

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

## **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La práctica de deportes en el desarrollo integral de los estudiantes.**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

**Autor.**

**Manuel Eber Trujillo Benites**

**Piura- Perú.**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La práctica de deportes en el desarrollo integral de los estudiantes.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Piura - Perú.**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La práctica de deportes en el desarrollo integral de los estudiantes

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Manuel Eber Trujillo Benites (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

**Piura- Perú.**

**2020**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a los dos días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en el colegio Teresa Oyola Arrese, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La práctica de deportes en el desarrollo integral de los estudiantes*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a). **TRUJILLO BENITES MANUEL EBER**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 18.

Por tanto, **TRUJILLO BENITES MANUEL EBER**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado


## La práctica de deportes en el desarrollo integral de los estudiantes

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>17%</b>	<b>17%</b>	<b>2%</b>	<b>13%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>brainly.lat</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>www.ipd.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.researchgate.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>pt.slideshare.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	intasantander2016.blogspot.com Fuente de Internet	1%
11	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	1%
13	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	1%
14	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1%
15	theworldnews.net Fuente de Internet	<1%
16	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
17	Submitted to Universidad EAFIT Trabajo del estudiante	<1%
18	Submitted to CSU, San Jose State University Trabajo del estudiante	<1%
19	prezi.com Fuente de Internet	<1%
20	Carazo Marín Oscar Daniel. "El deporte como herramienta de formación integral", 	<1%

## TESIUNAM, 2015

Publicación

---

<b>21</b>	<a href="http://repositorio.untumbes.edu.pe">repositorio.untumbes.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
<b>22</b>	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1%
<b>23</b>	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1%
<b>24</b>	<a href="http://repositorio.unjfsc.edu.pe">repositorio.unjfsc.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%
<b>25</b>	Submitted to Universidad Andrés Bello Trabajo del estudiante	<1%
<b>26</b>	<a href="http://www.futbolveteranos.com">www.futbolveteranos.com</a> Fuente de Internet	<1%

---

Excluir citas      Activo

Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
(Asesor)

## **DEDICATORIA**

*El presente trabajo monográfico está dedicado a OIRAM ROONEY TRUJILLO QUISPE mi más grande bendición que Dios me dio y la razón para seguir bregando en los azarosos caminos de la vida; haz de tu paso un firme sendero; que en la lluvia germine tu amor por la vida; que el fuego de tu corazón fortalezca tu fe, sé el gorrión de vuelo alto y seguro, ¡a ti mi niño amado! te pido seas todo bondad, que hagas del bien tu vocación para vivir y que seas de los claveles el mejor, en el vergel de la vida. ¡Gracias por llegar a nuestras vidas, mi pequeño hijo!*



## ÍNDICE

DEDICATORIA	05
INDICE	06
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	13
El deporte como herramienta educativa	14
Los deportes populares más practicados	16
Sistema deportivo nacional	16
Masificación en el deporte	17
Punto de vista político	17
Punto de vista social	17
Punto de vista pedagógico	18
Definición de deporte	18
Clasificaciones del deporte	19
Deporte escolar	19
El deporte una actividad para todos	19
Deporte de esparcimiento	20
Deporte para la competencia	20
Deporte para la educación	21
CAPITULO II	22
La natación	22
Concepto de natación	22
La natación como estrategia pedagógica	23
Ventajas para la psicomotricidad de los niños en la natación	23
CAPITULO III	25
El fútbol	25
Concepto de fútbol	25
Principales reglas de fútbol	25
El deporte y su Duración	25
El juego: su inicio y reanudación	26

Balón en juego	26
Gol marcado	26
Fuera de juego	26
¿Cuándo ocurre un fuera de juego?	26
Faltas	26
Tarjeta amarilla y roja	27
Tiro penal o penalti	27
Saques	27
El balón de juego	27
El balón: sus características y sus medidas	27
Condiciones para reemplazar balón defectuoso	28
La autoridad del árbitro	28
Alcances del Poderes y sus deberes	28
<b>CAPITULO IV</b>	<b>30</b>
Voleibol	30
Definición	30
Fundamentos técnicos del voleibol	30
Composición del equipo	31
Técnicas del vóleibol	31
Saque	31
Recepción de balón	32
Voleo	32
Remate	33
<b>CAPITULO V</b>	<b>35</b>
El baloncesto	35
Definición	35
Fundamentos técnicos del baloncesto	35
Posición básica	36
Desplazamiento	36
Los saltos	37
La llamada detención o parada	37
El pase	37
De pecho	37

Picado o de pique	38
De béisbol	38
Por encima de la cabeza	38
Recepción	38
Bote o drible	38
De control	38
De protección	38
De velocidad	38
Tiro o lanzamiento	38
En suspensión	38
Tiro libre	39
Bandeja o doble paso	39
Reglas del baloncesto	39
Terreno de juego	40
Pista trasera	41
Pista delantera	41
Líneas	41
Líneas limítrofes	41
Línea central, círculo central y semicírculos de tiro libre	41
CAPÍTULO VI	42
Importancia y beneficios de la práctica de deportes	42
El deporte	43
Gestión deportiva	43
El deporte como medio educativo	44
El deporte como medio para integrar hábitos saludables	45
Beneficios de la práctica deportiva en niños	45
¿Cuál es la rutina ideal en la práctica de deportes?	46
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES	49
REFERENCIAS CITADAS	50

## **RESUMEN**

Es necesario conocer las actividades deportivas que realizan los niños de primaria de la Escuela Primaria Santiago de Chuco III y V periodos. Este estudio contiene algunos contenidos que son de utilidad para los docentes que trabajan y promueven el deporte en las escuelas primarias. Considerando que la mayor recompensa de los jóvenes trabajadores no es el resultado, sino la satisfacción de brindar un proceso de aprendizaje que acelere el desarrollo personal de los niños a un nivel.

La labor de los profesores de educación física tiene un enorme valor, porque el deporte es fundamental en el desarrollo psicomotor de una persona.

**Palabras Clave: Deporte, educación, aprendizaje.**

## **ABSTRACT**

It is necessary to know the sports activities carried out by children at the Primary Level, between the III and V cycle of Regular Basic Education in Santiago de Chuco. This research includes a set of content that will be useful for teachers who work and promote sport at the primary level. Taking into account that the greatest reward for those who work in the first ages is not the result, but the satisfaction of offering a training process that favors the personal development of the children of the level.

The work carried out by Physical Education teachers has immense value, because sport is fundamental in the psychomotor development of the human being.

Keywords: Sport, education, learning.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día que vivimos en un mundo del avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, TIC's, la práctica de los deportes debe contribuir de alguna u otra manera a potenciar una auténtica igualdad de oportunidades, en el contexto de las actividades deportivas en esta edad escolar, por tanto, una ventaja para el crecimiento personal de los niños y niñas, siempre y cuando se fomente en un entorno de confianza y de diálogo.

La actividad o práctica del deporte, tiene un papel decisivo en la vida de los niños, púberes y jóvenes de todo el mundo y considero que Santiago de Chuco, trabajando con los niños y niñas del nivel primario a través de su desarrollo físico, intelectual, emocional y social, también contribuimos a construir de un mejor ciudadano y por ende un futuro mejor; de allí que es nuestra gran responsabilidad como mediadores estar siempre preparados para enfocar bien la tarea, porque nuestra tarea no se limita al campo de juego; más bien, tenemos la oportunidad de enseñar a nuestros niños y jóvenes las técnicas, tácticas y reglas del juego limpio que promueven el espíritu de equipo, el respeto y la tolerancia entre ellos. Del mismo modo, con nuestras acciones y palabras, podemos luchar contra los prejuicios y las malas conductas que conducen a la intolerancia, la discriminación, los malos ratos y la violencia, fomentando hábitos saludables y respetando el medio ambiente de la mejor manera. En definitiva, a través del deporte también podemos promover los valores cotidianos de la sociedad.

Objetivo general:

- Demostrar que la práctica de deporte influye en el desarrollo integral de los estudiantes de educación primaria.

objetivos específicos:

- Analizar la información teórica existente sobre deporte y las disciplinas deportivas más practicadas para revalorar su aporte al desarrollo integral del niño.
- Precisar cuáles son los deportes más practicados por los estudiantes de educación primaria.

- Averiguar cuáles son los beneficios más importantes de practicar deporte para los alumnos de primaria.

## CAPITULO I

### EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA

“El deporte es un componente de la cultura y viene cargado de diferentes acepciones por el público que los pone en práctica en sus diferentes disciplinas. Se convierte en actividad cotidiana con mucho significado social, reconocimiento, gusto y aceptación generalizada. Muchos lo consideran como una forma de disfrutar del tiempo libre, dígase ejecutando alguna de las disciplinas o simplemente como espectador de su ejecución. Otros, lo han incluido como una forma de vida saludable adoptando hábitos que rigurosamente se cumplen diariamente. Por otro lado, hay quienes ejercen el deporte como una profesión y por ende una fuente de ingreso, que trae consigo exorbitantes sumas de dinero que tornan en millonarios a los deportistas” (Rodolfo Rozengardt, 2006, p. 23).

“La práctica del deporte trae consigo un marcado lenguaje corporal que se manifiesta a través de signos muchas veces homogéneos y universales, lo que dificulta el manejo expresiones individuales o propios de una sola localidad o comunidad. El predominio del carácter competitivo del deporte genera ciertas patologías vinculadas al juego, como por ejemplo el empeño por ganar o la decepción o frustración producto de la pérdida en el juego, lo que dificulta muchas veces el disfrute a través de la imaginación y la fantasía” (Rodolfo Rozengardt, 2006, p. 23).

El mismo autor citado en la Revista Digital Buenos Aires (2006), considera que, unidos la educación y el deporte, permite la interacción entre estudiantes y docentes junto con los dirigentes de las instituciones educativas y les plantea el reto de permitir el ejercicio del derecho de apoderarse de los éxitos de la cultura corporal; en función a ello plantea ciertas reflexiones para incorporar en el campo educativo:

- Se necesita que el deporte sea incluido en la enseñanza de las instituciones educativas, ya que como provecho cultural se convierte en un derecho de cada uno y debido a que contiene un gran beneficio para la salud, para la distracción social, para aprovechamiento recreativo, así como también como una excelente posibilidad ocupacional para muchos chicos y jóvenes.



- Siendo indispensable para el desarrollo integral de un educando y su construcción social y afectiva, el deporte a través de la Educación Física ha sido incluido dentro de la currícula educativa, incluyendo una gran cantidad de conocimiento para ser impartidos en las Instituciones Educativas; formando así al educando en una rigurosa disciplina y puesta en práctica de valores.
- En las Instituciones Educativas, es y debe ser la Educación Física la encargada como vehículo indispensable para la enseñanza de los distintos conocimientos que forman parte de cada disciplina del deporte.
- Por otro lado, la Institución Educativa no puede ni debe limitarse a la enseñanza del deporte de una manera aislada a las prácticas cotidianas acostumbradas en cada comunidad, sino deberá buscar establecer un fuerte vínculo social con la misma a fin de que sea la sociedad finalmente la receptora de los talentos deportivos que egresen de las escuelas.

“Las personas mayores de edad deben apoyar académicamente en el logro de la empatía entre semejantes y más aún interactuando reflexivamente con los más pequeños en ocasiones en las que se pretende lograr objetivos bien definidos en cuanto a la formación deportiva a cargo de los docentes encargados de la Educación Física. Por otro lado, son los padres y madres de familia los encargados de facilitar que se favorezca un clima libre de tensiones el proceso de comunicación fluya armónicamente” (Gutiérrez, 2003, p. 19).

Tomando en consideración que los padres de familia deben asumir la responsabilidad de educar a sus hijos más en función a los actos desplegados en el día a día, que por lo que se expresa; sobre el particular, Medraño (2005, p. 32) sostiene que es preponderante actuar de manera coherente tanto en la casa como en la escuela y exista una armonía constante entre lo que los educadores dicen que “hay que hacer” con lo que últimamente se termina haciendo, para reflejarse en la sociedad y complementarse con lo que en casa se hace respecto a la educación deportiva de los menores. En muchos de los casos se observa que los hijos no hacen caso en todo o en parte lo que en casa se les dice; no obstante la capacidad intelectual de un menor es tan poderosa que en cuestión de instantes puede captar cuanto percibe, sobre todo las imágenes de su entorno. Posiblemente, al inicio cuando se presente una conducta incorrecta de un adulto lo más probable es que no suceda nada, ello no quita que más adelante cuando un pequeño evidencie comportamientos

inapropiados, los mismos que sean el reflejo de lo aprendido del comportamiento de ese adulto. En otras palabras, jamás se podrá inculcar valores que el adulto no cultiva y la observación sistemática de los menores en sus referentes es la manera expresa de reflejarlos a nivel social.

### **1.1. Los Deportes Populares Más Practicados**

A continuación, en el presente capítulo se abordan algunos conceptos generales de los deportes que se consideran más populares y más practicados en el Perú y por ende en Santiago de Chuco. Hoy en día, se practican una gran variedad de deportes; pero la práctica de éstos puede variar de acuerdo al lugar, generalmente se suele detectar que cierto que un deporte es muy popular, sin embargo, otros no lo son de igual forma. Probablemente por las condiciones geográficas del lugar, sus costumbres, la cultura y otros factores.

### **1.2. Sistema Deportivo Nacional:**

De acuerdo con el artículo 6° de la Ley 28036, Ley de Promoción y Desarrollo del Deporte de 2003, modificado por Ley 29544; precisa que el Sistema Deportivo Nacional (SISDEN) es la agrupación de organismos públicos y privados, organizados y conformados funcionalmente que articulan e impulsan el crecimiento del deporte en su conjunto a nivel nacional, regional y local. Son sus integrantes los siguientes organismos (Política Nacional del Deporte IPD 2014, pp.12 y 13):

- Instituto del Deporte del Perú
- Comité Olímpico Peruano.
- Gobiernos regionales a través de los consejos regionales del deporte.
- Municipios
- Organizaciones Deportivas Públicas, Privadas y Comunales
- Universidades
- Colegios
- Las Fuerzas Armadas
- Policía Peruana

- Instituciones educativas
- Empleos
- Comunidades campesinas y nativas
- Sindicatos Peruanos

Según el Instituto Peruano del Deporte (IPD) en su Política Nacional del Deporte (2014, p. 13), considera que no se hay guías, ni datos sistematizados que permitan calcular el rendimiento de cada deporte, región y proceso del sistema nacional del deporte. Estos datos son básicos, no sólo para monitorear la vigencia del deporte nacional, sino y en particular para la correcta asunción de decisiones. Es preciso entonces conocer los indicadores de desempeño más relevantes, así como impulsar un sistema y un proceso de gestión de la información que facilite recopilar, evaluar y dar cuenta de esta información de manera secuencial. La primera tarea dentro de esta línea se observa en el diseño del Programa Presupuestal “Incremento de la Práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población peruana”, donde se han definido algunos indicadores de desempeño en materia del deporte.

### 1.3. Masificación En El Deporte:

Figueredo (2013), citado por Díaz María (2017, p. 43) menciona que, la proliferación del deporte se aprecia desde tres puntos de vistas:

a) **Perspectiva Político:** La expansión del Deporte es un poder común que se produce mediante las comunidades debidamente organizadas, las que impulsan su política territorial expresada en la democracia directa.

b) **Perspectiva Social:** La proliferación del Deporte es la adopción y progreso de la calidad de vida,

c) **Perspectiva Pedagógico:** La Masificación del Deporte consiste en generar educación basada en valores.

Ahora bien, antes de hacer mención de los deportes más practicados en el país, es necesario hablar de la definición y clasificaciones del deporte a fin de tener claro los conceptos empleados.

#### **1.4. Definición De Deporte:**

Durántez (2013) citado por Díaz María (2017, p. 43), indica que, de acuerdo con Pierre de Coubertín percibía el deporte acción como “Una ejecución corporal mantenida por la realización apasionada de un esfuerzo superfluo , adecuándose finalmente como el culto habitual y voluntario del ejercicio muscular intensivo apoyado en el deseo de progreso y pudiendo llegar hasta el riesgo”.

En tanto el educador vocacional, Coubertín califica en todo momento al deporte como una única medida formativa para el educando; y hay educadores que despreciando el fondo de la función del deporte, que tratan y hablan del deporte sin ponerlo en práctica. Pensando en la salud social que una amplia práctica deportiva puede deparar al margen de los deslumbrantes logros deportivos de ciertos ilustres campeones y a veces equívoco exponente de una aglomerada práctica, añade: “quisiera ver un lugar donde los concursos y los records fuesen desterrados pero donde cada adulto en cualquier momento según su conveniencia pudiera, sin riesgo de ser espiado o criticado dedicarse gratuitamente a los ejercicios más simples: carreras, saltos, lanzamientos, gimnasia y por un precio razonable, practicar boxeo, recibir una lección de esgrima, montar a caballo en un picadero o nadar en una piscina”, por ello que precisarse que en el contexto social el deporte “No es ningún objeto de lujo ni una actividad para ociosos, ni tan siquiera una compensación muscular del trabajo cerebral. Es por el contrario, para toda persona, una fuente eventual de perfeccionamiento interior, no condicionada por la ocupación laboral. En definitiva, patrimonio de todos por igual y su ausencia no puede sustituirse con nada”.

“El deporte actualmente no ha encontrado una concepción con aceptación general, puesto que el deporte varía sin descanso y prolonga su significado, ya sea por referirse a una actitud y accionar humana, como al acoger una realidad social, obteniendo así un concepto polisémico de acuerdo al contexto ” (Altamirano 2010).

Castejón (2001: 17), brinda una novedosa concepción del deporte muy abundante en significado en la que está presente las diferentes disciplinas deportivas: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites,

asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

### 1.5. Clasificación Del Deporte:

Robles (2009) indica que: “en la actualidad, y a la interna de estas dos importantes orientaciones, la concepción de Deporte se ha subdividido en variadas conceptualizaciones que indican de forma explícita al ámbito o campo al que hacen referencia. En seguida, explicamos respecto de los más significativos”:

a) **Deporte en la escuela:** Incluye a los deportes ejecutados durante las horas de clase en las instituciones educativas, en el desarrollo del área de Educación Física, promovidas por el docente de área y por la escuela. Se podría incluir también a los diferentes deportes promovidos fuera de la institución educativa, pero que se hayan planificado y programado por la Institución Educativa dentro de los alcances de su horario escolar.

b) **El deporte una actividad para todos:**

“Esta magnífica iniciativa surgió como un eslogan y como una revalorización del deporte por los ciudadanos, ya que en años pasados únicamente tenían acceso a la práctica deportiva unos pocos, a los que se les calificaba de privilegiados. En ese sentido, la asociación encargada de promover el Deporte como una actividad para Todos, nace como una revalorización del derecho a la práctica de ejercicio físico y deporte en general (Sánchez Bañuelos, 2000). De acuerdo con Cagigal (1979), con esta iniciativa se pretende cubrir la necesidad humana de movimiento lúdicocompetitivo, tomando en consideración los valores humanos y sociales que giran en torno del deporte, dígase: la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc.

Además, la concepción del Deporte como una actividad para todos, se refiere al hecho de que cada ciudadano posee el derecho de practicar una actividad deportiva, indistintamente de la clase socio-económica, sexo, etc.” (Sánchez 2000; Cagigal 1979;Giménez, 2002).

c) **Deporte de esparcimiento:**

“Tomando en consideración las palabras de Según Blázquez (1999:22), el deporte de esparcimiento, llamado también recreativo es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce . Busca que la persona se distraiga y se divierta físicamente, a fin de que alcance el equilibrio personal y la tranquilidad mental. Consiste pues en una práctica libre, donde nada está parametrado previamente y sobre todo lo que sale del contexto de lo relevante son los resultados” (Blázquez, 1999).

d) **Deporte para la competencia:** Se refiere a la puesta en práctica de deportes con la finalidad de superar o vencer a un contrario o a sí mismo en base a los méritos obtenidos (Blázquez, 1999). Aquí sí, lo verdaderamente relevante es alcanzar grandes e importantes resultados, aunque para ello, a veces se tenga que recurrir a prácticas no honestas, lo que trae consigo un gran despliegue de energías y constante entrenamiento por parte de los participantes, para así lograr los fines deseados. Conforme con, Sánchez Bañuelos (2000), la elección por este tipo de deportes, es muy selectiva en base a numerosas pruebas, tal es así que la elite deportiva se convierte en un colectivo minoritario por definición, e implica un gran sacrificio.

e) **Deporte para la educación:** Parafraseando a Blázquez (1999), en este deporte lo más valioso es el ser humano que lo practica, en otras palabras, el deportista. De esta forma, el deporte centrado en la educación busca promover el crecimiento y la superación de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices del deportista. En esa línea de análisis y de acuerdo con Giménez (2002), consideramos que el deporte que se proponga a niños/as y a jóvenes debe fundamentarse en un plan exclusivamente educativo, que fortalezca el valor humano de quien lo ejecuta.

A continuación, se presentan los conceptos generales y las características de los deportes que más se practican.

## **CAPÍTULO II**

### **LA NATACIÓN:**

#### **2.1. Concepto de natación:**

Según Saavedra (2003, p. 66) nos dice que la natación es “uno de los deportes más completos eficaces y útiles para desarrollar el buen estado físico, es el movimiento y/o desplazamiento que se realiza dentro o sobre el agua mediante el uso de las extremidades corporales sea esta como deporte o como recreación, ayuda en el sistema respiratorio, circulatorio, a la flexibilidad muscular y a la resistencia, sin ningún tipo de asistencia artificial y puede llevarse a cabo en espacios cerrados como piletas, piscinas y en espacios abiertos como grandes lagos y ríos”.

“La navegación de un ser que, obtenida la flotabilidad deseada, avanza gracias al impulso de los movimientos de sus miembros y de su cuerpo, o, dicho de otra forma, es el avance en un elemento líquido, normalmente el agua, a expensas de las propias energías.” (Camiña, F. 2011).

En el trabajo bibliográfico *La Natación*, se transcribe la concepción de Natación según la Real Academia de la Lengua Española, la que se conceptualiza con las siguientes palabras: “La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirán mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella.” De lo dicho líneas arriba, definimos a la natación como la capacidad que posee el ser humano, para poder flotar y desplazarse en un determinado medio acuático, gracias a la ejercitación conjunta y coordinada de sus miembros tanto superiores como inferiores, con el objetivo de vencer la resistencia que ofrece dicho medio, en constante dependencia de las características que cada individuo posea.

#### **2.2. La natación como estrategia pedagógica.**

“Se considera indispensable que se tome la natación como un método de enseñanza aprendizaje, para el desarrollo de destrezas motrices en la educación y así tener un mejor dominio en el entorno acuático” (Moreno, 2000, p. 117).

La adaptación al medio acuático debe lograrse paulatinamente y a la vez de forma progresiva, buscando en primer lugar la familiarización del niño con el agua, una vez conseguido esto se hará más fácil el desenvolvimiento de movimientos ligeros y equilibrio en este medio. “Una vez que el estudiante haya interiorizado literalmente las estrategias y métodos básicos para la interacción acuática, estas se las debe llevar a la práctica” (Albarracin, 2001, p. 14).

### **2.3. Ventajas para la psicomotricidad de los niños en la natación:**

Tomando en consideración lo dicho por Ordóñez Karina (2015, p. 64-65), para los niños y niñas en edad escolar, las ventajas son variadas. La natación incrementa las capacidades cardiorrespiratorias, beneficia la alineación de su postura, y fortalece su coordinación muscular, mejorando sus capacidades sensoriales y psicomotrices. Así como también apreciamos ventajas, tomando en cuenta que en edades tempranas el contacto con el agua debe interpretarse como un juego, todo ello para que los niños, además de divertirse, socialicen con el medio acuático. Se pueden desarrollar variedad de juegos en el agua, de forma espontánea y siempre organizados.

Es así que enumeramos las ventajas más relevantes que ofrece la Natación en la Psicomotricidad del ser humano:

- Mediante esta forma de trabajo, los niños aprenden a valorar su cuerpo y el mundo que le rodea, aceptando la separación y controlando la angustia y la ansiedad que le produce la práctica de diferentes disciplinas, mejorando de esta forma su personalidad.
- Fortalece el desarrollo los sentidos.
- Ofrece un mayor abanico de juegos compartidos.
- Desarrolla diversas formas de diversión y promueve el espíritu de juego.



- Fortalece los vínculos de afectividad familiar, básicamente con los padres.

## CAPÍTULO III

### EL FÚTBOL:

#### 3.1. Concepto de fútbol:

Viene a ser un deporte en equipo de cooperación y oposición, aquí la duda, según la clasificación de Parlebás (1988), radicaría en la actuación de los equipistas de ambos contrincantes, permaneciendo el medio de forma estable. El fútbol es un deporte de equipo donde se da un proceso organizado de cooperación, realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo desarrolladas en condiciones de choque con los rivales, quienes a su vez coordinan acciones con el fin de destruir la comunicación – coordinación del rival, buscando alcanzar la meta final del juego, “el gol” (Antón, 2003; Mombaerts, 2000; Moreno y Fradua, 2001; Wein, 1995).

#### 3.2. Principales reglas de fútbol:

De acuerdo con FIFA<sup>1</sup> (2018), entre las principales reglas que direccionan la práctica del deporte rey a nivel del orbe, son las siguientes:

**El deporte y su duración:** Los partidos de fútbol se juegan en dos períodos de 5 minutos según las reglas del fútbol. Si la duración de cada período es diferente, se tomarán antes del inicio del partido. Hay un período de descanso que dura 10-15 minutos.

**El juego: su inicio y reanudación:** Son los capitanes los que a través de sorteo deciden o eligen el lado de cancha que usarán los equipos. El sorteo se realiza junto con el árbitro. El sorteo se realiza con una moneda, el ganador elige el lado.

**Balón en juego:** Estas reglas indican que el balón se considerará fuera de juego cuando traspase por completo los límites del terreno por aire o por tierra, o bien; que el árbitro interrumpa el juego.

- **Gol marcado:** El árbitro marca gol a favor, siempre y cuando la pelota haya cruzado completamente la línea de meta entre los postes verticales y por debajo del travesaño de la portería del equipo contrario.
- **Fuera de juego:** No se concibe como una falta, ya que no puede recibir sanción.
- **¿Cuándo ocurre un fuera de juego?** Se produce en el momento en el que un compañero es sorprendido en las siguientes condiciones, luego de recibir un pase:
  - Más cerca de la línea de meta contraria que el balón
  - Más cerca de la línea de meta contraria que el penúltimo adversario
  - Ubicado a la mitad del terreno del equipo contrario
  - El pase recibido no proviene de un saque de meta, banda o de esquina.

**Faltas:** El árbitro sanciona una falta que, por imprudencia o fuerza excesiva, otorga tiro libre al equipo contrario. Se producen errores en estos casos:

- Golpear, hacer tropezar o intentar patear a un oponente.
- Saltar sobre el oponente.
- Pasar contra otro jugador,
- Golpear o intentar golpear al otro jugador ,
- Empujar.
- Asimismo, si agarra a un adversario, escupe, toca el balón con las manos, etc.

**Tarjeta amarilla y roja:** El árbitro le muestra al jugador una tarjeta amarilla si la falta es leve (amonestación) y una tarjeta roja si la falta es grave, lo que resulta en una expulsión. El jugador es advertido por las siguientes razones:

- Conducta antideportiva,
- Desaprobar órdenes

- Infringir las reglas
- Retardar reanudación del juego
- No respetar distancias
- Salir y entrar al terreno sin permiso.

**Tiro penal o penalti:** De acuerdo con las reglas de este deporte, se otorga un penalti cuando un jugador comete una infracción que merece un tiro libre directo en su área de penalti. Esto lo hace un jugador del equipo contrario o por cualquier otro medio tomando una mano de cualquier forma dentro del área.

**Saques:** Según las reglas del fútbol, hay un saque de banda, un saque de meta y un saque de esquina; Están diseñados para continuar el juego desde diferentes lugares de la cancha, como indican los nombres de los tiros, y siempre respetando la decisión del árbitro.

### 3.3. El balón de juego:

Siempre tomando en consideración el Manual de Reglas del Fútbol, elaborado por FIFA (2015/2016, pp. 15-17), sobre el balón de juego se precisa los siguientes detalles:

#### **El balón, sus Características y sus medidas:**

- Es siempre redondo.
- El material debe ser adecuado y especial, generalmente de cuero.
- Sus dimensiones no deben ser mayores de 70 cm ni menores de 68 cm.
- Su peso no debe ser superior a 450 g ni inferior a 410 g.
- Su presión al nivel del mar debe ser de 0,6-1,1 atmósferas (600-1100 g/cm<sup>2</sup>).

#### **Condiciones para el reemplazo de balón deficiente:**

Cuando durante el desarrollo del partido, la pelota se revienta:

- El juego será paralizado temporalmente.
- El juego reinicia dejando caer el balón de reserva a piso justo en el lugar donde se malogró la pelota inicial, salvo que el partido hubiese sido paralizado en el área de meta, si es así el árbitro dejará caer el balón de reserva a tierra en la línea del área de meta paralela a la línea de meta, en el punto más cercano al sitio donde el balón original se encontraba cuando el juego fue paralizado.

Si el balón estalla o revienta justo cuando se ejecuta un tiro penal o avanza desde el punto penal durante los tiros y antes de que toque a un jugador, el travesaño o los postes de la portería:

- El penal será repetido.

Si el balón estalla o revienta cuando no está en juego (saque de banda, saque de meta, saque de esquina, tiro libre, tiro libre o saque de banda):

- El juego se reinicia de acuerdo con las reglas. No se puede cambiar la pelota durante el juego sin el permiso del árbitro.

### **3.4. La autoridad del árbitro:**

Sobre el tema a desarrollar en el Manual de Reglas del Fútbol, elaborado por FIFA (2015/2016, pp. 25-26); establece que un juego será dirigido por un árbitro, quien asume la máxima autoridad para hacer cumplir las Reglas de Juego en el partido.

**Alcances del poder y sus deberes:** El árbitro dentro de sus atribuciones en el campo del juego durante el desarrollo del juego:

- Deberá hacer respetar y cumplir las Reglas del deporte.
- Cuenta con la colaboración los árbitros de línea (asistentes) para administrar el partido y, siempre que el caso lo requiera, con el cuarto árbitro.
- Podrá paralizar el encuentro cuando lo considere pertinente, en caso de que se actúe en contra de las Reglas del deporte.

- Cuando haya alguna interferencia externa, el árbitro podrá interrumpir, suspender o abandonar el deporte.

## CAPÍTULO IV

### VOLEIBOL:

#### 4.1. Definición:

Moreno (2010), sostiene que “El voleibol siendo un deporte grupal permite la interacción con las demás personas permitiendo diversión para quienes lo ejecutan”. Es un deporte donde intervienen dos equipos, cada uno posicionado en la mitad de una cancha, con seis jugadores, teniendo como meta pasar la pelota al lado contrario por encima de una red, ganándose así puntos a favor cuando la pelota toca el suelo perteneciente al lado de la cancha del equipo oponente o estos fallan en la devolución del balón. (Fröhner, 2004, p. 6)

#### 4.2. Fundamentos técnicos del voleibol:

“on los saberes practicados cuando juegan a algo. Los fundamentos técnicos vienen a ser la manera apropiada, la técnica de un movimiento para lograr el objetivo, porque cada técnica de cada deporte ha ido evolucionando porque encontraron que haciendo un movimiento de tal forma era más eficaz; y con las nuevas tecnologías se van estudiando la biomecánica del movimiento para no lastimar al deportista y mejorar la técnica ” (Hessing, 2006).

“Explicación principal con la que se busca fortalecer y asegurar algo de raíz, principio y origen en que radica y tiene su mayor fuerza algo no material” (García, 2002).

“Se utilizan variadas técnicas para lanzar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas la pelota debe ser golpeada, no agarrada ni lanzada. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. La decisión arbitral en la aplicación de esta norma es siempre polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos” (Portillo, 2003).

“En el voleibol es de gran importancia profundizar en los fundamentos de juego donde la técnica cumple una sustancial misión. Al hablar de técnica se habla de

los fundamentos, porque el saque, recepción, voleo, remate son las características fundamentales de este deporte” (Hessing, 2006).

“Movimiento especializado o específico principal y primario que aseguran el dinamismo de competitividad del deportista” (Mosston, 2005).

“Para lograr el objetivo del partido, los deportistas realizan acciones individuales identificadas en los siguientes gestos técnicos: las posiciones fundamentales, los desplazamientos, así como saque, recepción, voleo y remate” (Campos, 2002). De acuerdo con Planchart y Domínguez (2001), la técnica se define como el uso racional de los movimientos del cuerpo en las bases del juego para lograr el menor esfuerzo posible.

#### **4.3. Composición del Equipo:**

“Un equipo está compuesto por un máximo de 12 jugadores de los cuales entran a la cancha 6 jugadores, tres delanteros y tres zagueros” (Iglesias, 2000, p. 10)

#### **4.4. Técnicas del vóleibol.**

**El saque:** Este es el elemento principal del juego. Si el deporte se interrumpe por un error, se reiniciará con la oferta. Un equipo que no controla los bordes no puede ganar. El jugador dispone de 8 segundos para pasar, único gesto que un jugador puede utilizar para controlar el balón, por lo que un buen pase, más que necesario, es imprescindible (Guimaraes, 2006).

El juego de ataque comienza con la distribución, hacer pases crea un efecto letal que debe ser usado en beneficio de tu equipo. La dirección del servicio es importante porque el oponente que se ve obligado a recibir el golpe se limita a participar en el siguiente ataque. Todo pase debe tener básicamente tres cualidades: seguridad, precisión y eficacia, porque si están ahí, será difícil que el oponente las reciba. El puntapié se utiliza para poner el balón en movimiento, cada punto comienza con un puntapié desde detrás de la línea de fondo, su objetivo principal es atacar, anotar un punto para el oponente o dificultar al máximo el tiro del oponente (Moras, 1996).



### **Recepción de balón:**

“El deportista adoptando una posición o postura dinámica que se le permita un rápido desplazamiento, debe observar con gran atención al contrario para saber qué tipo de saque va a hacer. Luego hay que estar pendiente de la pelota. Es vital moverse tan rápido salga de su mano y no esperar a que la pelota llegue a nuestro campo. Cuando el jugador se encuentra en lugar adecuado mediante un buen desplazamiento, debe ubicarse correctamente, abrir y flexionar las piernas, buscando una posición equilibrada, estando el peso de todo el cuerpo sobre la parte delantera de los pies, orientando esos y los hombros en la dirección del pase (hacia el colocador), y ubicando los brazos muy estirados y muy adelantados con las manos juntas una sobre otra, con los dedos pulgares unidos, paralelos, estirados y a la altura. Al instante del contacto con la pelota (que ser con la zona media de los antebrazos) se inicia una extensión de todos los segmentos del cuerpo, empujando el balón y dirigiéndolo hacia el colocador, sin darle una trayectoria demasiado alta, acompañando el golpe con todo el cuerpo. Cuanta más potencia lleva el saque, más suave debe ser el golpe. La recepción es la base y el fundamento del contraataque a pesar de ser considerada un elemento defensivo ” (Guimaraes, 2006).

### **Voleo:**

“La principal arma del voleibol es el voleo. El éxito del ataque se garantiza por la calidad del voleo. El dominio de la técnica por parte del jugador para efectuar el pase, es determinante para saber pasar la pelota al otro campo, éste se debe realizar desde cualquier situación. Pero sobre todo debe ser táctico dado que es el quien decide quien efectuará el ataque. Con su forma de efectuar el pase decidirá como vencer, si es posible, el bloqueo contrario” (Mosston, 2005).

“El segundo pase lo realiza el colocador mediante un pase de arriba con dos manos. De una buena ubicación se garantiza un buen ataque y este no funcionaría si no hay un buen pase del compañero. Para asegurar un pase perfecto hacia adelante, el jugador, deberá antes de la llegada de la pelota, una posición dinámica, con el peso del cuerpo en la parte delantera de los pies, que le posibilite un rápido desplazamiento al lugar donde vaya realizar el toque de balón. Cuando el deportista está detrás y debajo de la pelota, debe abrir y flexionar las piernas, adelantando una de ellas, orientándola

al igual que los hombros, en la dirección del pase (hacia el remate). Justo cerca de la cara se debe realizar el toque de balón (entre la nariz y la frente) con las manos abiertas y próximas en la forma de copa, ofreciendo al balón una forma cóncava, en la que los dedos pulgares e índice forman un triángulo. El toque se ejecuta con las yemas de los dedos (última falange), y estando las muñecas en tensión, se realiza una extensión coordinada de las piernas, tronco, brazos y manos hacia arriba adelante, en la dirección del pase, en un movimiento corto y rápido”(Guimaraes, 2006).

### **Remate:**

“Golpear fuertemente el balón, cuando esta se encuentra cerca y por encima de la red; el jugador debe elevarse lo más alto posible y con fuerza del tronco, brazo y mano en forma de cuchara impulsar el balón de arriba hacia abajo en el campo contrario” (García, 2002).

“Al golpe que se le da al balón con una sola mano, se le llama remate y obviamente debe pasar por encima de la red, con la mayor fuerza y velocidad posible, para atacar al contrario. El golpe debe procurar en todo momento pasar sobre la red, por lo que a veces el deportista realiza un pequeño salto luego de una carrera corta. Con frecuencia se realiza desde la línea de ataque, realizando 3 o 4 pasos, los más valiosos de ellos son los dos últimos pasos. El paso final es el más ligero y el más prolongado: por lo que el pie debe apoyarse en el suelo con el talón y rápidamente se repite lo propio con el otro pie, buscando que queden apoyados a la misma altura, separados a la anchura de los hombros y de frente a la red. Cuando el jugador realiza el último paso o batida, dobla un poco las piernas y el tronco se inclina para adelante, cargando energía en los brazos estirados atrás para mantener el equilibrio y ayudar en el salto. Los pies hacen un movimiento de secante de talón punta para realizar el salto ” (Guimaraes, 2006).

## CAPÍTULO V

### EL BALONCESTO:

#### 5.1. Definición:

Sobre el particular se cuenta con la precisión de César Camilo Ramírez en su libro denominado: "REGLAS DE JUEGO, ENCICLOPEDIA ILUSTRADA DEL

DEPORTE" (1999:124); nos dice: "El básquetbol es un juego rápido y emocionante, en el que participan dos equipos de cinco jugadores, que pueden pasar, lanzar, pelotear o driblear la bola. El objetivo es anotar puntos introduciendo el balón en el cesto del equipo contrario".

Por su parte, el Diccionario Enciclopédico Lexus (1998:32); indica lo siguiente: "Es un deporte que se practica entre dos equipos cuyos jugadores, valiéndose de las manos tratan de introducir un balón por una red suspendida de un aro, que constituye la meta contraria". Es por eso que el baloncesto se convierte en un deporte de equipo competitivo y entretenido con movimientos acíclicos (movimientos no uniformes) jugados por dos equipos de 5 jugadores con el objetivo de pasar el balón a la canasta del equipo contrario.

#### 5.2. Fundamentos técnicos del baloncesto:

De acuerdo con (1994:197-208), el basquetbol, lo mismo que los demás juegos deportivos, se sustenta en determinadas y exclusivas técnicas. Claro está que cuando los jugadores mejor dominan la técnica, más elevado será el nivel de la competencia.

“El basquetbol cuenta con varios recursos técnicos lo que eleva la categoría del jugador, toda vez que si mayor cantidad de procedimientos técnicos domina y tanto mayor es la libertad de su desenvolvimiento. Hay que iniciar a dominar los elementos

técnicos desde la edad más tierna y conjugando con los elementos tácticos. ” (Salomé y Vasquez, 2011)

#### **Posición básica:**

- “Conservar el cuerpo cómodamente algo flexionado e inclinado con un perfecto dominio y control del mismo, para realizar con la pelota lo que se desea.” (Salomé y Vasquez, 2011)
- “Separa los pies casi a la anchura de los hombros, con uno de ellos más adelantado que el otro. ” (Salomé y Vasquez, 2011)
- “La cabeza estará elevada con la vista dirigida adelante, no concentrada en un punto fijo, y menos en el balón.” (Salomé y Vasquez, 2011)
- “El peso del cuerpo se reparte sobre las puntas de los pies.” (Salomé y Vasquez, 2011)
- “El brazo que bota la pelota está flexionado, con el codo casi pegado al cuerpo, mientras los dedos y el antebrazo lo impulsan hacia abajo, haciendo una acción de muelle tanto en el impulso como en la recepción. El otro brazo se mantiene relajado a lo largo del cuerpo, y en el caso de que el contrario se halle cerca, estará flexionado protegiendo el balón”. (Salomé y Vasquez, 2011)
- “La pelota rebota delante del pie correspondiente a la mano que dribla, perpendicularmente sobre el suelo, y como norma general, no más alto de las caderas.” (Salomé y Vasquez, 2011)

#### **Desplazamiento:**

“La carrera: denominada también arrancada; es un elemento muy importante y necesario en el ataque, para desmarcarse, y en la defensa para acercarse lo más rápido posible al rival y marcarlo. Lo particular de la carrera, del jugador está sujeta a la necesidad de estar siempre atento y dispuesto en todo instante ya sea para comenzar el movimiento o cambiar de dirección, aquí, tiene mucha importancia el arranque explosivo así, como los primeros pasos rápidos. El triunfo depende de la correcta ubicación del cuerpo del deportista. Sí, el basquetbolista pretende alcanzar la superioridad mediante veloces arrancadas, quien lo marca se adapta pronto a ello, en

cambio si el jugador domina el cambiar el ritmo de sus acciones, modifica la velocidad de su carrera, sería mucho más complicado marcarlo. Se puede variar el ritmo de la velocidad de una carrera de formas distintas, cambiando el ritmo, incrementando la complejidad para el defensa que marca al delantero.” (Salomé y Vasquez, 2011)

#### **Los saltos:**

“Suelen emplearse en el deporte muy seguido; cuando inicia del encuentro, en el salto entre dos jugadores, en el rebote también, y en combinación con otros elementos; los jugadores con frecuencia saltan hacia arriba impulsándose, con una o las dos piernas. Los saltos que ejecutan en un mismo lugar, se realizan frecuentemente con impulsos de los dos pies; sin embargo, los saltos en movimiento, es típico el impulso con una pierna aunque también se producen saltos en movimientos con impulso de las dos piernas particularmente en los tiros de suspensión.” (Salomé y Vasquez, 2011)

**La llamada detención o parada:** “Sirve para variar de dirección de la carrera, desmarcándose del defensa. La detención en la carrera, se logra dando un pequeño salto, luego del cual los pies tocan casi instantáneamente la superficie del campo o a través de un paso doble, ni bien se detiene el deportista ha de equilibrar el cuerpo para poder arrancar en cualquier dirección. Las paradas, también se ejecutan durante la carrera de un pase largo, reciben la pelota estando en el aire y cae sobre la pierna que quiere adelantar; ésta se inclina notablemente bajo el peso del cuerpo.” (Salomé y Vasquez, 2011)

#### **El pase:**

“Actividad a través de la cual los equipistas del mismo elenco intercambian la pelota, existen diferentes tipos de pases, de los cuales podemos mencionar” (Salomé y Vasquez, 2011):

**De pecho:** “Se ejecuta lanzando la pelota desde la altura del pecho y llegar al compañero receptor a la misma altura aproximadamente, en una trayectoria casi recta. ” (Salomé y Vasquez, 2011)

- **Picado o de pique:** “Cuando se da el pase se lanza la pelota se hace con la intención de que rebote antes de ser recepcionado para que se haga más sencillo recibirlo.” (Salomé y Vasquez, 2011)
- **De béisbol:**“ Es muy similar al lanzamiento de un lanzador, pase largo con una mano. ” (Salomé y Vasquez, 2011)

Por encima de la cabeza: “Se usa sobre todo por los pivots y al sacar un rebote, como su nombre lo dice, se realiza tirando la pelota desde encima de la cabeza fuertemente y con las dos manos.” (Salomé y Vasquez, 2011)

### **La recepción:**

“Viene a ser la acción de coger la pelota, bien sea por un pase, que es lo más usual, o para tomar un rebote.” (Salomé y Vasquez, 2011)

### **Bote o Drible:**

“Es el acto que busca que el jugador lance la pelota hacia el piso y este regrese a sus manos, los tipos existentes son” (Salomé y Vasquez, 2011):

- **De control:** “En una ubicación sin presión defensiva, mientras el balón está dando, un bote alto y fuerte a la altura del jugador. ” (Salomé y Vasquez, 2011)
- **De protección:**“ Cuando la defensa ejerce una presiona férrea, el basquetbolista puede botar protegiendo la pelota con el cuerpo, dando botes bajos para dificultar que se la roben.” (Salomé y Vasquez, 2011)
- **De velocidad:**“ En carrera y con espacio por delante, el jugador lanza el balón hacia delante para correr con más velocidad.” (Salomé y Vasquez, 2011)

**El tiro o lanzamiento:** Viene a ser el intento que hace el jugador por introducir la pelota en el cesto rival, los tipos existentes son:

- **En suspensión:** “Cuando el lanzamiento a canasta se hace tras elevarse en el aire, apoyando el balón en una mano mientras se sujeta

con la otra, finalizando el lanzamiento con un característico golpe de muñeca.” (Salomé y Vasquez, 2011)

- **Tiro libre:** “Es el lanzamiento de pelota desde la línea de tiros libres, luego de una falta personal o una falta técnica.” (Salomé y Vasquez, 2011)
- **Bandeja o doble paso:** “Es el lanzamiento en carrera, con una sola mano, luego de haber dado máximo dos pasos después de dejar de botar el balón” (Salomé y Vasquez, 2011)

### 5.3. Reglas del baloncesto:

“De acuerdo con el Reglamento de Baloncesto elaborado por la FIBA (2018), las reglas fundamentales del baloncesto son” (Basquetbol, 2014):

“La pelota se lanza en cualquier dirección, con una o con las dos manos.” (Basquetbol, 2014)

- “La pelota se golpea en cualquier dirección, con una o las dos manos, pero nunca con el puño.” (Basquetbol, 2014)
- “El deportista no puede correr con el balón. El basquetbolista debe lanzar el balón desde el lugar en el que lo agarra. En el caso de que un jugador capture la pelota en plena carrera, en cuanto la coja deberá intentar detenerse.” (Basquetbol, 2014)
- “El balón debe llevarse en las manos o entre ellas. Los brazos o el cuerpo no se deben usar para sostenerlo.” (Basquetbol, 2014)
- “No se permite cargar con el hombro, agarrar, empujar, poner la zancadilla o golpear de manera alguna al rival. La primera infracción de esta regla por parte de cualquier jugador se considerará una falta; la segunda le descalificará hasta que se consiga la siguiente canasta o, en el caso de que la intención de lesionar fuera clara, se le descalificará durante todo el partido, sin sustituto.” (Basquetbol, 2014)
- “Si el balón sale del campo, la primera persona que lo toque lo regresará al campo de juego. En caso de discusión el árbitro lo lanzará directamente al campo. El que saca dispone de cinco segundos para hacerlo; si retiene el balón más tiempo, el balón pasará al equipo

contrario. Si cualquiera de los equipos persiste en retrasar el juego, el árbitro auxiliar le señalará falta.” (Basquetbol, 2014)

- “El árbitro asistente será el juez de los hombres, anotará las faltas y avisará al árbitro principal cuando se cometan tres faltas seguidas. Podrá descalificar a los jugadores según lo establecido en la regla número 5.” (Basquetbol, 2014)
- “El árbitro principal juzgará lo que se refiere al balón y determinará cuándo éste está en juego o ha salido fuera, a qué equipo pertenece, además de llevar el control del tiempo. Decidirá cuándo se ha marcado un tanto y contabilizará las canastas y asimismo realizará las obligaciones habituales de un árbitro.” (Basquetbol, 2014)
- “El tiempo se distribuye en dos mitades de quince minutos, con un descanso de 5 minutos entre ellas.” (Basquetbol, 2014)
- “El equipo que obtenga más puntos dentro de ese tiempo será considerado ganador. En caso de empate, si los capitanes acuerdan hacerlo, el partido se podrá continuar hasta que se marque una canasta.” (Basquetbol, 2014)
- “Los equipos están compuestos por doce jugadores de ellos únicamente cinco pueden jugar contemporáneamente en la cancha.” (Basquetbol, 2014)
- “El tiempo de juego en la FIBA es de 40 minutos de juego real dividido en dos partes de 20 minutos.” (Basquetbol, 2014)
- “El periodo máximo de posesión es de 30 segundos lo cual relentiza un poco el juego.” (Basquetbol, 2014)
- “El tiempo que se tiene para sobrepasar el medio del campo es de 10 segundos.” (Basquetbol, 2014)

#### **5.4. Terreno de juego:**

“El terreno de juego es una superficie plana y resistente, sin obstáculos , sus dimensiones son de 28 metros de largo y 15 metros de ancho, medidas desde el borde interior de las líneas limítrofes. ” (FIBA, 16 de junio de 2018)



- **Pista trasera:** “La zona trasera del equipo incluye su propia canasta, la zona trasera que mira hacia la cancha y el área de la cancha delimitada por la línea de fondo, las líneas laterales y la línea central detrás de su propia.” (FIBA, 16 de junio 2018)
- **Pista delantera:** “La parte delantera de un equipo comprende la canasta de los adversarios, la parte del tablero que da al terreno de juego y aquella parte del terreno de juego delimitada por la línea de fondo que se encuentra detrás de la canasta de los adversarios, las líneas laterales y el borde de la línea central más cercano a la canasta de los adversarios. ” (FIBA, 16 de junio de 2018)
- **Líneas:** “Las líneas del campo de juego se dibujarán del mismo color, en blanco u otro color que contraste, de 5 centímetros de ancho y claramente visibles.” (FIBA, 16 de junio de 2018)

**Líneas limítrofes:** “El campo de juego está limitado por líneas limítrofes que consisten en líneas fondo y laterales. Estas líneas no son parte del campo de juego. Todos los obstáculos, incluidos los entrenadores sentados, los ayudantes de entrenador, los suplentes, excluidos los jugadores y los acompañantes de la delegación, deben estar al menos a 2 metros del terreno de juego.” (FIBA, 16 de junio 2018)

**Línea central, círculo central y semicírculos de tiro libre:** “Debe dibujarse paralelo a las líneas finales del medio de las líneas laterales. Se extiende 0,15 metros de ambos. La línea central es parte del backfield. El círculo central se dibuja en el centro del campo de juego y su radio es de 1,80 metros medidos desde el borde exterior del círculo. Los semicírculos de tiros libres se dibujan en el campo de juego con un radio de 1,80 metros medidos desde el borde exterior del círculo y sus centros están ubicados en el medio de cada línea de tiros libres.” (FIBA, 16 de junio 2018).

## **CAPÍTULO VI**

### **IMPORTANCIA Y BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE DEPORTES**

Al respecto Carrera Alcia (2013, p. 6) señala que: la actividad física optimiza el rendimiento cardiovascular a través de cambios en las funciones hemodinámicas, hormonales, metabólicas, neurológicas y respiratorias. Ayuda a modificar los factores de riesgo cardiovascular, como mencioné anteriormente, por lo que juega un papel importante en la prevención primaria y secundaria de la enfermedad coronaria.

En el currículo del sector deportivo, el Ministerio de Educación señala que esta área curricular no solo está relacionada con el desarrollo de habilidades físicas y motrices, sino también con aspectos afectivos, sociales, cognitivos, morales y espirituales que favorecen el crecimiento de la persona (Ministerio de Educación, 2005). Esta demostración demuestra que la educación física, junto con otras áreas del currículo escolar, está ligada al crecimiento y aprendizaje de los estudiantes, pero también tiene el don de ser la única área en la escuela que fomenta este aprendizaje experiencial físico (Araya, 2006). Este aprendizaje físico se incrementa durante las lecciones, crea un entendimiento y proporciona una base para que el estudiante evalúe esas experiencias, y a su vez, se forman actitudes que pueden crear hábitos de actividad física en el futuro o viceversa, si esas experiencias eran negativas en las clases, no dejan otro rastro que un mal recuerdo de la época escolar. Tanto es así que el papel del profesor de educación física en el desarrollo de una actitud positiva hacia la educación física es fundamental, ya que su comportamiento, acciones y decisiones inciden directamente en la valoración de la asignatura por parte del alumno. Bien hacen en precisar, Hernández y Velázquez (2007), que la relevancia del conocimiento de la percepción y satisfacción de los estudiantes con las clases y el profesorado, "desde la interpretación y elaboración del currículo del área, hasta la propuesta de las tareas concretas que realizar en una clase y la forma de presentarlas y dirigir las, los docentes toman decisiones y adoptan comportamientos y actitudes que son asimilados de una u otra forma por los estudiantes " (Hernández y Velázquez 2007, p.143).

La visión de estudiantes hacia el docente cambiará de acuerdo con la estructura de la personalidad de cada individuo, pero también dependerá del resultado de la calidad de la

interacción que haya experimentado el estudiante con el profesor; no obstante, existirán ciertos aspectos en común que ejercerán mayor influencia para la valoración el profesor.

### **6.1. El deporte:**

La palabra deporte ha estado sujeto a muchos estudios por diferentes estudiosos, no obstante, ello, en todo momento ha existido una marcada dificultad por encontrarle la definición perfecta, que no cause conflictos académicos sobre el particular. Por su parte, Julián Espartero (2000), indica, que algunos estudiosos vinculan el concepto del deporte con el juego (Amador, Loy, Sergio, Gillet), sin embargo, otros lo perciben como una competencia (Bernard, Barreau y Morne, Parlebas, Blanchard y Chesca). En el campo institucional, encontramos que en la publicación *Manifiestos sobre Educación Física y Deportes por Organismos Internacionales* (VV.AA., 1979), se localiza el Manifiesto sobre el Deporte, confeccionado por el CIEPS (Consejo Internacional para la Educación Física y el Deporte), en colaboración con la UNESCO (organismo internacional que contribuye a la paz y seguridad mundiales, mediante el desarrollo de la educación, ciencia y cultura), donde en el preámbulo se puede localizar una definición apropiada sobre el deporte (pp. 35).

#### **Gestión deportiva:**

Al respecto Mestre Juan (2013, p. 3), en su estudio titulado “Componentes de la Gestión Deportiva una Aproximación”, publicado en la revista *Educación Física*, considera que: el surgimiento de la gestión deportiva, como concepto y como faceta laboral en el Sistema Deportivo, es ciertamente nueva; no obstante, todavía no está plenamente instaurado en él, al menos en España–, incluso cuando sí se hable con frecuencia de «gestión del deporte». Su injerencia inicial en Europa tuvo lugar, hace específicamente poco tiempo, en 1987, por el Comité de Desarrollo del Deporte (C.D.D.S.) del Consejo de Europa. En la reunión de ese año realizada en Berlín, donde conceptualizaron la gestión como «el proceso mediante el cual se asume la responsabilidad de la planificación y la regulación dentro de una organización de los recursos –personas, manifestaciones o instalaciones– a fin de realizar unos objetivos

determinados», gracias a lo cual el deporte empezaba a observarse, estudiarse, y a trabajar en él desde una nueva óptica.

Sobre los componentes de la gestión deportiva, Mestre Juan (2013, p. 6) en su estudio citado líneas arriba indica que: incorporada al deporte, la gestión se torna en un proceso que necesita de la actuación, coordinada e interdependiente, de diversos factores que el gestor debe conocer, entre los que destacan, como elementos principales:

- Las necesidades y aspiraciones deportivas de la población.
- La legislación deportiva y la no deportiva de aplicación al deporte.
- Las organizaciones deportivas y sus responsables.
- Los gestores deportivos.
- La planificación como método de trabajo.
- Los presupuestos (recursos) económicos.
- Los programas deportivos.
- Las instalaciones deportivas (escenarios, infraestructuras, equipamientos... según diferentes denominaciones).
- Los técnicos deportivos.
- La ética y los valores en el deporte. - El medio ambiente y su protección.

**El deporte como medio educativo:** Lo característico del deporte es la realización de ejercicio físico, la competencia individual o con terceras personas, el cumplimiento de ciertas reglas, y su naturaleza lúdica, es la mejor forma de educar al ser humano, cuando está en época de formación académica, al desarrollar la capacidad de moverse, practica las relaciones con los demás y la aceptación de las reglas, al mismo tiempo que estimula el autodesarrollo. Para que el deporte tenga un impacto académico, no hay que olvidar su finalidad educativa. Siguiendo a Blázquez (1995), el deporte educativo “constituye una verdadera actividad cultural que permite una formación básica, y luego, una formación continua a través del movimiento” y este estilo de deporte pretende fines más académicos que físicos, y se aparta de los aspectos competitivos del deporte. En consecuencia, lo que se busca es alcanzar logros motrices

y psicomotrices que se vincules con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad.

**El deporte como medio para integrar hábitos saludables:** La falta de ejercicio físico va en aumento en muchos países, lo que trae consigo la aparición de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. El gran desafío de la humanidad en la actualidad es luchar contra el sedentarismo y la falta de movimiento de gran parte de los ciudadanos, lo que en parte se debe a las siguientes razones: la disminución del uso de la fuerza física en las tareas laborales, los sistemas de transporte, consumo de alimentos hipercalóricos, drogadicción y uso de nuevas tecnologías; la ausencia de estas condiciones pone en peligro la salud mental y el normal desarrollo de la sociedad (Moscoso et al., 2009), así lo confirma la Organización Mundial de la Salud (2010), al revelar que al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para lograr beneficios para la salud, lo que constituye el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial “De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes” (Jacoby et al., 2003, p. 223).

### **Beneficios de la práctica deportiva en niños.**

Aznar Susana (2006, p. 25), indica que: “la práctica de deporte beneficia enormemente a la niñez, puesto que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental. La forma como la falta de ejercicio influye en la obesidad y el crecimiento en la infancia todavía no se tiene claro. Pero, ya es demostrado que aquellos niños que niños y niñas que no ejercitan su cuerpo mediante un deporte, son más propensos a tener un exceso de grasa, incluso a una edad tan temprana como el final de la niñez. Del mismo modo científicamente se ha demostrado que la actividad física es importante para el bienestar psicológico infantil. Por otro lado, los niños con falta de actividad física son más propensos a trastornos

emocionales y psicológicos. La práctica de algún deporte ayuda al niño y adolescente tener un mejor contacto social con su entorno, fortalece su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia, provocando un efecto más positivo en aquellos que ya tengan una baja autoestima. También aquellos niños con mejor ejercitación tienen mayores probabilidades de que les vaya mejor en el mundo académico. Visto desde otros puntos de vista los niños y jóvenes que practican deporte, tienen menores probabilidades de incorporarse al mundo de la delincuencia juvenil (por ejemplo, participación en bandas, consumo de drogas, etc.).”

**¿Cuál es la rutina ideal en la práctica de deporte?** La Asociación Española de Pediatría (2014, p. 4), en su publicación *Consejos sobre Actividad Física para Niños y Adolescentes*, plantea las siguientes recomendaciones para la práctica de deporte en niños del rango etario de 5 y 17 años de edad:

- Se recomienda ejercicio moderado de unos 60 minutos al día, que se puede dividir en dos o más sesiones, mayoritariamente aeróbicas, y tres veces por semana entre ejercicio vigoroso de fortalecimiento muscular y óseo. Hacer ejercicio durante 60 minutos al día promueve un desarrollo físico normal y saludable.
- Es importante que usted mismo comprenda el peligro de un estilo de vida sedentario. Cualquier actividad diaria es una mejor opción que sentarse. Por eso se recomienda caminar, usar bicicleta y usar las escaleras en lugar de cintas transportadoras, ascensores y escaleras mecánicas. Se debe promover caminar o ir en bicicleta al gimnasio. Por otro lado, es necesario evitar la inactividad total de los niños, por ejemplo, durante el descanso deben realizar alguna actividad física para mejorar el sistema inmunológico.
- Las actividades deportivas deben ser tratadas como un juego y un evento divertido. Se recomiendan actividades grupales, lúdicas y al aire libre, que aporten un refuerzo positivo y consigan que siga siendo un “hábito divertido” y se integre más fácilmente en la vida diaria que los

hábitos fríos y forzados que aburren al niño. Desarrollar ejercicios de fortalecimiento muscular a través del juego.

- Lo principal es controlar y asegurar el espacio donde se practica la actividad física para evitar lesiones o peligro para los niños. Por otro lado, los monitores o supervisores deben velar por el cumplimiento de ciertas normas de seguridad durante la práctica deportiva (uso de cascos y protectores si es necesario, material reflectante para evitar atropellos, etc.).

## CONCLUSIONES

- PRIMERA.-** La práctica de deporte en cualesquiera de sus disciplinas influye significativamente en el crecimiento íntegro de los alumnos de estudios primarios, toda vez que servirá para formar personas respetuosas con los demás, así como también respetuosas de las normas en general y con una sólida práctica de valores.
- SEGUNDA.-** La abundante información sobre el deporte y los deportes más practicados por los niños de educación primaria, da la oportunidad a los docentes, directores técnicos y sobre todo a los profesores de educación física a nutrirse de todo el campo temático teórico para luego efectivizarlo en la práctica de los deportes y contribuir así con el desarrollo integral de los niños.
- TERCERA.-** La práctica de deportes como el fútbol, el vóleibol, la natación, el básquetbol, entre otras, son deportes colectivos muy importantes que contribuyen a tener una idea sólida de la realización de los trabajos en equipo y permite solidificar el compañerismo y el apoyo mutuo entre compañeros y eso los convierte en los deportes más practicados por los estudiantes de educación primaria.



## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que, entre los beneficios más destacados de la práctica de deportes para los estudiantes de educación primaria, se tiene que contribuye a la reducción de enfermedades cardiovasculares, mejora el sistema respiratorio.
- Se recomienda en contribuir en la regulación del sistema nervioso, así como también de manera general su influencia radica en los aspectos afectivos, motores, sociales y psicológicos.

## REFERENCIAS CITADAS

- Albarracín, A. (2000). "El medio acuático en el ámbito escolar". Medellín: Tragaluz.
- Basquetbol. (2014). Basquetbol [Entrada de Blog]. Recuperado de:<http://estasconvictor.blogspot.com/2014/09/basquetbol-el-basquetbol-baloncesto.html>
- Camiña, F. et al. (2011) Tratado de natación de la iniciación al perfeccionamiento. Badalona-España: Editorial Paidotribo.
- DURANTEZ Conrado. Pierre de Coubertín, Credo y Simbología Olímpica. Comité Olímpico Español. España 2013.
- FIBA. (16 de junio de 2018). Reglas Oficiales de Baloncesto 2018. Recuperado de:<https://www.clubdelarbitro.com/articulos/1789627.pdf>
- García, f. (2002). Motivación del deportista peruano. Lima. Universidad San Martín de Porres.
- Guimaraes, T. (2006). Voleibol, iniciación y alto rendimiento. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Gutiérrez, M. (2003). Manual sobre valores en la educación física y el deporte. Barcelona: Paidós.
- Medrano, C. (2005). La familia como contexto básico del desarrollo de valores. Revista de Psicología General y Aplicada, Vol. 58, núm. 2, pp. 239-263.
- Mosston, M. (2005). Manual del voleibol, manual para entrenadores COPEV. Voleibol, diseño gráfico Editorial Luis Yngapajuelo, Perú
- ROBLES José, ABAD Manuel, GIMENEZ Francisco. Concepto, Características, Orientaciones y Clasificaciones del Deporte Actual. Revista Digital Efdeporte.com. Buenos Aires 2009. <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificacionesdel-deporteactual.htm>

Salomé, J., y Vasquez, 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 (Tesis). Universidad Nacional Del Centro Del Perú. Huancayo. Perú.

SANCHEZ José. La Administración Publica como ciencia, su objeto y su estudio. Instituto de Administración Pública del Estado de México. Plaza y Valdés S.A. México 2001

<http://www.iapqroo.org.mx/website/biblioteca/LA%20ADMINISTRACION%20PUBLICA%20COMO%20CIENCIA.pdf>

Tamayo, k. (1986). Voleibol fundamentos técnicos. Federación peruana de voleibol. Perú  
[www.fundacionrafanadal.org](http://www.fundacionrafanadal.org)