b> Jugadores en 4/5 filas en la línea de fondo van a la otra canasta y cambian de velocidad cuando les apetezca. (Líneas rojas van lento, líneas azules rápido)</p>		X				

	<p><b>11. CAMBIO DE VELOCIDAD EN LINEARECTA:</b> Jugadores en 3/4 filas en la línea de fondo, a la señal salen decada fila los primeros yvan cambiando de velocidad en los puntosindicados. (A,B,C)</p>	X				
	<p><b>12. CAMBIO DE VELOCIDAD: A UNASEÑAL DADA:</b> Jugadores en 3/4 filas en la línea de fondo a la señal salen de cada fila los primeros y vancambiando de velocidad a una señal dada por el entrenador.</p>	X				
	<p><b>13. CAMBIO DE DIRECCION EN ZIG- ZAG:</b> Con 7 pivotes, los jugadores en fila en la línea de fondo, hacen un cambio de dirección en cada uno de ellos desplazándose en zig- zag. (Líneas de color rojo van lento, líneas de color azul rápido.)</p>	X				
	<p><b>14. CAMBIO DE VELOCIDAD ALREDEDOR DEL CAMPO:</b> Jugadores en filas corren alrededor delas líneas del campo de baloncesto y cambian en cada esquina de velocidad. Van lento en las líneas rojas y rápidoen las azules</p>	X				
	<p><b>15. CAMBIO DE VELOCIDAD, POR PAREJAS:</b> Por parejas Amarca el ritmo y B le sigue a la misma distancia desplazándose por todo el campo.</p>	X				

	<p><b>16. DESPLAZAMIENTOS DE ESPALDAS:</b> Jugadores en fila delantedel entrenador van de frente bordean un pivote y vuelven de espaldasahacia el entrenador.</p>	X						
	<p><b>17. CAMBIO DE SENTIDO:</b> Jugadores en 3/4 líneasen la línea de fondo, salen los primeros y van cambiando de sentido auna orden dada por el entrenador.</p>	X						
	<p><b>18. CAMBIO DE DIRECCION: ESCALERA RUSA:</b> Losjugadores van corriendode frente hasta el tiro libre y luego vuelven de espaldas al inicio. Luego suben hasta mediocampo de frente y de espaldas al tiro libre. Asfhasta el final subiendo 2líneas y bajando una.(color rojo de frente, color azul de espaldas)</p>	X						
	<p><b>19. VELOCIDAD TÉCNICA:</b> Botar por debajo de la cintura y delante nuestro, no mirara el balón y hacer un movimiento de muñeca.</p>		X					
	<p><b>20. VELOCIDAD RELEVOS:</b> Jugadores desde su esquina salón corriendo y driblando hasta la otra esquina.</p>		X					

	<p><b>21. EN MOVIMIENTO VELOCIDAD:</b> 4/5 en línea de fondo a la señal salen los primeros que vana corriendo hacia al centro donde cogen el balón que botar de frente a la ida hasta la línea de fondo y de espaldas hasta el centro donde dejan el balón y dan el relevo al siguiente.</p>						
	<p><b>22. VELOCIDAD CAMBIO DE RITMO:</b> 3/4 filas en la línea de fondo salen los primeros cambiando de ritmo en los puntos indicados.</p>				X	X	
	<p><b>23. VELOCIDAD SEGUIR AL COMPAÑERO:</b> Por parejas A marca el ritmo y B le sigue botando con la misma mano que él.</p>				X	X	
	<p><b>24. CONTROL DEL BALÓN:</b> En una zona pequeña 4/5 jugadores con un balón cada uno trataran de echar fuera los balones de los demás sin que echen el suyo.</p>				X	X	
	<p><b>25. VELOCIDAD COGER AL COMPAÑERO:</b> Por parejas uno con balón y el otro sin él un metro detrás. Cuando se dé la señal el de atrás tratara de coger al de adelante</p>				X	X	

	<p><b>26. VELOCIDAD CON DOS BALONES:</b> Con dos balones, alternar un bote alto con uno bajo.</p>											X	X	X		
													X	X	X	
			<p><b>27. VELOCIDAD DAR POCOS BOTES:</b> Tratar de cruzar con el menor número de botes posibles</p>													
	<p><b>28. VELOCIDAD CON SLALOM:</b> Jugadores en filas a distancias variables, zigzag empezando desde el último jugador.</p>															
	<p><b>29. VELOCIDAD CAMBIOS DE MANO:</b> En cada uno realizar cambio de mano al driblar.</p>															
	<p><b>30. VELOCIDAD ESCALERA RUSA:</b> Escalera rusa de ida y de vuelta.</p>															





## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	: Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos de Puno
<b>1.2 GRADO Y SECCIÓN</b>	: Primero "A"
<b>1.3 TEMA</b>	: Ejercicios de velocidad
<b>1.4 DOCENTES</b>	: Mailee Challos Castro
<b>1.5 FECHA</b>	: 01-03/05/2022
<b>1.6 DURACIÓN</b>	: 2 horas pedagógicas.

### II. SECUENCIA DIDÁCTICA:

CAPACIDAD	ACTITUD FRENTE AL ÁREA	INSTRUMENTO
Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad.	Puntualidad: Llega a la hora establecida para el inicio de clases. Respeto: practica hábitos de higiene personal, conservando la disciplina y se presenta correctamente uniformada Solidaridad: Actúa cooperativamente en el trabajo en equipo Constancia y fortaleza: asume una actitud de mejora constante frente a las diversas dificultades que se le presentan, esmerándose en todas las actividades realizadas.	Ficha de observación.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
<b>INICIO</b>	"Un saludo de paz y bien, intercambiamos saludos fraternos con todos los estudiantes. Explicamos todo lo concerniente al trabajo a desarrollar en el patio, revisamos su presentación personal y las bebidas.	Diálogo	10
<b>PROCESO</b>	"De manera ordenada nos dirigimos al patio, agrupándose de 6 estudiantes para dar inicio con lo planificado, empezando con el calentamiento general y específico". Forman 3 columnas de seis integrantes: - Realizamos el primer ejercicio "Salto del indio". (3series) - Realizamos el segundo ejercicio: "Zancadas". (3series) - Realizamos el tercer ejercicio: "Zancadas laterales". (3series) - Realizamos el cuarto ejercicio: "Velocidad slalom". (3series) OJO: En cada serie se descansa un minuto.	Conos y silbato	50
<b>SALIDA</b>	Meta cognición: ¿Esta clase te servirá en tu vida cotidiana? ¿Disfrutaste de la clase? ¿Seguirás practicando lo aprendido? Los alumnos se dirigen a los servicios higiénicos a realizar actividades de aseo personal, luego se rehidratan y retoman a su aula de manera ordenada.	Preguntas y respuestas	10

### EVALUACIÓN

ORGANIZADORES DE ÁREA	INDICADOR (ES) DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud		Ficha de observación.
Dominio corporal y expresión creativa		
Convivencia e interacción socio motriz	Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad, en un ambiente de sana diversión.	



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	: Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos de Puno
<b>1.2 GRADO Y SECCIÓN</b>	: Primero "A"
<b>1.3 TEMA</b>	: Ejercicios de velocidad
<b>1.4 DOCENTES</b>	: Mailee Challos Castro
<b>1.5 FECHA</b>	: 10-13/15/2022
<b>1.6 DURACIÓN</b>	: 2 horas pedagógicas.

### II. SECUENCIA DIDÁCTICA:

CAPACIDAD	ACTITUD FRENTE AL ÁREA	INSTRUMENTO
Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad.	Puntualidad: Llega a la hora establecida para el inicio de clases. Respeto: practica hábitos de higiene personal, conservando la disciplina y se presenta correctamente uniformada Solidaridad: Actúa cooperativamente en el trabajo en equipo Constancia y fortaleza: asume una actitud de mejora constante frente a las diversas dificultades que se le presentan, esmerándose en todas las actividades realizadas.	Ficha de observación.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
<b>INICIO</b>	“Un saludo de paz y bien, intercambiamos saludos fraternos con todos los estudiantes. Explicamos todo lo concerniente al trabajo a desarrollar en el patio, revisamos su presentación personal y las bebidas.	Diálogo	10
<b>PROCESO</b>	“De manera ordenada nos dirigimos al patio, agrupándonos de 6 estudiantes para dar inicio con lo planificado, empezando con el calentamiento general y específico”. Forman 3 columnas de seis integrantes: - Realizamos el onceavo ejercicio: “Cambios de velocidad, en línea recta”. (3 series) - Realizamos el doceavo ejercicio: “Cambios de velocidad, a una señal dada”. (3 series) OJO: En cada serie se descansa un minuto.	Conos y silbato	50
<b>SALIDA</b>	Meta cognición: ¿Esta clase te servirá en tu vida cotidiana? ¿Disfrutaste de la clase? ¿Seguirás practicando lo aprendido? Los estudiantes se dirigen a los servicios higiénicos a realizar actividades de aseo personal, luego se rehidratan y retornan a su aula para las últimas indicaciones.	Preguntas y respuestas	10

### EVALUACIÓN

ORGANIZADORES DE ÁREA	INDICADOR (ES) DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud		Ficha de observación.
Dominio corporal y expresión creativa		
Convivencia e interacción socio motriz	Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad, en un ambiente de sana diversión.	



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1 INSTITUCIÓN EDUCATIVA** : Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos de Puno  
**1.2 GRADO Y SECCIÓN** : Primero "A"  
**1.3 TEMA** : Ejercicios de velocidad  
**1.4 DOCENTES** : Mailee Challos Castro  
**1.5 FECHA** : 01-04/12/2022  
**1.6 DURACIÓN** : 2 horas pedagógicas.

**II. SECUENCIA DIDÁCTICA:**

CAPACIDAD	ACTITUD FRENTE AL AREA	INSTRUMENTO
Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad.	Puntualidad: Llega a la hora establecida para el inicio de las clases. Respeto: practica hábitos de higiene personal, conservando la disciplina y se presenta correctamente uniformada. Solidaridad: Actúa cooperativamente en el trabajo en equipo. Constancia y fortaleza: asume una actitud de mejora constante frente a las diversas dificultades que se le presentan, esmerándose en todas las actividades realizadas.	Ficha de observación.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES/ ESTRATEGIAS	MEDIOS Y MATERIALES	T
<b>INICIO</b>	“Un saludo de paz y bien, intercambiamos saludos fraternos con todos los estudiantes. Explicamos todo lo concerniente al trabajo a desarrollar en el patio, revisamos su presentación personal, las bebidas.	Diálogo	10
<b>PROCESO</b>	“De manera ordenada nos dirigimos al patio, agrupándonos de 6 estudiantes para dar inicio con lo planificado, empezando con el calentamiento general y específico”. Forman 3 columnas de seis integrantes: - Realizamos el veintitresavo ejercicio “velocidad, seguir al compañero”. (5 series) - Realizamos el veinticuatroavo ejercicio: “Control del balón”. (5 series) OJO: En cada serie se descansa un minuto.	Balones, Conos y silbato	50
<b>SALIDA</b>	Meta cognición: ¿Esta clase te servirá en tu vida cotidiana? ¿Disfrutaste de la clase? ¿Seguirás practicando lo aprendido? Los estudiantes se dirigen a los servicios higiénicos a realizar actividades de aseo personal, luego se rehidratan y retornan a su aula para las últimas indicaciones.	Preguntas y respuestas	10

**EVALUACIÓN**

ORGANIZADORES DE ÁREA	INDICADOR (ES) DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO
Comprensión y desarrollo de la corporeidad y la salud		Ficha de observación.
Dominio corporal y expresión creativa		
Convivencia e interacción socio motriz	Aplica sus conocimientos teóricos y practico en el desarrollo de los ejercicios de velocidad, en un ambiente de sana diversión.	

