

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

### ***La iniciación del baloncesto educativo como estrategia preventiva del sobrepeso en adolescentes de 12 a 14 años***

**Autor: Jonatan Baldazo Berber**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Lic. En Cultura Física y Deporte**

**Nombre del asesor:  
Ricardo Fernando García Pérez Tejada**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación "Dr. Silvio Zavala" que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo "Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada", se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





ESCUELA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

“LA INICIACIÓN DEL BALONCESTO EDUCATIVO COMO ESTRATEGIA PREVENTIVA DEL SOBREPESO EN ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS”.

TESIS PROFESIONAL PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

PRESENTA:

NOMBRE: JONATAN BALDAZO BERBER

ASESOR: L.E.F. RICARDO FERNANDO GARCÍA PÉREZ TEJADA

CLAVE: 16PSU0153

ACUERDO: LIC091111

MORELIA, MICHOACÁN DICIEMBRE 2013

## INDICE

Dedicatoria.....	1
Introducción.....	2
1. Planteamiento del problema.....	3
1.1 Descripción.....	3
1.2 Análisis.....	4
1.3 Delimitaciones.....	10
2. Hipótesis.....	12
2.1 Operacionalización de la Hipótesis.....	12
3. Objetivos.....	12
3.1 Objetivo General.....	12
3.2 Objetivos Específicos.....	13
4. Marco Teórico	

### CAPITULO 1 ADOLESCENCIA

4.1.1 Definiciones de Adolescencia.....	14
4.1.2 Teorías sobre el desarrollo en la adolescencia.....	16
4.1.3 El Adolescente de 12 a 14 años.....	19
4.1.4 Características Fisiológicas.....	20
4.1.5 Características Físicas.....	24
4.1.6 Características Psicológicas.....	29
4.1.7 Características Cognoscitivas.....	31
4.1.8 La conducta social.....	34
4.1.9 Características Motrices.....	36

### CAPITULO 2 PREVENCION DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

4.2.1 Conceptualización de sobrepeso y obesidad.....	39
4.2.2 Estadísticas del sobrepeso a nivel Mundial.....	41

4.2.3 Estadísticas del sobrepeso en México.....	44
4.2.4 Características fisiológicas del sobrepeso y la obesidad.....	45
4.2.5 Factores predisponentes que originan el sobrepeso y la obesidad.....	48
4.2.6 Alteraciones psicológicas causadas por el sobrepeso y la obesidad.....	51
4.2.7 Relaciones del sobrepeso y la obesidad.....	52
4.2.8 Relaciones del sobrepeso y la obesidad con la actividad física.....	53
4.2.9 Complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud.....	55
4.2.10 Métodos existentes para diagnosticar sobrepeso y obesidad.....	58
4.2.11 Medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad.....	63

### **CAPITULO 3 INICIACION DEPORTIVA**

4.3.1 Definiciones de Deporte.....	69
4.3.2 Clasificaciones de Deporte.....	70
4.3.3 Las Diferentes dimensiones Psicosociales del Deporte, características y sus propósitos.....	73
4.3.4 Que es la iniciación deportiva.....	73
4.3.5 Fases de la iniciación deportiva.....	74
4.3.6 Baloncesto de Iniciación.....	75
4.3.7 Origen y Evolución del Baloncesto.....	80
4.3.8 Fundamentos Técnicos del Baloncesto.....	82
4.3.9 Fundamentos Tácticos del Baloncesto.....	86
4.3.10 Fundamentos Físicos del Baloncesto.....	89
4.3.11 Definición y propósitos del baloncesto educativo y/o formativo.....	91
4.3.12 Características básicas del deporte educativo.....	94
4.3.13 Orientaciones sobre el currículo.....	95
4.3.14 Promoción de valores educativos en la práctica deportiva.....	97

### **CAPITULO 4 ESTRATEGIA DIDACTICA**

4.1 Que es una estrategia didáctica.....	100
--	-----

4.2 Clasificación de las estrategias didácticas.....	101
4.3 Propósitos de la estrategia didáctica.....	102
4.4 Diferentes Modelos didácticos.....	103
4.5 Propuesta de estrategia didáctica del baloncesto educativo.....	105
4.5.1 Justificación.....	105
4.5.2 Objetivos Didácticos.....	107
4.5.3 Contenidos.....	108
4.5.4 Actividades de Enseñanza-Aprendizaje.....	109
4.5.5 Criterios, Actividades e Instrumentos de Evaluación.....	110
4.5.6 Temporalizacion-Programacion.....	112
4.5.7 Estilos de Enseñanza.....	114
4.5.8 Recursos Didácticos.....	114
4.5.9 Actividades Complementarias.....	115
4.5.10 Sesiones con secuencias.....	120
5. Conclusiones.....	156
6. Bibliografía.....	158
7. Glosario.....	163

## INDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Representación hormonal en el varón y en la mujer.....	22
Cuadro 2: Secuencia usual de cambios fisiológicos en la adolescencia.....	25
Cuadro 3: Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Estadios de Tanner.....	26 y 27
Cuadro 4: Programa de ejercicio progresivo.....	55
Cuadro 5: Nomograma para calcular el índice de masa corporal.....	59
Cuadro 6: Valoración del tipo de obesidad según la relación cintura/cadera.....	60
Cuadro 7: Clasificación de la obesidad, en grados, según el índice de masa corporal.....	61
Cuadro 8: Objetivos de prevención de la obesidad en niños y adolescentes.....	64
Cuadro 9: Ingesta calórica y de proteínas recomendada para adolescentes.....	65
Cuadro 10: Clasificación del deporte según Bouet.....	70
Cuadro 11: Clasificación del deporte según Matveiev.....	71
Cuadro 12: Clasificación del deporte según Durand.....	71
Cuadro 13: Clasificación del deporte según Parlebás.....	72
Cuadro 14: Perspectivas y niveles en la iniciación deportiva.....	77
Cuadro 15: Aspectos a contemplar en los procesos de enseñanza de las habilidades en baloncesto.....	78
Cuadro 16: Los principios Generales de ataque y defensa en baloncesto.....	88
Cuadro 17: Contenidos a desarrollar en la enseñanza del deporte.....	95
Cuadro 18: Instrumentos y técnicas de evaluación.....	96
Cuadro 19: Valores que se transmiten a través de la práctica deportiva.....	98
Cuadro 20: Principales valores educativos indicados por los docentes al practicar deporte durante las clases de educación física.....	99

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Glándulas Endocrinas.....	21
Figura 2: Efecto de los cambios psicológicos en los adolescentes.....	29
Figura 3: Resonancias Magnéticas del Cerebro Adolescente.....	31
Figura 4: La obesidad.....	40
Figura 5: Complicaciones de la obesidad infanto-juvenil.....	56
Figura 6: Esquema que representa la distribución de la grasa en la obesidad androide y ginoide.....	61
Figura 7: Índice de Masa Corporal.....	62
Figura 8: El ejercicio físico junto a una dieta equilibrada nos asegura una calidad de vida envidiable.....	63
Figura 9: El plato del buen comer.....	65
Figura 10: Fases de la vida deportiva.....	74
Figura 11: Niveles de análisis y cuestiones centrales en la iniciación deportiva.....	76
Figura 12: Capacidades del aprendiz.....	80

## DEDICATORIA

### A DIOS:

Por haberme dado la fortaleza para seguir adelante en el transcurso de mi vida y ayudarme a lograr mi meta y culminar mi licenciatura en Cultura Física y Deporte ya que desde niño siempre fue mi sueño.

### A MIS PADRES:

José Gpe. Baldazo Monsivaiz y Zoyla Berber Sánchez.  
Porque sin ustedes no sería quien soy ahora y no hubiera logrado terminar mi carrera, muchas gracias por confiar en mí, por sus consejos y por apoyarme en todo momento.  
LOS AMO.

### A MI HERMANO:

Alan José Baldazo.  
Por su apoyo y cariño, que me manifestó en todo momento, porque estuvo siempre ahí cuando requería un abrazo o un consejo, por eso y porque simplemente eres de mi sangre, muchas gracias. TE QUIERO

### A MIS MAESTROS:

Agradezco sus enseñanzas, que de seguro me serán de gran utilidad en la vida, en especial a mi asesor por su paciencia, apoyo, consejos y conocimientos que compartió conmigo muchas gracias porque más que maestros, fueron amigos, GRACIAS.

### A MIS AMIGOS:

Gracias por estar en las buenas y en las malas conmigo y ayudarme en todo momento, y también a una persona muy especial que intercedió por mí para que retomara esta carrera que es mi vida. MUCHAS GRACIAS.

## INTRODUCCION

Dentro del presente trabajo, se abordarán diferentes temáticas que permitirán llegar a un fin, el cual será presentar una estrategia didáctica que ayude a través de una herramienta como el basquetbol educativo, a formar hábitos nutricionales y de activación física para evitar el sobrepeso en los adolescentes de 12 a 14 años de edad.

En este trabajo de investigación se abordarán 4 capítulos que fungirán como ejes, dentro de los cuales se encontrarán subtemas que nos ayudarán a profundizar más en los temas fundamentales de este trabajo como son el bienestar del adolescente. Los capítulos se basarán en la psicología, nutrición, el baloncesto y la estrategia didáctica aplicada a los adolescentes, es decir utilizar el método de enseñanza adecuado para eficientizar la práctica docente en esta etapa de desarrollo humano.

Lo que se analizará en el primer capítulo de este trabajo, serán todos los aspectos psicológicos de los adolescentes, como se forman, como ayuda o perjudica el contexto o entorno para su conducta ya que estos factores son importantes y se deben cimentar bien en el adolescente para que tenga un buen comportamiento durante toda su vida.

En el segundo capítulo hablaremos sobre los aspectos nutricionales, la importancia que tiene una alimentación adecuada y balanceada de acuerdo a la edad, sexo y actividad física de los adolescentes, así como de las medidas preventivas y cuidados que deben tener como vigilar su peso y talla, para evitar llegar a tener sobrepeso u obesidad, también mencionaremos las estadísticas que nos ayudarán a conocer que tan grave es el problema de la obesidad en el país y en el mundo así como sus consecuencias.

Dentro del tercer capítulo se abordará todo lo relacionado al deporte, su historia, sus dimensiones psicosociales, también se hablará a fondo del baloncesto educativo y como este puede ayudar a combatir el sobrepeso en los adolescentes.

El cuarto capítulo, que es el último de este trabajo de investigación, se mencionará las estrategias didácticas que existen, cuáles son las que nos pueden ayudar a eficientizar la

práctica docente, y también se manejarán a profundidad las que mejor nos sirvan para combatir el problema del sobrepeso en los adolescentes de 12 a 14 años de edad.

Con este trabajo se pretende concientizar a la población de adolescentes de 12 a 14 años a realizar alguna actividad física, en este caso el basquetbol ya que ésta nos ayudará a combatir muchos problemas de salud como pueden ser: la obesidad, la hipertensión, diabetes, etc. que se pueden solucionar evitando los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 DESCRIPCIÓN

La adolescencia es considerada por diferentes autores como el periodo de transición de la niñez a la adultez, dentro de esta etapa ocurren diferentes factores de índole psicológicos y fisiológicos, que los ayudarán a obtener la madurez física y emocional que deberán tener cuando pasen a la etapa adulta.

El sobrepeso es un exceso de grasa acumulada en el organismo humano principalmente en la zona abdominal, este problema en México ha ido en aumento, y si no se toman medidas preventivas adecuadas se llega a la obesidad.

La obesidad, es un padecimiento complejo por acumulación excesiva de tejido graso en el cuerpo, ocasionada por un desequilibrio entre el consumo y el gasto de energía, se piensa que participan factores genéticos que predisponen esta enfermedad pero, si el adolescente consume mayor cantidad de calorías que las que su cuerpo necesita entonces se transforman en grasa y si no realiza ninguna actividad física para quemar ese excedente entonces se convierte en grasa acumulada.

Aproximadamente un 80% de los adolescentes obesos lo seguirá siendo toda su vida.

Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por los Estados Unidos. Problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar.

Datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.

La prevalencia mundial de la obesidad casi se duplicó en el período 1980-2008, afectando en 2008 a quinientos millones de hombres y mujeres mayores de 20 años, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres. (Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012 de la OMS)

El baloncesto educativo es una disciplina con un enfoque en valores que ayuda a través de ejercicios de baloncesto a tener un mejor aprendizaje, ya que se utiliza como una herramienta didáctica, que mediante el ejercicio se pueden transmitir conocimientos a través de un aprendizaje significativo.

La estrategia didáctica se puede definir como un sistema de acciones dirigidas al logro de los objetivos propuestos, que estas se pueden derivar de un diagnóstico inicial que incluye alguna forma de retroalimentación para su replanteo y control.

La estrategia didáctica es una herramienta pedagógica utilizada para favorecer el aprendizaje de los pupilos.

### 1.2 ANÁLISIS

Las causas de que exista sobrepeso en los adolescentes, es que de niños no se les inculcó a realizar actividades físicas ni tener hábitos alimenticios saludables, ya que regularmente en la infancia se consume mucha comida chatarra y si los padres de familia no modifican estas costumbres, cuando lleguen a la etapa adulta seguirán consumiendo en abundancia estos productos y seguirán con sobrepeso y obesidad y como consecuencia presentar

complicaciones como son: hipertensión, diabetes, descalcificación del sistema óseo, deformidades en las articulaciones entre otros, por lo que es de suma importancia solucionar esta situación.

Uno de los puntos de medida del adolescente, para saber si presenta sobrepeso es el aumento de la talla en su ropa, ya que ahí es cuando se da cuenta que está aumentando de peso. El adolescente con sobrepeso, presenta un exceso de grasa acumulada en la zona abdominal principalmente.

La forma más común de averiguar si un adolescente tiene sobrepeso u obesidad, es calculando su Índice de Masa Corporal. Cuanto más alto es el porcentaje del IMC, mayor es la posibilidad de que la persona presente sobrepeso u obesidad.

Los Adolescentes que presentan sobrepeso u obesidad, por lo general tienen una autoestima baja, ya que algunos de sus compañeros de la misma edad, tienen buen cuerpo y éstos los hacen ser inseguros. Además en estas edades ya tienen las inquietudes de pertenecer en un equipo de alguna disciplina deportiva, ya sea para socializar o competir, pero debido a su sobrepeso no pueden practicarlo con eficiencia y por lo general los excluyen de los equipos.

El adolescente con sobrepeso se siente menos que los demás porque son rechazados por sus compañeros, lo que ocasiona que se sientan mal consigo mismo y cuando se estresa generalmente le da por comer más y, como los alimentos que ingiere no son balanceados, termina por meter más grasa a su cuerpo y por lo tanto aumentar más su talla.

Los adolescentes llegan a tener depresión y autoestima baja debido a que se burlan de ellos, y les llegan a poner sobre nombres despectivos. El niño con sobrepeso no tiene límites con la ingesta de alimentos, y esto le puede ocasionar obesidad, y el comer le produce satisfacción, lo cual lo orilla más a ese problema. El adolescente con sobrepeso u obesidad aparenta ser feliz, trata de ser gracioso pero en verdad padece sentimientos de inferioridad, puede ser pasivo e independiente pero con una gran necesidad de ser amado.

El cuerpo humano requiere nutrientes que convierte en energía para su supervivencia, la cantidad va a depender de la edad, el sexo y el tipo de actividad que desarrolle el individuo, los adolescentes evitan principalmente el desayuno, lo cual ocasiona disminución de la

insulina y un aumento del cortisol que es la hormona que engorda y no le permitirá adelgazar y además consumen muchos alimentos con alto contenido de grasa y azúcares, por lo que consumen más energía de la que necesitan, eso trae consecuencias como: alteraciones hormonales que van a transformar la energía sobrante en grasa acumulable. El no llevar una dieta balanceada y seguir omitiendo comidas van a repercutir con su rendimiento escolar, crecimiento, proceso de maduración sexual y acumulación de grasa en su cuerpo, presentando sobrepeso u obesidad, si se presenta en la niñez hay un aumento en el número de las células adiposas las cuales se le acumulan en el abdomen presentando complicaciones en la salud, además, es más alta la probabilidad de que de adulto siga siendo obeso.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 se observan las siguientes tendencias:

Cuanto más temprano es el comienzo de la obesidad en la infancia, mayor es la posibilidad de que ésta se resuelva por sí sola, sin tratamiento. Por el contrario, la obesidad de comienzo tardío tiene un alto riesgo de permanecer.

La mayoría de los adultos obesos desarrollaron el problema en edades posteriores a la adolescencia.

Existe una detención y retroceso gradual del metabolismo (0.4% por año transcurrido a partir de los 30 años) que puede ser exacerbado por períodos prolongados de ayuno, estrés o por depresión y todo ello influye para que el manejo o resolución de la obesidad sea más difícil.

A menor edad, mejor pronóstico de resolución. Es importante recalcar que la obesidad de los padres es un factor de riesgo para desarrollar obesidad infantil (fenómeno de arrastre), por esta razón su prevalencia se ha triplicado.

Entre mayor es la severidad de la obesidad mayor será su persistencia. En teoría la única obesidad difícil de manejar es la mórbida (IMC mayor de 40) con un índice de recaídas muy alto.

Cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas debido al sobrepeso o la obesidad. La OMS prevé que 7 millones de personas perderán la vida a causa de enfermedades no transmisibles en 2030, debido a factores de riesgo mentales y físicos como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad. (Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012 de la OMS)

Además una de cada dos personas tiene sobrepeso u obesidad en más de la mitad de los países de la OCDE. Se prevé que esta tendencia siga en aumento y en algunos países dos de cada tres personas tendrían obesidad dentro de diez años. El ranking es encabezado por Grecia, Estados Unidos, Italia, México, Nueva Zelanda y Chile. (“Obesity: update 2012” de la OCDE)

Otro factor que se debe combatir y es de primordial importancia para evitar el sobrepeso, es el sedentarismo, ya que no solo basta con una alimentación saludable, se tiene que realizar una actividad física diaria, para evitar llegar a este problema social.

Además el realizar una actividad física diaria trae consigo beneficios, no solo evitar el sobrepeso y mostrar un cuerpo estético, sino tener un bienestar físico; en este documento se mostrará como los estudios científicos nos indican las mejoras que tienen las personas que realizan ejercicio de las que no lo hacen, las diferencias que existen no solo en la adolescencia, sino también en la adultez y en la vejez.

Los que realizan actividad física están sanos y fuertes, y puede llegar a una madurez sin complicaciones de salud, como no la tienen los que son sedentarios.

Por eso es importante que desde temprana edad, se tengan buenos hábitos, como: Consumir una alimentación adecuada y realizar alguna actividad física.

El baloncesto educativo pretende enseñar valores y fortalecerlos a través de los ejercicios físicos que este rige con la disciplina deportiva, los valores que se aprenden es el trabajo en equipo, la amistad, la lealtad, la disciplina entre otros, que favorecerán al individuo a tener una formación integral.

La adolescencia es el proceso de desarrollo humano en la cual se presenta una serie de cambios físicos, fisiológicos y psicológicos.

Algunos estudios indican que la acumulación de la hormona Leptina localizada en el torrente sanguíneo relacionada con la obesidad, puede estimular el hipotálamo, el cual envía una señal a la hipófisis para que ésta envíe señales a las glándulas sexuales las cuales incrementen su secreción de hormonas que originan los cambios físicos en el adolescente.

La pubertad se inicia en las niñas alrededor de los 10 años y en los niños alrededor de los 12 o 13 años, en esta etapa el hipotálamo produce la hormona liberadora de las gonadotropinas que actúan sobre la hipófisis anterior para que produzca las hormonas gonadotrópicas las cuales son: La hormona luteinizante y la folículo estimulante, que actúan en los ovarios y en el testículo produciendo las hormonas sexuales (estrógenos y progesterona en la mujer y testosterona en el hombre), éstas van a dar origen a las características sexuales masculinas como son: Crecimiento de genitales, ensanchamiento de tórax debido al aumento de la masa muscular etc., en las mujeres las características sexuales femeninas son: Crecimiento de genitales, aumento del tamaño de las glándulas mamarias, etc. y bajo su piel se acumulan capas de grasa lo que le da una apariencia más redondeada, la cual permite moldear el cuerpo femenino así como el ensanchamiento de caderas para facilitar la maternidad. En ellas la grasa se acumula dos veces más rápido que en los varones.

Durante esta etapa del desarrollo humano, el hipotálamo también libera la hormona del crecimiento causando el estirón del adolescente, que implica un aumento rápido de la estatura y de los huesos, al principio las mujeres crecen y se desarrollan a más temprana edad (10 años) que los varones (12 a 13 años), pero alrededor de los 15 años los hombres son más altos que las mujeres. Los varones se hacen más grandes en general; sus hombros son más anchos, sus piernas más largas en relación al tronco y sus antebrazos son más largos en relación a la parte superior del brazo y a su estatura.

La hormona de crecimiento y las hormonas sexuales son las causantes, de que se presente el estirón del crecimiento adolescente, que implica un aumento rápido de estatura, peso y crecimiento muscular y óseo, que ocurre durante la pubertad.

Se dice que la adolescencia es un estado de tormenta ya que existen en las personas cambios emocionales y que a la par de los cambios físicos pueden crear en ellas una gran

confusión, manifestándose como rebeldía hacia las reglas o autoridad; sin embargo, es importante señalar que esta situación no se presenta en todas las personas de la misma manera ya que en algunas ocasiones los cambios son leves, por lo que su conducta va a depender de su autonomía.

Los padres tienen influencia en el comportamiento de los adolescentes. Sin embargo, es importante mencionar que el adolescente y sus padres, o los adultos que los rodean, tienen una incomunicación y una concepción del mundo y sus valores totalmente diferentes.

La adolescencia es una época de interrogantes y revaloraciones en la que se presenta una actitud de reto o rechazo a los criterios de la autoridad, más en la forma que en el contenido de valores.

La estrategia didáctica es una herramienta pedagógica, que nos ayuda a planear las situaciones antes de que se presenten, para obtener logros u objetivos importantes con los aprendices, ya que se busca el aprendizaje significativo, para que este perdure siempre a lo largo de su vida.

Frida Díaz (s/f), nos menciona que dentro de la estrategia didáctica se pueden observar dos enfoques, los cuales son “Estrategias de aprendizaje y estrategias de enseñanza, las de aprendizaje son aquellas estrategias para aprender, recordar y usar la información. Consiste en un procedimiento o conjunto de pasos o habilidades que un estudiante adquiere y emplea de forma intencional como instrumento flexible para aprender significativamente y solucionar problemas y demandas académicas. Mientras que las estrategias de enseñanza son todas aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profundo de la información. A saber, todos aquellos procedimientos o recursos utilizados por quien enseña para promover aprendizajes significativos”.

## 1.1 DELIMITACIONES

En esta investigación se trabajará con adolescentes de 12 a 14 años de edad, encontrados en la etapa de desarrollo llamada adolescencia temprana.

Baena 1985, (citado en Ávila, s/f) menciona que “la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación e información”.

Las características de una investigación de tipo documental son:

- “Se caracteriza por la utilización de documentos; recolecta, selecciona, analiza y presenta resultados coherentes.
- Utiliza los procedimientos lógicos y mentales de toda investigación; análisis, síntesis, deducción, inducción, etc.
- Realiza un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental.
- Realiza una recopilación adecuada de datos que permiten redescubrir hechos, sugerir problemas, orientar hacia otras fuentes de investigación, orientar formas para elaborar instrumentos de investigación, elaborar hipótesis, etc.
- Puede considerarse como parte fundamental de un proceso de investigación científica, mucho más amplio y acabado.
- Es una investigación que se realiza en forma ordenada y con objetivos precisos, con la finalidad de ser base a la construcción de conocimientos.
- Se basa en la utilización de diferentes técnicas de: localización y fijación de datos, análisis de documentos y de contenidos”

(<http://www.itescam.edu.mx/principal/sylabus/fpdb/recursos/r98051.PDF>)

El trabajo es documental ya que se utilizará investigación bibliográfica. Se trata de proporcionar la descripción de los procesos a realizar para conseguir un método eficaz que permita realmente prevenir el sobrepeso en adolescentes.

También es importante saber a qué edad iniciar el baloncesto en los adolescentes para evitar causarles lesiones o algún tipo de daño físico.

Existen diferentes bibliografías que nos mencionan como han ido evolucionando los conceptos y los comportamientos de los adolescentes, aunque casi siempre se rigen mediante un mismo patrón como es la rebeldía, el rechazo a la responsabilidad, a las reglas sociales, a entablar una conversación tranquila con una persona adulta. Sin embargo existen otras ya que no fue el mismo contexto hace 50 años, que el contexto social ahora en pleno siglo XX.

El sobrepeso si ha sido un problema diferente en el pasado, que en la actualidad, antes no había tanta muertes por este padecimiento, ya que no existía tanta comida industrializada, las personas trabajaban la tierra y se alimentaban de sus cosechas, los cuales comían de una manera más saludable y realizaban alguna actividad física, pero ahora no es así ya que actualmente con el consumo de las comidas chatarra e industrializadas la cuales contienen mucha sal, grasa y azúcares, éstas afectan al organismo y nos hacen acumular más energía de la que necesita el cuerpo para realizar cualquier actividad y si a eso le agregamos que las personas ya no practican alguna actividad física al aire libre como antes, debido al factor de la delincuencia, ya que la sociedad vive con el temor de los secuestros, los asaltos, los tiroteos de armas de fuego, prefieren que sus hijos no salgan a la calle a hacer ejercicio ni realizar alguna actividad, prefieren que se queden en la comodidad de sus hogares jugando con los video juegos, que estos solamente dañan sus mentes y al no realizar actividad física su cuerpo se va deformando y está propenso a presentar complicaciones en la salud por el sedentarismo.

La estrategia didáctica será importante, para con ella buscar el principal objetivo que es educar al adolescente a tener una alimentación adecuada y que realice actividad física frecuentemente para así combatir el problema del sobrepeso, y bajar los índices de muertes por este padecimiento.

Enunciado del problema

¿De qué manera la iniciación del baloncesto educativo y la orientación alimentaria previenen el sobrepeso en los adolescentes de 12 a 14 años?

## 2. HIPÓTESIS

Si se emplea una estrategia didáctica que integre una orientación alimentaria y el baloncesto educativo se puede prevenir el sobrepeso en adolescentes de 12 a 14 años.

### 2.1 OPERACIONALIZACION DE LA HIPÓTESIS

1. Prevención del sobrepeso
2. El baloncesto educativo
3. Los adolescentes de 12 a 14 años
4. Estrategia Didáctica

## 3. OBJETIVOS

### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer y desarrollar una estrategia didáctica adecuada para la prevención del sobrepeso a través del baloncesto educativo en adolescentes de 12 a 14 años de edad.

## 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las características generales de los adolescentes de 12 a 14 años que practiquen baloncesto.
- Diseñar una estrategia didáctica adecuada para adolescentes de 12 a 14 años, que practiquen este deporte.
- Conocer las características, enfoques y modelos del baloncesto educativos.
- Analizar la problemática, así como sus posibles soluciones del sobrepeso en adolescentes de 12 a 14 años.

## CAPITULO 1 ADOLESCENCIA

### Introducción

La Adolescencia es una etapa del desarrollo humano, que analizaremos en esta investigación, es por ello que a continuación mencionaremos las características físicas, fisiológicas, psicológicas, cognitivas y motrices de los adolescentes de 12 a 14 años de edad, así como la influencia que ejerce el entorno en su conducta.

#### 4.1.1 Definiciones de Adolescencia

Los conceptos sobre adolescencia son de suma importancia en esta investigación y se tomará de ellos lo esencial, propuestos por algunos investigadores, de tal manera que nos permita elaborar nuestro propio concepto con un panorama más amplio y enriquecedor sobre el desarrollo de la adolescencia.

Dichos conceptos sobre adolescencia, han estado variando a través de los diferentes periodos o hechos en el tiempo, y se van enriqueciendo según la época y culturas de los investigadores que los proponen, por eso es que los conceptos del tiempo pasado nos ayudan a generar conceptos modernos conforme avanzan los métodos, técnicas y modelos de investigación.

“La palabra adolescencia proviene del verbo latino *adoleceré*, que significa crecer. La real academia de la lengua nos dice que este vocablo viene del latín y significa también doler.

La adolescencia es mucho más que un peldaño en la escala que sucede a la infancia. Es un periodo de transición constructivo, necesario para el desarrollo del yo”. (Hurtlok, 1990, citado en Ituarte, 2005).

Ituarte (2005), comenta que “en las mujeres pueden distinguirse dos momentos: una fase de adolescencia inicial, entre los 13 y los 17 años, y una fase final, entre los 17 y 19 años. En los varones estas etapas se dan más tardíamente: entre los 14 y los 18 la inicial, y entre los 18 y los 20 la final.”

Aristóteles describió a los adolescentes como “ apasionados, irascibles y propensos a dejarse arrastrar por sus impulsos...Cuando los jóvenes cometen alguna falta lo hacen siempre del lado del exceso y de la exageración, pues todo lo llevan demasiado lejos, lo mismo su amor que su odio o cualquier cosa. Se consideran a sí mismos omniscientes y son categóricos en sus aseveraciones”. (Musen-Conger-Kagan, 1982, citado en Ituarte, 2005).

García (2005), considera a la adolescencia “como un periodo de tormentas y estrés inevitables, sufrimiento, pasión y rebeldía contra la autoridad de los adultos”. Y comenta que “Aún Freud la consideraba como la época de los grandes conflictos, ansiedad y tensión, y pensaba que un adolescente que no experimentaba trastornos y confusión tendría problemas de desarrollo futuro”. También nos dice que “Estudios más sistemáticos han demostrado que no en todas las culturas ni en todos los individuos es una etapa de crisis o estrés, puede ser una etapa de desarrollo ordenado de un conjunto de intereses y actividades en lento proceso de maduración”.

Ascencio (2005), menciona que “La adolescencia comprende un periodo desafiante en el desarrollo humano. Este proceso de crecimiento comienza con la aparición de factores fisiológicos donde las características sexuales secundarias empiezan a desarrollarse y se logra la habilidad de reproducirse, lo cual transforma a un niño en adulto. A este periodo se le llama pubertad. La adolescencia entonces es una etapa de maduración del cuerpo y de la mente, en la que junto con el crecimiento físico de la pubertad, se desarrollan rápidamente las partes intelectual y emocional”.

Como podemos observar, en las definiciones que nos dan los autores, la adolescencia es la etapa del desarrollo humano en la cual se presenta una serie de cambios físicos, fisiológicos y psicológicos, algunos fácilmente observables, por ejemplo, en nuestra casa, es común escuchar a los (o las), adolescentes cuando se les manda que hagan determinada actividad, decir, “todo yo”, siempre a mí, a mí nunca me das, es decir son categóricos en sus

observaciones. Igualmente cambian su estado de ánimo con facilidad, ya que está en proceso de maduración su estado emocional e intelectual.

### 4.1.2 Teorías sobre el desarrollo en la adolescencia

A continuación se hablará de las teorías del desarrollo, porque nos dan las explicaciones acerca de la conducta del adolescente y cuáles son sus procesos para que se complete la maduración tanto psicológica como física.

Vargas (s/f), nos dice que “Cuando se habla sobre los posibles problemas que atraviesa el ser humano durante su desarrollo adolescente y la serie de eventos que deben suscitarse para que consiga salir airoso de esta fase de su vida, lo que se hace es una alusión a una de las primeras teorías en torno a los cambios psicológicos que se dan durante esta etapa, misma que fue planteada por Hall a principios del siglo XIX y que se va más por considerar la adolescencia como una etapa entre la niñez y la adultez, que carece de significaciones posteriores en el andar del sujeto. Una teórica del desarrollo y pensamiento adolescente que fundamentó sus resultados en el análisis de dos grupos de sujetos que atravesaban por esta etapa de su vida fue Margaret Mead. Esta autora analizó el comportamiento de algunos adolescentes de la Samoa y quiso aplicar dichos resultados a la realidad de las sociedades occidentales, en las que el desenvolvimiento de los roles sexuales, el interés por el trabajo, la ayuda a los adultos, entre otros factores, encuentra semejanza con lo que sucede en dicho país. Sin embargo, Freeman, entre muchos otros autores, criticó esta postura y hoy ha pasado a formar parte de las explicaciones olvidadas. Para llegar a dicha conclusión, Freeman especifica que el contexto situacional, cultural y social de los adolescentes debe ser tomado en cuenta siempre que desee plantearse una teoría y no generalizar los resultados a los que se llegan.

A la luz del psicoanálisis y la psicología del yo se han llevado a efecto los estudios más concienzudos y de aplicación sobre el desarrollo del adolescente. Sigmund y Anna Freud, junto con Erik Erickson, legaron análisis que hasta nuestros días resultan de vital

importancia en el entendimiento de la adolescencia, por lo que sus teorías, a diferencia de las mencionadas anteriormente, no resultan obsoletas.

El descubridor del inconsciente, Sigmund Freud miraba en la adolescencia una etapa de vital importancia en el desarrollo de los seres humanos, al ser en ésta donde las pulsiones sexuales pueden hallar una salida, por contar los sujetos en esta periodo de estructuras físicas que les permitirán llevar a efecto el acto sexual, lo que les deparará satisfacción y la posibilidad de continuar con la permanencia de la especie.

Consideraba que en los comienzos de la adolescencia, tanto hombres como mujeres recurren a la masturbación como un deseo de encontrar los centros de placer en su cuerpo y como una preparación a lo que serán los sucesivos encuentros sexuales con personas del sexo opuesto. Aunque psicólogos posteriores a Freud dijeron que entre los adolescentes de 16 y 17 años la auto erotización es más frecuente que entre los de 13 y 14, el genio vienés ya había advertido de que es justamente a partir de esta edad cuando la masturbación puede disminuir, por comenzar los galanteos y coqueteos entre los adolescentes y, por lo consiguiente, las primeras relaciones sexuales.

El padre de la psicología moderna anotó que el deseo del adolescente de tener nuevas identificaciones, lo llevaba a transitar por un estadio de homosexualidad latente, en la que depositaba montos libidinales en aquellas personas de su mismo sexo que significarán un aliciente de socialización y de objetivos de vida, mismos que podrían ser profesores o gente importante. Por este motivo, en la adolescencia es más frecuente que existan bandas y grupos en las escuelas en los que difícilmente puedes entrar por no contar con las características que los integrantes piden.

Cuando se piensa en que hay adolescentes que no piensan en sexo ni en fiestas, sólo se dedican a estudiar y pasan grandes periodos de tiempo a solas, y no se toma en cuenta la explicación de lo mismo, se deja de lado la explicación que Anna Freud, hija del creador del psicoanálisis, hizo sobre la intelectualización, mediante la cual el adolescente reprime sus deseos pulsionales vía la sublimación y traslada su energía sexual al estudio y a la formación académica. Cuando la experiencia lo lleva a tener sus primeros encuentros

sexuales, lo normal es que consiga hacer un balance entre sus actividades escolares y sus encuentros amorosos.

Para Anna Freud, el ascetismo es común en la adolescencia, pues los sujetos se encierran en sí mismos y difícilmente permiten que otros formen parte de su mundo. Consideraba que el andar cotidiano y el desarrollo posterior conseguirían que la sociabilidad hiciera su entrada y que el adolescente renunciará a su deseo de apartarse de los demás.

Erik Erickson ve en la adolescencia una etapa de suma importancia por ser en ella donde los deseos de sobresalir son manifiestos y en la que se lucha por alcanzar los objetivos tanto de intelectualización y trabajo, como los de vida. En el adolescente hay una crisis de identidad por no encontrar una respuesta a los cambios que se dan en su cuerpo, pero con el paso del tiempo les haya una solución y entonces la intimidad y sus deseos de superación lo llevan por un camino normal”.

Las teorías del desarrollo del adolescente, ubican esta etapa entre la niñez y la adultez, y considera los cambios psicológicos que experimenta como una etapa de crisis, donde el adolescente anda en busca de su identidad sexual.

La mayoría de los adolescentes se auto exploran o se masturban para lograr un escape a sus emociones y así lograr satisfacción, donde posteriormente, buscarán relacionarse con compañeros del sexo opuesto y por consiguiente iniciar sus primeras relaciones sexuales.

Algunos adolescentes pueden cursar por un periodo de homosexualidad latente y enfocar sus emociones a personas del mismo sexo para encontrar una forma de socializar o encontrar un objetivo en su vida.

Sin embargo, hay adolescentes que no piensan en sexo ni en fiestas y enfocan sus impulsos sexuales a estudiar y se encierran en sí mismos, no socializan durante esta etapa. Pero al pasar a la edad adulta en sus primeros encuentros amorosos encuentran un equilibrio entre estos acontecimientos y su trabajo.

### 4.1.3 El Adolescente de 12 a 14 años

Se dice que la adolescencia es un estado de tormenta ya que existen en las personas cambios emocionales y que a la par de los cambios físicos pueden crear en ellas una gran confusión, manifestándose como rebeldía hacia las reglas o autoridad; sin embargo, es importante señalar que esta situación no se presenta en todas las personas de la misma manera ya que en algunas ocasiones los cambios son leves, por lo que es cuestión de su autonomía.

Los padres tienen influencia en el comportamiento de los adolescentes. Sin embargo, es importante mencionar que el adolescente y sus padres, o los adultos que los rodean, tienen una incomunicación y una concepción del mundo y sus valores totalmente diferentes.

La adolescencia es una época de interrogantes y revaloraciones en la que se presenta una actitud de reto o rechazo a los criterios de la autoridad, más en la forma que en el contenido de valores.

Las distintas etapas que el ser humano tiene durante su vida, están llenas de cambios en todos los sentidos, hay rasgos y características que definen una etapa de otra, es decir, que la hacen única, que permiten diferenciarlas por completo, sin embargo, la adolescencia, es un caso único, ya que no se está ni en una, ni en otra etapa, utilizando esto como una de las características generales.

Para poder comprender de mejor manera la adolescencia, es necesario desglosar sus características fisiológicas, físicas, psicológicas y cognitivas, estos rangos son únicos y especiales ya que se manifiestan de diferente forma y tiempo en los hombres que en las mujeres.

### 4.1.4 Características Fisiológicas

La pubertad es conocida como la etapa de maduración de los órganos sexuales en el ser humano y se desarrollan mediante dos procesos: la adrenarquia, que permite la maduración de las glándulas suprarrenales y la gonadarquia con la maduración de los órganos sexuales.

El inicio de esta etapa se reconoce fácilmente por la aparición del vello púbico de donde toma el nombre (pubertad viene del latín pubere, y significa cubrirse de vello el pubis).

De acuerdo con (Susman y Rogol 2004, citado en Papalia *et al.*, 2009), las glándulas suprarrenales van secretando niveles gradualmente crecientes de andrógenos del tipo dehidroepiandrosterona (DHEA) que permite la aparición y crecimiento del vello púbico, axilar y facial, al mismo tiempo que se da el crecimiento corporal más rápido y la producción de grasa en mayor cantidad en la piel, lo cual trae como consecuencia el desarrollo del olor corporal. Los cambios en el desarrollo corporal podemos observarlos con facilidad cuando trabajamos con alumnos de 5° y 6° grado de primaria, en donde los alumnos comienzan a dar el “estirón” y nos damos cuenta que en las mujeres el crecimiento corporal empieza antes que en los hombres.

Papalia *et al.* (2009), señala que “algunos estudios indican que la acumulación de hormona Leptina localizada en el torrente sanguíneo relacionada con la obesidad, puede estimular al hipotálamo, el cual envía una señal a la hipófisis para que esta envíe señales a las glándulas sexuales las cuales incrementen su secreción de hormonas”.

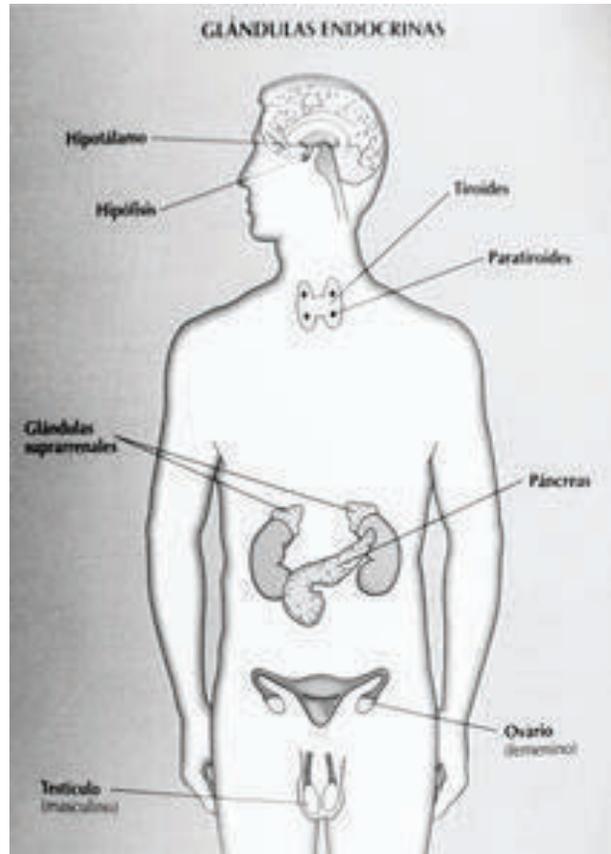


Figura 1. Glándulas Endocrinas (Fuente: Farré,s/f)

Ituarte (2005), nos dice que “durante la pubertad se inicia la secreción de las hormonas hipofisarias gonadotrópicas, que actúan directamente sobre las gónadas (ovarios y testículos) para que estas empiecen a funcionar”. También comenta que “debido a la acción de las hormonas hipofisarias, las gónadas mismas empiezan a secretar hormonas: los ovarios; estrógenos y progesterona, los testículo; testosterona. Estas hormonas secretadas por los ovarios, en el caso de las chicas, y por los testículos en los varones, permiten a los órganos de los aparatos reproductores alcanzar su maduración. Actúan también sobre todo el organismo y son las encargadas de los caracteres sexuales secundarios. Por ello se considera a los ovarios y testículos glándulas endocrinas y exocrinas”.

Cuadro 1. Representación hormonal en el varón y en la mujer. Fuente: Ituarte 2005.

Hipófisis anterior	
Hormona estimulante de los folículos (HEF)	Permiten la maduración de los óvulos en la mujer y la producción y secreción de estrógenos.
Hormona estimulante de los testículos (HEF)	En el varón permite la producción de espermatozoides
Hormona Luteinizante (HL)	Interviene en la ovulación. Producción de progesterona en el ovario. Producción y secreción de testosterona por los testículos.
Ovarios	
Estrógenos	Causan la aparición de los caracteres sexuales secundarios y de los cambios en el endometrio y en la fase del ciclo menstrual.
Progesterona	Prepara al útero para recibir al ovulo fecundado
Testículos	
Testosterona	Es el causante de la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Participa en la maduración de los espermatozoides.

Betancourt *et al* (2009), comenta “que los adolescentes entre los 13 y 15 años empiezan a experimentar un cambio de voz debido a los efectos de la testosterona sobre la laringe; es

en estos momentos cuando se pueden presentar eyaculaciones nocturnas, estas se consideran normales y los adolescentes no se deben preocupar por ellas”.

Las glándulas son órganos especializados que producen sustancias químicas llamadas hormonas, las cuales viajan por el torrente circulatorio hasta llegar al órgano blanco en el cual va a actuar. Los cambios que presentan los adolescentes se deben al funcionamiento de las mismas.

Las glándulas suprarrenales, producen andrógenos, los cuales originan la aparición y crecimiento del vello facial, axilar y púbico, así como el aumento de producción de grasa de las glándulas sebáceas, que ocasiona la aparición de acné en ambos sexos, así como el olor corporal.

La glándula hipófisis; está ubicada en la base del cerebro, consta de dos partes, una anterior y otra posterior. Bajo el estímulo del hipotálamo la parte anterior de la hipófisis empieza a secretar 6 hormonas, pero solo hablaremos de 2, las que están involucradas en el desarrollo del adolescente. Una es la hormona del crecimiento, la que origina el estirón del crecimiento adolescente y la otra son las hormonas gonadotrópicas.

Las hormonas gonadotrópicas son dos: hormona folículo estimulante y hormona luteinizante.

En la mujer, la hormona folículo estimulante produce el crecimiento de los folículos en los ovarios y la hormona luteinizante produce la ovulación y la producción de hormonas femeninas llamadas estrógenos y progesterona que son responsables del ciclo menstrual y de las características sexuales femeninas.

En el hombre, la hormona folículo estimulante actúa en el testículo originando la formación de espermatozoides y la hormona luteinizante origina la producción de la hormona testosterona en el testículo, la cual propicia la producción de espermatozoides y además es la responsable de la aparición de los caracteres sexuales masculinos.

### 4.1.5 Características físicas

En la pubertad ocurren cambios físicos en 3 niveles: modificación sexual, producción de óvulos y espermatozoides maduros, desarrollo de las características sexuales primarias (agrandamiento del pene, testículos, útero y vagina) y el desarrollo de las características sexuales secundarias (maduración de los pechos, modificación de la cintura escapularia y pelviana, crecimiento del vello púbico y cambios de voz). A esto se agregan las modificaciones fisiológicas del crecimiento en general y de los cambios de tamaño, peso y proporción del cuerpo (Aberastury y Knobel, 1971).

En las siguientes estadísticas se observa la secuencia usual de los cambios físicos en la adolescencia, que ocurren en los púberes ya que la misma definición de pubertad, nos dice que es la etapa de la maduración de los órganos sexuales, o también conocida como la etapa de transición o transformación de la niñez a la adultez.

El rango que nos interesa abordar en esta investigación, es entre los 12 y 14 años de edad, aquí observamos los cambios que ocurren en el varón: en la longitud y en ancho del pene, igual que su crecimiento continuado, también su vello con calidad de adulto pero sin extenderse hasta el cruce del muslo, el desarrollo testicular es de 12 ml o con eje mayor de 3.6 cm; en tanto que en la mujer, el vello púbico se presenta con calidad de adulto, sin extenderse al cruce del muslo medial con el periné. En el desarrollo de la mama, la areola y la papila forman un montículo secundario de la mama. También observamos en ambos sexos la aparición del acné, debido a la gran producción de grasa por las glándulas sebáceas, el cual va aunado al olor corporal por la activación de las glándulas sudoríparas y presencia de hormonas sexuales.

Cuadro 2. Secuencia usual de cambios fisiológicos en la adolescencia. Fuente: Papalia *et al*, (2009).

CARACTERÍSTICAS FEMENINAS	EDAD EN QUE APARECE POR PRIMERA VEZ
Crecimiento de los senos	6-13
Crecimiento del vallo púbico	6-14
Crecimiento corporal	9.5-14.5
Menarquia	10-16.5
Aparición del vello axilar	Alrededor de 2 años después de la aparición del vello púbico
Mayor actividad de las glándulas productoras de grasa y sudor (lo que puede generar acné)	Más o menos después de la aparición del vello axilar
CARACTERÍSTICAS MASCULINAS	EDAD EN QUE APARECE POR PRIMERA VEZ
Crecimiento de los testículos y el escroto	9-13.5
Crecimiento del vello púbico	12-16
Crecimiento corporal	10.5-16
Crecimiento del pene, la próstata y las vesículas seminales	11-14.5
Cambio de voz	Más o menos al mismo tiempo que el crecimiento del pene
Primera eyaculación de semen	Alrededor de 1 año después del inicio del crecimiento del pene
Aparición del vello facial y axilar	Alrededor de 2 años después de la aparición del vello púbico
Mayor actividad de las glándulas productoras de grasa y sudor (lo que puede generar acné)	Más o menos al mismo tiempo que la aparición del vello axilar

Sobre estas características físicas, Tanner nos presenta información más precisa. Ver cuadro 3.

Cuadro No 3.- Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Estadios de Tanner.  
(Fuente: [http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/120d2931-b57b-11dd-954a-5f407b1fae81/4\\_EstadiosTanner.pdf](http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/120d2931-b57b-11dd-954a-5f407b1fae81/4_EstadiosTanner.pdf))

Estado del pene		
Estadio	Característica	Edad de aparición
I	Prepuberal	
II	Aumento más temprano de longitud y ancho	11.5 (9.2- 9.7)
III	Longitud y ancho aumentados	12.4 (10.1-14.6)
IV	Crecimiento continuado en ancho y largo	13.2 (11.2-15.3)

Vello púbico masculino		
Estadio	Características	Edad de aparición
I	Prepuberal, sin pelo recio, pigmentado	
II	Pelo mínimamente recio, pigmentado en la base del pene.	12.0 (9.9-14.0)
III	Pelo recio, oscuro, extendido por el pubis	13.1 (11.2-15.0)
IV	Pelo con calidad de adulto, pero sin extenderse hasta el cruce del muslo medial con el periné.	13.9 (12.0-15.8)

Desarrollo testicular		
Estadio	Características	Edad de aparición
I	Prepuberal < 4 mL o eje mayor < 2.5 cms	
II	Testículos agrandados 4 mL o eje mayor > 2.5 cms	11.5 (9.5-13.5)
III	Testículos de 12 ml o eje mayor de 3.6 cms	14.0 (11.5-16.5)

Desarrollo del vello púbico femenino		
Estado	Características	Edad de aparición
I	Prepuberal, sin pelo recio, pigmentado	
II	Pelo mínimamente recio, pigmentado especialmente sobre los labios	11.2 (9.0-13.4)
III	Pelo recio, oscuro, extendido por el monte de venus	11.9 (9.6-14.1)
IV	Pelo con calidad de adulto, sin extenderse al cruce del muslo medial con el periné	12.6 (10.4-14.8)

Desarrollo de la mama		
Estado	Comentario	Promedio de edad
I	Preadolescente , elevación de papilla solamente	
II	Esbozo de las mamas palpables, aumento de la aréola.	10.9 (8.9-12.9)
III	Elevación del contorno del pecho, aumento de la aréola.	11.9 (9.9-13.9)
IV	La aréola y la papila forman un montículo secundario en la mama.	12.9 (10.5-15.3)

El estirón del crecimiento adolescente, implica un aumento rápido de la estatura, peso, crecimiento muscular y óseo que ocurre durante la pubertad: en las niñas por lo general empieza entre las edades de nueve y medio y catorce y medio años (usualmente alrededor de los 10) y en los niños entre los 10 y medio y los 16 años (por lo general a los 12 o 13). Suele durar alrededor de dos años; poco después de que termina, el joven alcanza la madurez sexual. Tanto la hormona del crecimiento como las hormonas sexuales (andrógenos y estrógenos) contribuyen a este patrón normal del crecimiento puberal. (Susman y Rogol, 2004 citado en Papalia *et al*, 2009).

Gans, 1990 (citado en Papalia *et al*, 2009), comenta que “después de su estirón del crecimiento los niños son de nuevo más grandes. Las niñas por lo general alcanzan su estatura máxima a los 15 años y los varones a los 17. La tasa del crecimiento muscular llega a su punto más alto a los 12 y medio años en las niñas y a los 14 y medio en los muchachos”.

Susman y Rogol, 2004, (citado en Papalia *et al*, 2009), menciona que “el crecimiento de niños y niñas es diferente, lo cual se manifiesta no solo en las tasas de crecimiento sino también en la forma en que se produce. Un niño se hace más grande en general: sus hombros son más anchos, sus piernas más largas en relación al tronco y sus antebrazos son más largos en relación a la parte superior del brazo y a su estatura. La pelvis de la niña se ensancha para facilitar la maternidad y bajo su piel se acumulan capas de grasa, lo que le da una apariencia más redondeada. En ellas, la grasa se acumula dos veces más rápido que en los varones”.

En las citas anteriores, se observa la secuencia usual del estirón en la adolescencia, así como se van presentando los cambios de acuerdo a la edad y sexo, se notó como el crecimiento se presenta en las mujeres alrededor de los 10 años, dos años antes que en el varón, Alcanzando su máxima estatura hasta los 15 años, en esta edad el varón es más alto que las mujeres. Así como el desarrollo muscular alcanzando su punto máximo a los 12 años donde el varón aumenta en el tórax su masa muscular magra. La acumulación de grasa, es en mayor cantidad en las mujeres, la cual permite moldear el cuerpo femenino, como: El ensanchamiento de caderas para facilitar la maternidad, así como el crecimiento de las glándulas mamarias.. En el hombre el estirón se presenta alrededor de los 12 y 13 años, llegando a su máximo crecimiento óseo y muscular a los 17 años. Su crecimiento es en general, desarrollando huesos y músculos, originando el crecimiento más rápido de las extremidades superiores e inferiores en proporción con el tronco, lo que origina que el adolescente tenga en ocasiones movimientos faltos de coordinación y por lo tanto presenten movimientos torpes que los llevan a tener accidentes frecuentes.

## 4.1.6 Características Psicológicas

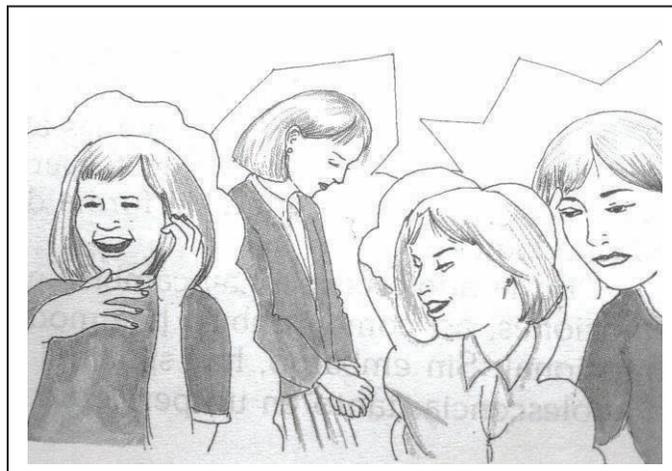


Figura 2. Efecto de los cambios psicológicos en los adolescentes (Fuente: Ituarte, 2005).

Existen muchos cambios emocionales en la adolescencia, a diferencia de la niñez, que van de la mano con los cambios físico, fisiológicas y ambientales. Cuando se presentan las transformaciones en el cuerpo del adolescente sobre todo en las mujeres hay cambios en sus emociones, porque no se adaptan a la nueva forma de su cuerpo, en los varones el aumento en la masa muscular los hace sentirse bien, pero el crecimiento desproporcionado de su cuerpo los hace torpes en sus movimientos y les suceden accidentes frecuentes y eso los hace sentirse mal. Son muy efusivos y pasan de un extremo a otro con mucha facilidad. En esta etapa son fácilmente manipulables ya que emocionalmente no son estables.

Durante este periodo de grandes cambios y adaptaciones, el chico o la chica pasan por momentos de inseguridad y de incertidumbre, Cuanto más bruscos son los cambios físicos, más fácilmente se altera el estado emocional de los adolescentes. Sin embargo, no todos experimentan una tensión explosiva, hay algunos en quienes la transición se opera tranquilamente. Sin embargo, todos padecen cierta inestabilidad emocional de vez en cuando. La emotividad exagerada se manifiesta frecuentemente como rebelión y conducta antisocial aunque también tienen momentos de gran felicidad y de desbordada alegría que se expresan en risas y alborotos (figura 2). Son más propensos a manifestar problemas emocionales los adolescentes que en su infancia tuvieron conflictos por las condiciones

ambientales o las relaciones deficientes con alguno de sus progenitores. Hay quienes son muy efusivos, otros son poco expresivos; algunos pasan súbitamente de un estado de ánimo a otro, mientras hay quienes permanecen recordando vivamente, durante largo tiempo aquello que les afecta. (Ituarte, 2005).

Higashida (1999), comenta que “Ante las modificaciones de su organismo el adolescente puede manifestarse preocupado, interesado o indiferente. Generalmente se llena de dudas e inquietudes, se preocupa por lo que los demás piensan de él, sobre todo si los cambios de peso, estatura o configuración sobrepasa a los que ocurren en sus compañeros de grupo; teme también, tener un aspecto que no esté a la altura de las exigencias sociales”. También señala “La adolescencia es una etapa en la que el individuo puede caer en la depresión que se manifiesta en diferentes áreas: pérdida del apetito, insomnio, disminución de la libido o deseo sexual, fatigabilidad, sentimientos negativos hacia sí mismo y conductas destructivas (exponerse al peligro, por ejemplo a la velocidad excesiva). Los fracasos escolares, los padres carentes de afecto o sumamente exigentes, y la falta de firmeza en el carácter del individuo pueden aumentar la depresión y ser la causa de problemas como el tabaquismo, el alcoholismo, la farmacodependencia, la prostitución y el suicidio”.

Por su parte Hurlock 1990, (citado en Ituarte, 2005) opina que “En la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, así como también hay modificaciones en la forma de respuesta emocional. Las emociones dominantes tienden a ser desagradables: principalmente el temor y la ira en sus diversas formas, el pesar, los celos y la envidia. Las emociones placenteras (alegría, afecto, felicidad o curiosidad) son menos frecuentes y menos intensas, en particular en los primeros años de la adolescencia”.

Para refrenar tus estallidos emocionales exagerados has de usar tu voluntad. Sin embargo, es mejor expresar tus sentimientos y emociones que reprimirlas, canalizando tu ansiedad. A veces lo haces espontáneamente por medio de la risa nerviosa, de las risotadas sonoras, del llanto, de hábitos nerviosos como comerte las uñas o mover los pies debajo de la mesa. Conviene que te distraigas en actividades interesantes, como ver una buena película, dibujar, escribir un artículo o tu diario o escuchar música; es mejor todavía realizar tu deporte favorito, puedes hacer excursiones solo o en compañía de tus mejores amigos o

bien buscar nuevas experiencias en servir a los que pueden necesitar tu ayuda. A tu alrededor siempre habrá quien necesite de ti (Ituarte, 2005).

#### 4.1.7 Características Cognoscitivas

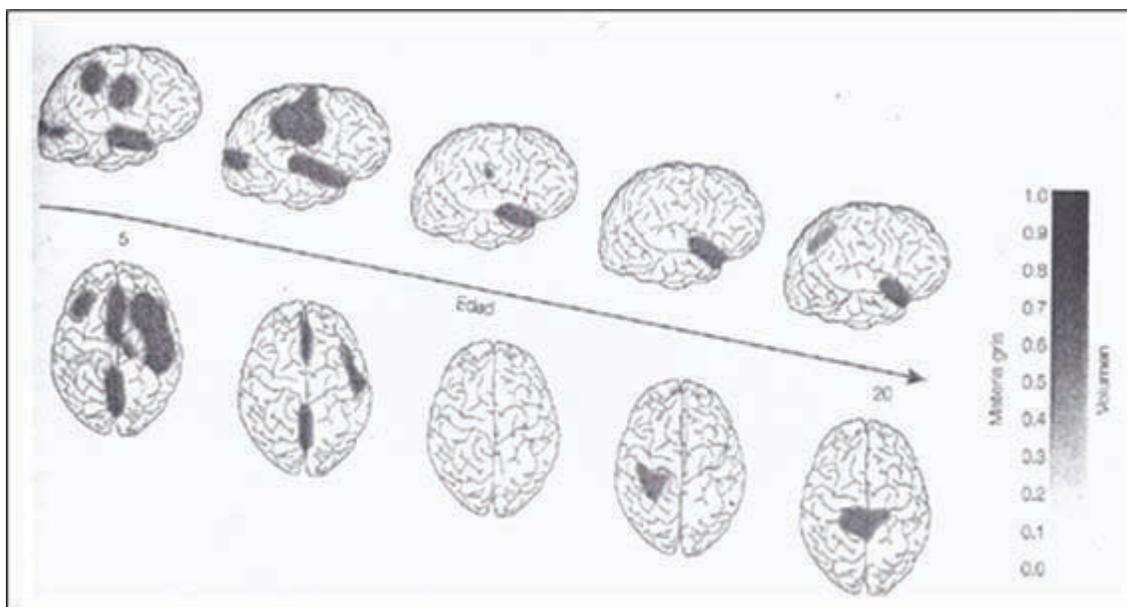


Figura 3. Resonancias Magnéticas del Cerebro Adolescente. ( Fuente: Cogtay et al., 2004, citado en Papalia, 2009).

Estas imágenes de niños y adolescentes sanos, comprenden 15 años de desarrollo del cerebro (de los 5 a los 20 años). El negro indica más materia gris, el blanco menos materia gris. A medida que el cerebro madura y se podan las conexiones neuronales, la materia gris disminuye en una oleada de atrás hacia al frente.

Anteriormente se creía que el cerebro había madurado por completo al llegar a la pubertad, sin embargo los avances tecnológicos en imagenología revelan que el cerebro del adolescente todavía está en progreso entre la pubertad y la adultez temprana, donde se presentan cambios en su estructura, involucrados en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol.

Steinberg, 2007 (citado en Papalia *et al*, 2009), nos dice que “La toma de riesgos parece resultar de la interacción de dos redes cerebrales: 1) una red socioemocional que es sensible a estímulos sociales y emocionales, como la influencia de los pares, y 2) una red de control cognoscitivo que regula las respuestas a los estímulos. La red socioemocional incrementa su actividad en la pubertad, mientras que la red del control cognitivo madura de manera más gradual hacia la adultez temprana. Esos hallazgos pueden ayudar a explicar la tendencia de los adolescentes a mostrar arrebatos emocionales y conductas de riesgo y porque la toma de riesgos suele ocurrir en grupos”.

Esto nos explica porque los adolescentes antes de los 14 años se dejan llevar por sus impulsos y son manipulados o influenciados por sus amigos y además buscan emociones y novedades por lo que no hacen caso a las advertencias de los adultos, además muchos de ellos no pueden enfocarse en metas a largo plazo.

Los adolescentes procesan la información relativa a las emociones de manera diferente a los adultos. En un estudio, los investigadores examinaron la actividad cerebral de los adolescentes mientras identificaban emociones expresadas por rostros en la pantalla de una computadora. Los adolescentes (de 11 a 13 años) tendían a usar la amígdala, que se localiza en el lóbulo temporal y que tiene una importante participación en las reacciones emocionales e instintivas. Los adolescentes (14 a 17 años) mostraron patrones más similares a los adultos, pues usaban los lóbulos frontales que manejan la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos, lo cual permite hacer juicios razonados más certeros. El desarrollo del cerebro inmaduro puede permitir sentimientos que anulan la razón e impiden que presten atención a las advertencias que los adultos consideran lógicas y persuasivas (Baird *et al.*, 1999; Yurgelun-Todd, 2002).

La madurez del cerebro del adolescente va desarrollándose en forma paulatina por eso es que antes de los 14 años se manejan por las emociones debido a la inmadurez cerebral pero entre los 14 y 17 años en adelante, el pensamiento es similar al de los adultos, porque su cerebro alcanzó mayor madurez.

Kuhn, 2006 (citado en Papalia *et al*, 2009), comenta que “entre la adolescencia media y tardía los jóvenes tienen menos conexiones neurales, pero estas son más fuertes,

homogéneas y eficaces, lo que aumenta la eficiencia del procesamiento cognoscitivo. La estimulación cognoscitiva en la adolescencia supone una diferencia fundamental en el desarrollo del cerebro. El proceso es bidireccional: las actividades y experiencias de una persona joven determinan que conexiones neurales se conservaran y fortalecerán, el desarrollo que sostiene un mayor crecimiento cognoscitivo en esas áreas”.

Los adolescentes ya son seres pensantes y buscan analizar y desarrollar ideas, existen varias ciencias que explican o hablan sobre la cognición, una de ellas es la psicología cognoscitiva.

García (2005), considera que el principal teórico del desarrollo cognitivo y conceptual es el psicólogo suizo Jean Piaget. El cual clasifica estos procesos en 4 etapas.

Etapa sensomotriz: se presenta entre el nacimiento y los dos años de edad. El recién nacido va aprendiendo a través de su experiencia con el medio la permanencia del objeto, esto es, comprende que las personas y los objetos tienen una existencia que permanece de manera independiente de sí mismo. Papa o mama siguen existiendo, aunque no estén a su vista. Además aprenden como actuar para resolver diversos problemas; descubren que sus actos tienen consecuencias específicas como patear puede traer como resultado el hacerse del baño y empiezan a descubrir nuevos usos para los objetos, la sonaja no solo suena, sino que si la deja caer mama vuelve a levantarla.

Etapa pre operacional: se establece después de la anterior y como máximo hasta los siete u ocho años. El niño aprende a pensar, o manipular la información de su ambiente de manera simbólica (las palabras). Elabora y comprende conceptos sencillos como casa, perro, comida, etc., y puede ver en un objeto la representación de otro, una caja de cigarrillos puede ser un automóvil y cualquier objeto largo una espada.

Etapa de las operaciones concretas: se presenta entre los siete y once años aproximadamente. En esta etapa aprende que las propiedades sensoriales, como tamaño y forma, pueden cambiar sin que se alteren propiedades básicas como cantidad o volumen. Se amplía la capacidad de categorizar y clasificar siempre y cuando sean objetos concretos.

Etapa de operaciones formales: en esta etapa es de los 11 años en adelante; en esta etapa se desarrollan la capacidad de razonar, de extraer consecuencias, y comprender la lógica abstracta.

Periodo de operaciones formales; el adolescente es capaz de ir más allá de la realidad del presente para considerar lo que podría pasar en el futuro. Es capaz de formular hipótesis y predicciones y probarlas. En otras palabras, el pensamiento formal es sinónimo del razonamiento científico. La estructura cognitiva que logra esto se llama estructura de grupo ensamblado; es lo que contiene todas las combinaciones posibles de proposiciones hipotéticas que se pueden originar con respecto a acontecimientos futuros. Es una red de ideas en la que todo está relacionado con todo lo demás (Nordby & Hall, 1999).

Martínez (s/f), menciona que “la madurez cognitiva del adolescente se caracteriza por lo siguiente: El adolescente es capaz de elaborar un pensamiento abstracto y mantener una actitud crítica y reflexiva ante el mundo y las experiencias vividas...La capacidad memorística está ligada a sus emociones, recuerda y aprende lo que le interesa y motiva. Puede comprender conceptos muy abstractos artísticos, metafísicos o filosóficos. La resolución de problemas cada vez está más desarrollada, utiliza la experiencia previa para buscar soluciones. Aunque a nivel escolar esta habilidad la utiliza a la perfección a nivel emocional no es siempre capaz de resolver sus propios conflictos”.

La etapa que nos interesa en esta investigación es la de operaciones formales porque es el período que acontece entre las edades que se manejarán en este documento. Como lo vimos en este apartado, los adolescentes ya cuentan con la capacidad de analizar y razonar acerca del aprendizaje escolar, pero no tienen el control de sus emociones ya que su cerebro no han madurado totalmente y por lo tanto sus reacciones van de un extremo a otro con facilidad.

#### 4.1.8 La conducta social

El adolescente, sufre diversos cambios emocionales que le servirán para su maduración, por lo cual la familia es la primera con la que interactúa y es muy importante que de ella

aprenda educación y valores, que le servirán para integrarse con la sociedad y poder relacionarse con sus compañeros de grupo, los cuales en esta etapa los jóvenes de su edad son muy importantes, ya que comparten los mismos intereses y las mismas dudas. Se rebelan contra la autoridad y andan en busca de su identidad personal y sexual.

García (2005), nos dice que “la psicología social estudia de manera científica el modo en que los pensamientos, sentimientos y conductas de un individuo son influidos por la conducta de otros miembros de los grupos a los que este pertenece, ya sea por características reales, imaginarias o inferidas. También estudia como las personas en su papel de actores sociales definen las situaciones en que se encuentran, y como llegan a conceptuar las intenciones, motivaciones y personalidades de aquellos con quienes interactúan”.

Ituarte (2005), menciona que “la familia es la primera sociedad natural en la que surge la vida humana y se desarrollan las personas. También ahí hemos conocido los primeros elementos que nos integran a la sociedad en que vivimos, como el idioma, la cultura, los valores, esto es: la educación. La familia es el lazo que nos une al individuo con la comunidad social”. Por ello nos menciona que “es muy importante que los niños nazcan dentro de una familia normalmente constituida, que tenga padres que los quieran, los eduquen y otros familiares como abuelos, tíos, primos y hermanos, con quienes aprenden a convivir”.

Ituarte (2005), comenta que en “la adolescencia se da frecuentemente la necesidad de pertenecer a un grupo; por ello, tus compañeros de clase son ahora tan importantes, así como tus vecinos y todos los jóvenes de tu edad con los que compartes actividades comunes, paseos, aventuras. Seleccionas a tus amigos y juntos se proponen metas que a todos les interese lograr”.

El adolescente, empieza a sentir atracción sexual, por lo que las palabras, los objetos, los valores adquieren un significado sexual. Biológicamente ya está maduro para la reproducción y puede tener relaciones sexuales, ya sea por curiosidad, presiones de sus compañeros, por diversión, para no sentirse solo, tener afecto, mostrar independencia, buscar autonomía o para comunicarse cálidamente. Además siente la necesidad de un

nuevo concepto del yo y de una nueva identidad, porque entra a un mundo que parece no estar hecho para él; se siente grande para realizar algunas actividades y chico para otras. Al no encontrar su lugar, integra su propio grupo con personas iguales a él, con los mismos gustos y los mismos problemas. Puede buscar la soledad o tratar de relacionarse con muchas personas; desde la superficialidad hasta la preocupación por la vida. Trata de encontrarse a sí mismo y de encontrar su camino en la vida; sueña despierto e imagina su futuro porque sabe que necesita encontrar un lugar en la sociedad. Busca relaciones amorosas inestables porque tiene miedo de perder la libertad que comienza a obtener. También se identifica con modelos y levanta ídolos que cambian con frecuencia. Siente la necesidad de encontrar un nuevo significado a su existencia, cambia su marco de referencia familiar por otro externo al hogar, el mundo de los valores y las ideas ahora debe ser otro, se pregunta sobre la religión y puede rechazarla o caer en el dogmatismo, lucha entre la rigidez moral y la búsqueda del placer; puede ir desde la sumisión a los patrones sociales hasta la rebeldía total. Necesita sentirse autónomo, razón por la cual se rebela contra la autoridad, necesita ponerse a prueba constantemente, tiene conflictos con sus padres, porque por un lado quiere independizarse, pero por el otro desea seguir bajo su protección. Conforme resuelve estos problemas se adapta al medio familiar y social. (Higashida, 1999).

Durante la pubertad se desarrollan todos los aspectos de la sexualidad adulta. Así, además de presentar un sexo biológico, de reconocerse como hombre/mujer, de adquirir un determinado estilo de comportamiento según ciertas reglas sociales, el adolescente definirá hacia donde dirige su deseo sexual, es decir su orientación sexual, y por lo tanto se definirá como heterosexual si su deseo sexual va dirigido a personas de distinto sexo o como individuo homosexual si va dirigido a personas del mismo sexo (Farré, s/f).

#### 4.1.9 Características Motrices

Es de suma importancia conocer las características motrices de los adolescentes, debido a que no basta solamente contar con dichas habilidades, ya que no sirve de nada tener coordinación, fuerza, flexibilidad, sino que el individuo tiene que estar consciente de

cuando aplicarlos, en donde y con qué, y a eso nos referimos con psicomotricidad y para ello se debe tener muy en cuenta su corporeidad.

Para esto hablaremos de cómo se van desarrollando las habilidades motrices de acuerdo a las etapas del desarrollo humano. Primero mencionaremos las habilidades perceptivo motriz que son aquellas que “van encaminadas a que niños y niñas adquieran los patrones de movimientos básicos, para construir a partir de ellos el resto de habilidades motrices, siendo fundamental para ello el conocimiento y el control del propio cuerpo y de las relaciones de este con el tiempo y el espacio” (Trigueros y Rivera, s/f).

De esta habilidad se desprenden 3, como son: La estructuración espacial, la estructuración temporal y la estructuración espacio-temporal también conocida como ritmo.

La estructuración espacial, es aquella donde se desarrollan actividades para que el niño tome conciencia del espacio y de los estímulos que producen los objetos y sucesos.

En la estructuración temporal, básicamente son las actividades que ayudan a la toma de conciencia acerca del tiempo, el cual estará regido por dos componentes que son el orden y la duración que puede ser en segundos o minutos.

Y por último la estructuración espacio-temporal, la cual es una mezcla de las dos anteriores, en donde el individuo tiene que tener conciencia del espacio donde se maneja y del tiempo y la mezcla de ambos ayuda a desarrollar el ritmo.

También se encuentran las habilidades básicas, que son “movimientos que implican el manejo del propio cuerpo y movimientos en los que la acción principal se centra en el manejo de objetos, tal es el caso de los lanzamientos. Nosotros al considerar que se asientan en determinados patrones motrices elementales y habilidades perceptivo motrices, que permitan al niño resolver situaciones motrices genéricas”. (Sánchez, 1986, citado en trigueros y rivera, s/f)

Para desarrollar habilidades motrices básicas existen diferentes actividades y juegos como son los de relevos, y hasta los pre deportivos como los son los 10 pases.

Existen las habilidades genéricas que son las últimas para llegar a gestos técnicos deportivos, siendo habilidades adquiridas, por ello requieren un mayor proceso de aprendizaje que en las habilidades motrices básicas.

Las habilidades genéricas más sobresalientes son golpes, pivotes, caídas, fintas, intercepciones y conducciones, por ello es que se asemejan a las deportivas, porque muchas de estas conductas motrices son utilizadas en disciplinas deportivas específicas.

Corresponde al entrenador especializado en esta área, conocer las capacidades motrices en forma individual de cada adolescente, de esta manera puede explotar sus habilidades sin llegar a lesionarlo y le permite llegar al éxito en la disciplina, que como en este caso se trata del basquetbol que aunado con una buena alimentación, logrará el equilibrio y le permite conservar la salud de los atletas participantes.

Carrasco Bellido David y Carrasco Bellido Dimas (s/f), nos dicen que las características motrices de los niños de 6 años hasta la adolescencia son:

- Consolidación de las habilidades motrices básicas, perfeccionamiento y aplicación a otros aprendizajes motores.
- Mejora el rendimiento motor en tareas de fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, equilibrio y motricidad fina.
- Identificación y afianzamiento de la preferencia lateral.
- Conocimiento y percepción del esquema corporal.
- Manifestación diferenciada de las capacidades físicas: en el propio individuo, entre individuos y por sexos.
- Desarrollo de los procesos perceptivos cognoscitivos implicados en las tareas motrices.
- Inteligencia motriz (Tiempo de reacción, toma de decisiones, atención, memoria, discriminación perceptiva, creatividad, etc.).
- Especialización motriz (más en los varones)
- Aumento cuantitativo y cualitativo de las destrezas motrices en relación con la práctica.

## CAPITULO 2 PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

### Introducción

En este apartado, se mencionará la importancia que tiene la prevención del sobrepeso en el adolescente, así como los factores predisponentes y las características fisiológicas y psicológicas, que se presentan cuando se padece de este problema. Además de cómo prevenirlas a través de una alimentación balanceada y la práctica de un deporte o alguna actividad física que ayude a gastar energía y aumentar el metabolismo, para evitar llegar a la obesidad y por lo tanto a presentar daños a la salud.

Méndez (2005), nos dice que “desde los tiempos más remotos de la humanidad se ha reconocido la obesidad como un padecimiento que trae consigo innumerables alteraciones físicas que acortan el promedio de vida del individuo. En la actualidad ha alcanzado dimensiones epidémicas, pues solo en estados unidos, cerca del 70% de la población adulta tiene sobrepeso u obesidad. Si se considera que el incremento en México en el decenio de 1980 a 1992 fue de 30%, se puede pronosticar que en el año 2030, 100% de la población de este país tendrá sobre peso u obesidad”.

#### 4.2.1 Conceptualización de sobrepeso y obesidad

Es importante, que antes de adentrarnos a las causas que ocasionan el sobrepeso, analicemos las definiciones, para darnos cuenta de las consecuencias y saber cómo combatirlas, ya que el sobrepeso y la obesidad, son una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Y es la tercera causa de muerte en el país.

Algunos de estos conceptos son:

Ascencio (2005), comenta que “La obesidad se define como un exceso de grasa corporal. La obesidad es ocasionada por un equilibrio positivo de energía, es decir el consumo de energía es mayor al gasto de energía”.

Foz & Formiguera, (s/f), explica que “si utilizamos el índice de masa corporal (IMC) como medida del grado de obesidad, podemos decir que una persona padece sobrepeso o es obesa cuando su IMC es igual o superior a  $25 \text{ kg/m}^2$ , estos criterios son los que sigue la OMS, muchas veces se utiliza el término sobrepeso en la bibliografía cuando el IMC se halla comprendido entre 25 y  $30 \text{ Kg/m}^2$  y obesidad cuando es superior a  $30 \text{ Kg/m}^2$ ”.

Suárez (2011), comenta que “el termino obesidad no quiere decir lo mismo que sobrepeso. Obesidad quiere decir estar por lo menos 20% más arriba del peso normal para nuestra estatura. Todas las personas obesas tienen sobrepeso, pero no todos los que tienen sobre peso están obesos”.

Moreno & Charro (2007), dicen que “la obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético”.

Farré (s/f), explica que “la obesidad se define más como un exceso de grasa corporal que como exceso de peso, ya que por ejemplo, en el caso de personas con constitución atlética el peso corporal puede ser elevado pero no presentan un exceso de grasa”.



Figura 4. La obesidad (Fuente: Suárez, 2011)

La obesidad, es un padecimiento complejo por acumulación excesiva de tejido graso en el cuerpo, ocasionada por un desequilibrio entre el consumo y el gasto de energía, se piensa que participan factores genéticos que predisponen a presentar esta enfermedad pero, si el adolescente consume mayor cantidad de calorías que las que su cuerpo necesita entonces se transforman en grasa y si no realiza ninguna actividad física para quemar ese excedente entonces se convierte en grasa acumulada.

#### 4.2.2 Estadísticas del sobre peso a nivel Mundial

La prevalencia mundial de la obesidad casi se duplicó en el período 1980-2008, afectando en 2008 a quinientos millones de hombres y mujeres mayores de 20 años, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres (Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012 de la OMS).

Cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas debido al sobrepeso o la obesidad. La OMS prevé que 7 millones de personas perderán la vida a causa de enfermedades no transmisibles en 2030, debido a factores de riesgo mentales y físicos como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad (Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012 de la OMS).

Una de cada dos personas tiene sobrepeso u obesidad en más de la mitad de los países de la OCDE. Se prevé que esta tendencia siga en aumento y en algunos países dos de cada tres personas tendrían obesidad dentro de diez años. El ranking es encabezado por Grecia, Estados Unidos, Italia, México, Nueva Zelanda y Chile. (“Obesity: update 2012” de la OCDE)

Estadísticas Sanitarias Mundiales 2012 de la OMS:

Cada año mueren en el mundo 2,8 millones de personas debido al sobrepeso o la obesidad, según el estudio (Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2009):

- La prevalencia mundial de la obesidad casi se duplicó entre 1980 y 2008, año en el que el 10% de los hombres y el 14% de las mujeres del mundo eran obesos, frente al

5% de los hombres y el 8% de las mujeres en 1980. Se calcula que en 2008 la obesidad afectaba a quinientos millones de hombres y mujeres mayores de 20 años, y en todas las regiones de la OMS era más frecuente en las mujeres que en los hombres. Las mayores cifras de prevalencia del sobrepeso y la obesidad se registraron en la Región de las Américas (sobrepeso: 62% en ambos sexos; obesidad: 26%) y las más bajas, en la Región de Asia Sudoriental (sobrepeso: 14% en ambos sexos; obesidad: 3%).

- En la Región de Europa, la del Mediterráneo Oriental y la de las Américas, más del 50% de las mujeres tenían sobrepeso. Y en las tres regiones, aproximadamente la mitad de estas mujeres eran obesas (un 23%, un 24% y un 29%, respectivamente).
- En España, la obesidad como factor de riesgo que se asocia a un aumento de la mortalidad y la morbilidad alcanzaba en el 2008 en adultos mayores de 20 años, según estimaciones de la OMS, el 24,9% en hombres y el 23% en mujeres.
- .Ambas cifras siguen siendo muy altas, comparadas con los índices en países como Alemania (23,1% hombres y 19,2 %mujeres), Francia (16,8 hombres y 14,6 mujeres), Grecia (18,8 hombres y 16,1 mujeres) o Japón (5,5 hombres y 3,5 mujeres) y están superadas sólo de países como EEUU (30,2% hombres y 33,2% mujeres) o Arabia Saudita (29,5% hombres y 43,5% mujeres).

Obesity: update 2012 es el título del reporte dado a conocer por la OCDE el 21 de febrero de 2012. Contempla datos relevantes de sobrepeso y obesidad recogidos por la International Association for Study of Obesity (IASO) y otros informes elaborados por la Organización el 2010 y 2011:

- Al menos una de cada dos personas tiene sobrepeso u obesidad en más de la mitad de los países de la OCDE. El promedio de obesidad de las naciones OCDE se ubica en un 22%, mientras que la prevalencia de sobrepeso varía casi diez veces entre los países estudiados (Japón y Corea con un 4%, y Estados Unidos y México con un 36%). Se prevé que esta tendencia siga en aumento y en algunos países dos de cada tres personas tendrían obesidad dentro de diez años.

- El ranking es encabezado por Grecia, Estados Unidos, Italia, México, Nueva Zelanda y Chile.
- Los últimos datos muestran una desaceleración de la epidemia en varios países, con las prácticamente estable tasas de Corea, Suiza, Hungría e Inglaterra en los últimos diez años, y un leve incremento en Francia y España. Sin embargo, los mayores incrementos se registraron en Irlanda, Canadá y los Estados Unidos.
- Una persona obesa incurre en un 25% más los gastos de salud que una persona de peso normal en un año determinado. La obesidad es responsable de 1-3% del gasto sanitario total en la mayor parte de países de la OCDE países (5-10% en los Estados Unidos).
- Según el estudio de la OCDE, las personas obesas ganan hasta un 18% menos en comparación con las personas que no tiene problemas de sobrepeso.
- Mujeres sin formación académica son dos a tres veces más propensos a tener sobrepeso que las que tienen estudios superiores, mientras estas diferencias no se observan entre los hombres.

Otro informe de la OCDE, *Obesity and the Economics of Prevention: Fit not FAT*, ha recogido los siguientes datos de interés sobre la situación de sobrepeso y obesidad en España:

- La tasa de obesidad en adultos en España es superior a la media de la OCDE, y la obesidad en niños es de las más altas.
- Dos de cada tres personas tienen sobrepeso en nuestro país, una de cada seis es obesa, además uno de cada tres niños entre 13 y 14 años tiene sobrepeso.
- El número de adultos con sobrepeso se ha mantenido estable desde el 2000, pero se ha elevado un poco el número de adultos con obesidad.
- Según todos los datos, se espera que las tasas de obesidad y sobrepeso crezcan en esta década, eso sí, con un máximo del 7% (lo que no es poco).

- Como dato curioso y muy significativo, las diferencias sociales influyen mucho en el estado físico de las mujeres en nuestro país, no así en el de los hombres. De manera que las mujeres con educación deficiente tienen 3,2 posibilidades más de tener sobrepeso que las mujeres de mayor educación.

### 4.2.3 Estadísticas del sobre peso en México

Aproximadamente un 80% de los adolescentes obesos lo seguirá siendo toda su vida.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006 se observan las siguientes tendencias:

Cuanto más temprano es el comienzo de la obesidad en la infancia, mayor es la posibilidad de que ésta se resuelva por sí sola, sin tratamiento. Por el contrario, la obesidad de comienzo tardío tiene un alto riesgo de permanecer.

La mayoría de los adultos obesos desarrollaron el problema en edades posteriores a la adolescencia.

Existe una detención y retroceso gradual del metabolismo (0.4% por año transcurrido a partir de los 30 años) que puede ser exacerbado por períodos prolongados de ayuno, estrés o por depresión y todo ello influye para que el manejo o resolución de la obesidad sea más difícil.

A menor edad, mejor pronóstico de resolución. Es importante recalcar que la obesidad de los padres es un factor de riesgo para desarrollar obesidad infantil (fenómeno de arrastre), por esta razón su prevalencia se ha triplicado.

Entre mayor es la severidad de la obesidad mayor será su persistencia. En teoría la única obesidad difícil de manejar es la mórbida (IMC mayor de 40) con un índice de recaídas muy alto.

Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por los Estados Unidos. Problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar.

Datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.

#### 4.2.4 Características fisiológicas del sobrepeso y la obesidad

El cuerpo humano requiere nutrientes y agua para lograr la supervivencia, los cuales al ser ingeridos, los transforma en energía la cual es utilizada para el metabolismo de los tejidos y el crecimiento del cuerpo del individuo.

Calzada (2003), opina que “el organismo depende de la energía que proveen los nutrimentos de los alimentos ingeridos para mantener sus procesos metabólicos. Las principales fuentes de energía son los carbohidratos, los lípidos y las proteínas presentes en los alimentos. El proceso de obtención de energía a través de la combustión de los nutrimentos requiere del consumo de oxígeno y produce dióxido de carbono. La energía se utiliza para desarrollar trabajo mecánico, para mantener el metabolismo de los tejidos del cuerpo y para el crecimiento corporal del individuo. De la energía necesaria para el mantenimiento, menos de 10% se usa para trabajo mecánico interno, es decir, conservar los latidos cardiacos y el movimiento de los músculos respiratorios. Cerca de 90% se utiliza para mantener las diferencias en las concentraciones de electrolitos entre los líquidos intracelulares y extracelulares o para la síntesis de proteínas y otras macromoléculas. Esta síntesis es constante con recambio de los constituyentes celulares, y se lleva a cabo a una mayor velocidad en el niño en crecimiento. La energía de los alimentos es finalmente convertida en calor y su disposición conserva la temperatura corporal”.

Los seres humanos podrían comparárseles con un motor de combustión que utiliza carbón (glucosa) y oxígeno para generar energía, a este proceso cuando al motor le cortamos el

abasto de oxígeno se le reduce la combustión, lo que llamamos metabolismo, por lo que debe de consumir agua, ya que ésta contiene un 89% de oxígeno y sólo un 11% de hidrógeno, el oxígeno es el elemento que permite la combustión de la grasa y es lo que más impulsa el metabolismo. Debemos tomar en cuenta que tomar agua y tomar jugos y refrescos no es lo mismo, ya que cuando se consume agua el cuerpo la envía al torrente sanguíneo y aumenta la hidratación y el oxígeno a nivel celular. Si el líquido que consumimos tiene algún sabor, el cuerpo asume que es un alimento y lo envía a través del tracto digestivo, los refrescos carbonatados contienen ácido fosfórico el cual reduce el oxígeno del cuerpo y por lo tanto aumenta la deshidratación y disminuye el metabolismo del organismo y por lo tanto favorece el sobrepeso (Suárez, 2011).

El organismo cuenta con aproximadamente 30,000 células de grasa, lo cual le permite almacenar grasa de manera ilimitada. Las células de grasa son como un globo capaz de expandirse y contraerse, según sea el equilibrio de energía del cuerpo humano. Cuando se consumen calorías que el cuerpo no necesita de inmediato, éstas se almacenan como grasa. Al contrario, cuando se ingieren menos calorías de las que el cuerpo necesita o se aumenta la actividad física, el organismo obtiene la energía que necesita de la almacenada en el tejido adiposo. (Ascencio, 2005).

Cuando una persona consume una dieta alta en carbohidratos refinados (pan dulces chocolates etc.) presenta sobrepeso u obesidad, y se debe a que estos alimentos producen más glucosa rápidamente lo cual fuerza al cuerpo a producir una mayor cantidad de insulina. Si las células del cuerpo ya utilizaron la glucosa que necesitaban y sobra un exceso de glucosa, entonces la insulina convertirá ese exceso de glucosa en grasa para almacenar. Las proteínas y las grasas también producen glucosa pero lo hacen en cantidades pequeñas lo cual no provoca una producción muy alta de insulina (Suárez, 2011).

Moreno & Charro (2007), señalan que “al aumento significativo del contenido graso en el primer año de vida (primera elevación de IMC), le sigue un periodo de caída que finaliza alrededor de los 4 a 6 años de edad, para aumentar posteriormente (segunda elevación del IMC) hasta el final de la adolescencia, siendo significativamente mayor en el sexo femenino. Este incremento a partir de los 4 ó 6 años de edad es el que se conoce como

rebote adiposo. Existe evidencia de que cuánto más precoz sea el inicio del rebote adiposo, más riesgo de obesidad en edades posteriores. En el estudio ALSPAC al comparar los que lo presentaron antes de los 43 meses con relación a los que lo hicieron después de los 61 meses, la OR se eleva a 15,0. Cabe destacar que la obesidad parental se asocia con un rebote más precoz. Se especula que una presentación temprana del rebote adiposo podría guardar relación con un aporte excesivo de proteínas y su repercusión sobre los niveles y el metabolismo de la IGF-1, la GH y la insulina”.

En algunos niños y adolescentes, el tamaño de los adipocitos es muy variable según la región del cuerpo que se considere. Hay que tener en cuenta, además, que el número de adipocitos puede aumentar en el transcurso de la vida y muy en especial durante la última etapa de la infancia y durante la pubertad. En las obesidades de inicio puberal, este puede multiplicarse por cinco, momento en que hacemos alusión a la obesidad hiperplásica o hipercelular. Este tipo de obesidad suele iniciarse durante la infancia y, casi siempre, el sobrepeso es superior al 75% del peso teórico. Contrariamente, cuando se inicia en la edad adulta o durante un embarazo, se trata de una obesidad hipertrófica, con un incremento del tamaño de los adipocitos pero no de su número. La obesidad hiperplástica se corresponde en general con la obesidad central o androide y con frecuencia se acompaña de complicaciones metabólicas (Foz & Formiguera, s/f).

El cuerpo humano requiere nutrientes que convierte en energía para su supervivencia, la cantidad va a depender de la edad, el sexo y el tipo de actividad que desarrolle el individuo, los adolescentes evitan principalmente el desayuno, lo cual ocasiona disminución de la insulina y un aumento del cortisol que es la hormona que engorda y no le permitirá adelgazar y además consumen muchos alimentos con alto contenido de grasa y azúcares, por lo que consumen más energía de la que necesitan eso trae consecuencias como: alteraciones hormonales que van a transformar la energía sobrante en grasa acumulable. El no llevar una dieta balanceada y seguir omitiendo comidas van a repercutir con su rendimiento escolar, crecimiento, proceso de maduración sexual y acumulación de grasa en su cuerpo, presentando sobrepeso u obesidad, si se presenta en la niñez hay un aumento en el número de las células adiposas las cuales se le acumulan en el abdomen presentando

complicaciones en la salud, además, es más alta la probabilidad de que de adulto siga siendo obeso.

### 4.2.5 Factores predisponentes que originan el sobrepeso y la obesidad

Cuando el Adolescente come una excesiva cantidad de comida chatarra como por ejemplo: dulces, refresco, pan, galletas así como el consumo de comidas rápidas, su organismo recibe un alto porcentaje de calorías, lo cual se convierte en grasa y se refleja en la complexión corporal. Si tiene un índice de masa corporal por arriba de los límites normales puede llegar a presentar sobrepeso u obesidad.

La obesidad entre otras causas, las de origen, son: la sobrealimentación, aumento en el consumo de calorías, grasas, azúcares, alimentos industrializados, horarios alternados en la alimentación, no desayunar, el tipo de bebidas ingeridas con alto contenido de azúcares.

Se piensa que existen factores predisponentes que ocasionan el sobrepeso y la obesidad, pero, es más determinante el ambiente ya que en ocasiones, cuando el niño o el puberto no quiere comer, los papás lo obligan a terminar la comida que está en su plato, e incluso le dan vitaminas para estimular el apetito, porque piensan que entre más gordito está, se encuentra más saludable pero lo están condicionando a presentar sobrepeso, si a esto le agregamos el sedentarismo porque los niños y adolescentes de ahora pasan mucho tiempo en la computadora, frente a un televisor o con juegos de video por lo cual son candidatos a presentar complicaciones en la salud.

Moreno & Charro (2007), opinan que “tanto en niños preescolares, como escolares y adolescentes, las horas de visión de la televisión y otras Tics se correlacionan positivamente con el riesgo de un balance positivo de energía y de desarrollo de obesidad, siendo “dosis-dependiente”. Cuando se comparan los niños y adolescentes que ven televisión más de 4-5 horas/día, con los que la ven menos de 1-2 horas/día, el IMC es significativamente más elevado y el riesgo de obesidad es de 4 a 5 veces mayor en los primeros. Un estudio en niños de ciudad de México demuestra que cada hora que aumenta ver la televisión significa un 10% más de riesgo de obesidad”.

Los adolescentes llevan vidas ocupadas, algunos participan en deportes o actividades académicas extraescolares, algunos trabajan y otros están a cargo de los niños pequeños de una familia durante una parte del día. Estas actividades, combinadas con la mayor necesidad de contacto y aprobación social de otros adolescentes, así como el aumento de las responsabilidades académicas a medida que avanzan en la escuela, dejan poco tiempo para que los adolescentes se sienten a comer. Así que la ingesta de botanas y la omisión de comidas son comunes, el desayuno es la comida que se omite más a menudo, así que consumen casi una tercera parte de sus comidas fuera de casa, y acuden a los restaurantes de comida rápida y centros comerciales. Muchos de estos alimentos tienen elevado contenido de azúcar, grasa y bajo contenido de fibra y nutrientes, así que estos lugares tienen una carga directa en el estado nutricional de los adolescentes (Brown, 2006).

Brown (2006), nos comenta que “el aumento de la prevalencia de sobrepeso en adolescentes se refleja el de los adultos en las últimas dos décadas. Aunque se sabe que los factores genéticos contribuyen a la presencia de sobrepeso, y que el hecho de contar con un progenitor o ambos con sobrepeso aumenta el riesgo de que el adolescente desarrolle obesidad, está claro que esto no explica por sí solo el importante aumento de sobrepeso durante las últimas dos décadas. Los factores ambientales, o las interacciones entre factores genéticos y ambientales, son las causas más probables del aumento dramático de sobrepeso. Otros factores de riesgo en adolescentes son cantidades inadecuadas de actividad física y consumo de dietas con elevado contenido de calorías y grasa. Estos factores ambientales aumentan el riesgo de desarrollar sobrepeso si es que el adolescente presenta predisposición genética a la obesidad”.

Calzada (2003), nos dice que “un gran porcentaje de niños comparten algunas condiciones sociales y culturales que se consideran factores predisponentes para el desarrollo de obesidad. Aunque es difícil determinar el grado de sensibilidad y especificidad de cada una, ya que frecuentemente coexisten varias, se debe poner especial atención ante la presencia de:

- Padres mayores de 30 años
- Existencia de sobrepeso en ambos progenitores

- Antecedentes de obesidad en familiares de primer grado
- Niveles social, económico y cultura bajos
- Hijos únicos o familias con tres o menos hijos
- Familias en las cuales ambos padres trabajan
- Aislamiento social, o problemas afectivos en la familia, o ambos
- Ablactación temprana
- Niños que evitan el desayuno, pero que consumen una colación en la escuela
- Consumo de vegetales preferentemente a través de frituras o de salsa de tomate
- Ingestión de alimentos con un alto contenido de grasas y calorías, y bebidas azucaradas
- Más de tres horas al día en el tiempo dedicado a la realización de actividades sedentarias
- Falta de realización de ejercicios con gasto energético alto”.

Ya no se piensa que la obesidad este causada únicamente por malos hábitos alimenticios, sino que se tiene en cuenta la influencia de los factores genéticos y biológicos. En cuanto a los primeros, en los seres humanos no existe una evidencia definitiva, ya que se trabaja mediante la observación y no con la manipulación genética. En este aspecto se plantea algunas dudas sobre si este hecho se debe a razones hereditarias o al aprendizaje de hábitos alimentarios inadecuados. En relación con los factores biológicos, los conceptos más importantes provienen de la teoría del punto fijo y la teoría de la celularidad adiposa. Según la teoría del punto fijo, el organismo dispone de un punto o nivel biológico ideal que actúa como regulador para mantener siempre el peso dentro de unos límites. Este punto ideal está determinado por factores genéticos, prenatales, y experiencias alimentarias tempranas. El organismo siempre se intenta ajustar a este punto fijo, que en muchas ocasiones puede corresponder a un peso por encima del que la persona quiere aceptar. En estos casos se establece una lucha continua entre los intentos de la persona por bajar de su punto fijo y la tendencia de su organismo a situarse en dicho punto. La teoría de la celularidad adiposa distingue entre obesos con células adiposas de tamaño normal, aunque en mayor número que un no obeso, y aquellos que tienen el mismo número de células adiposas que una persona de peso normal, pero de mayor tamaño. El primer caso suele corresponder a la

obesidad que se da antes de la edad adulta y el segundo caso a la obesidad propia del adulto (Farré, s/f).

#### 4.2.6 Alteraciones psicológicas causadas por el sobre peso y la obesidad

Los adolescentes como ya lo vimos en el capítulo anterior, tienen diversas formas de comportarse debido al contexto donde han ido desarrollándose, y si éste fue favorable y le inculcaron un buen hábito alimenticio y además practica alguna actividad física, entonces crecerá sin problemas físicos y por lo tanto ayudará a su autoestima; pero si no han sido forjados esos hábitos, crecerá en un ambiente de riesgo para su salud, porque si no tiene una disciplina con su alimentación y aparte es sedentario, el adolescente tiene un alto porcentaje de que presentará problemas de sobrepeso u obesidad.

En la obesidad una imagen corporal debilitada da al niño o adolescente una sensación de vacío y vulnerabilidad, lo cual puede causar que coma mucho y al tener un cuerpo con más volumen, contrarrestar su fragilidad. El alimento en estos casos también puede funcionar como un elemento de seguridad. Al sentir falta de afecto, el adolescente se gratifica con comida. (Ascencio, 2005)

Duskin (2009) dice “Debido al incremento normal de grasa corporal durante la pubertad que se produce en las niñas, muchas en especial si están en un momento avanzado del desarrollo puberal se sienten desdichadas con su apariencia, lo cual refleja la importancia cultural que se otorga a los atributos físicos femeninos”.

Los Adolescentes que presentan sobrepeso u obesidad, por lo general tienen una autoestima baja, ya que algunos de sus compañeros de la misma edad, tienen buen cuerpo y esto los hace ser inseguros. Además en estas edades ya tienen las inquietudes de pertenecer en un equipo de alguna disciplina deportiva, ya sea para socializar o competir, pero debido a su sobrepeso no pueden practicarlo con eficiencia y por lo general los excluyen de los equipos.

El adolescente con sobrepeso se siente menos que los demás porque es rechazado por sus compañeros, lo que ocasiona que se siente mal consigo mismo y cuando se estresa

generalmente le da por comer más y, como los alimentos que ingiere no son balanceados, termina por meter más grasa a su cuerpo y por lo tanto aumentar más su talla.

Los adolescentes llegan a tener depresión y autoestima baja debido a que se burlan de ellos, y les llegan a poner sobrenombres despectivos. El niño con sobrepeso no tiene límites con la ingesta de alimentos, y esto le puede ocasionar obesidad, y el comer le produce satisfacción, lo cual lo orilla más a ese problema. El adolescente con sobrepeso u obesidad aparenta ser feliz, trata de ser gracioso pero en verdad padece sentimientos de inferioridad, puede ser pasivo e independiente pero con una gran necesidad de ser amado.

La epidemia de sobrepeso y obesidad ha sido causada por el uso excesivo de azúcares y carbohidratos refinados, los cuales tienen un efecto adictivo pero también calmante. Muchas personas los utilizan como drogas para refugiarse durante sus momentos de crisis emocional. Una buena “hartada” con donas, pastelillos, chocolates o galletitas producen en el cuerpo un aumento de la serotonina que es una sustancia calmante que se produce en el cerebro. El problema aquí es que los carbohidratos refinados llegan a afectar nuestro estado emocional y crean una dependencia adictiva por el efecto calmante que producen, las personas que ya son adictas a los carbohidratos refinados se comportan con la comida como los adictos a drogas callejeras. Ellos tienen que tener su cura diaria de coca cola, chocolates, dulces u otro tipo de carbohidratos refinados. La salud emocional se afecta. Además las situaciones de estrés provocan una alta producción de la hormona del estrés, (cortisol) la cual es una hormona que engorda y no permitirá adelgazar al individuo. (Suárez, 2011).

#### 4.2.7 Relaciones del sobre peso y la obesidad

El sobrepeso y la obesidad van ligados, de hecho existe una brecha muy corta debido a que en los dos se presenta un exceso de grasa en el organismo, pero el sobrepeso es un factor menos riesgoso ya que apenas se presentan los problemas del peso en sí, pero en la obesidad ya se presentan complicaciones en la salud.

En el sobrepeso, el acumulo de grasa por lo general es nada más en la zona abdominal, mientras que en la persona con obesidad es en forma general: desde los órganos internos, abdomen, así como las extremidades inferiores y superiores del cuerpo.

Las personas con sobrepeso pueden bajar de peso más rápido e instalarse en su peso ideal, a diferencia de una persona con obesidad, a la cual le cuesta más tiempo debido a los tratamientos a que deben ser sometidos, porque no pueden bajar rápido, sino con un adecuado proceso. Además una persona con sobrepeso no puede ser catalogado como una persona con obesidad, ya que existe una diferencia en los depósitos de grasa en sus organismos, y para esto nos ayudan los valores y rangos para diferenciar el sobrepeso y la obesidad.

Existe una diferencia entre los géneros, por lo tanto no se puede medir igual, existe más grasa en mujeres que en hombres, por lo tanto los rangos varían, así como los tratamientos.

#### 4.2.8 Relaciones del sobre peso y la obesidad con la actividad física

Con lo anterior nos dimos cuenta que el sobrepeso y la obesidad van de la mano, y una de las soluciones que existe para erradicar este problema, es dejar de ser sedentarios y realizar alguna actividad física, ya que ésta nos ayudará a tener mejoras en nuestro cuerpo como lo pueden ser: una buena circulación sanguínea, un mejor metabolismo (movimientos intestinales que ayudan a convertir los alimentos y los nutrientes en energía) y quemar la grasa de nuestro cuerpo que tenemos en exceso.

Brown (2006) nos explica que “la actividad física regular produce muchos beneficios para la salud. La actividad física mejora la resistencia aeróbica y la fuerza muscular, reduce el riesgo de desarrollar obesidad y crea densidad de masa ósea. En el adolescente, la actividad física se relaciona de manera constante con mayor autoestima y autoconcepto y menor ansiedad y estrés. De este modo, la actividad física se relaciona con beneficios físicos y psicológicos, en especial durante la adolescencia, que ofrece oportunidades para influir de manera positiva en la adopción de patrones de actividad de por vida. El aumento de la

actividad física en adolescentes constituye un objetivo importante debido a que la actividad física disminuye en esta etapa de la vida y en muchos casos surge inactividad”.

La actividad física se ha promovido como un comportamiento que afecta positivamente el estado de salud de niños y adolescentes. Se recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 18 años tengan un periodo diario dedicado a la educación física. El ejercicio induce un balance negativo de energía al aumentar la termogénesis inducida por el alimento, incrementando la tasa metabólica basal o disminuyendo la ingestión de alimento. El ejercicio requiere de energía, y las dos principales fuentes para el músculo son los carbohidratos y los lípidos. El ejercicio es un potente estímulo fisiológico para la lipólisis. La disposición de los ácidos grasos libres provenientes de la movilización de las reservas adiposas aumenta con la intensidad del ejercicio. Un aspecto importante que hay que considerar dentro de un programa donde se incluya el ejercicio para disminuir el sobrepeso, es que se necesita un entrenamiento de baja intensidad y con una duración larga para promover la pérdida de grasa corporal. Esta recomendación se basa en que el combustible energético para el músculo durante los primeros 20 minutos de ejercicio es el glucógeno, por lo que se necesita ejercicio por más de 30 minutos para movilizar las reservas grasas del cuerpo. No se dispone de guías en donde se especifique la intensidad, duración, frecuencia y tipo de ejercicio recomendado para niños y adolescentes obesos. Algunos investigadores sugieren que se utilicen actividades como el caminar o la carrera de baja velocidad. Una apropiada intervención de ejercicio en los niños y adolescentes obesos debe incluir movimientos que paulatinamente aumenten el gasto de energía. Al principio, la intensidad debe ser moderada con sesiones intermitentes de ejercicio y descanso. Lo que permitirá tener un déficit calórico significativo y una mejora en la capacidad física (Calzada, 2003).

Una persona con obesidad no puede hacer la misma actividad física que una persona con sobrepeso, ya que la persona con obesidad tiene alteraciones en la respiración y le cuesta más trabajo moverse, además de que estas personas tienen más alteraciones en su organismo principalmente en las articulaciones por lo que requieren rutinas especiales, para cada uno de ellos.

En el siguiente cuadro se muestra algunas recomendaciones específicas para el tipo de ejercicio que se pueden usar en niños dependiendo su nivel de sobrepeso:

Cuadro 4. Programa de ejercicio progresivo. Fuente: Calzada, (2003).

Programa de ejercicio progresivo	
Sobrepeso	Ejercicio recomendado
Niños con sobrepeso <150% del peso ideal	Actividad aeróbica, caminata, subir escaleras, futbol, tenis, saltar cuerda, natación, baile, deportes de gimnasio
Niños obesos 150-200% del peso ideal	Natación, ciclismo, baile, caminata con intervalos frecuentes de descanso
Niños con obesidad grave >200% del peso ideal	Natación, ejercicios aeróbicos sentados, bicicleta

Es muy importante la actividad física cuando se tiene este tipo de enfermedades, como: La obesidad o el sobrepeso, ya que ayuda a que la calidad de vida sea mejor o vaya mejorando poco a poco y debe acompañarse de una buena nutrición. El deporte o la actividad física es un pilar para una buena salud, son preventivos de la obesidad.

#### 4.2.9 Complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud

Los adolescentes con obesidad, en ciertos casos llegan a presentar alteraciones cutáneas y respiratorias, lo cual no les permite realizar actividad física adecuada ya que también pueden presentar problemas en las articulaciones por el exceso de grasa en el cuerpo. Existen múltiples enfermedades ocasionadas por la obesidad como la hipertensión arterial, diabetes tipo 2, trastornos del sueño, etc., por eso es conveniente cuidar la alimentación desde una edad muy temprana para no llegar a tener problemas de salud y tener una mejor calidad de vida.

Las personas que consumen exceso de carbohidratos refinados (como pan, pasta, harina, arroz, chocolates, dulces, almidones, etc.), presentan un exceso de glucosa en sangre por lo

que obliga al cuerpo a aumentar su producción de la hormona insulina. Este exceso de insulina entonces interfiere con las hormonas de la tiroides y la persona empieza a tener problemas con su tiroides. Como: depresión, irritabilidad, insomnio, debilidad, infecciones y un metabolismo lento, al cual se le considera como causa de sobrepeso y obesidad. Además la insulina es la hormona que reduce los niveles de glucosa en la sangre y es también la hormona que permite que las células utilicen la glucosa como energía, el exceso de glucosa prepara el camino para desarrollar una diabetes o agravar la diabetes (Suárez, 2011).

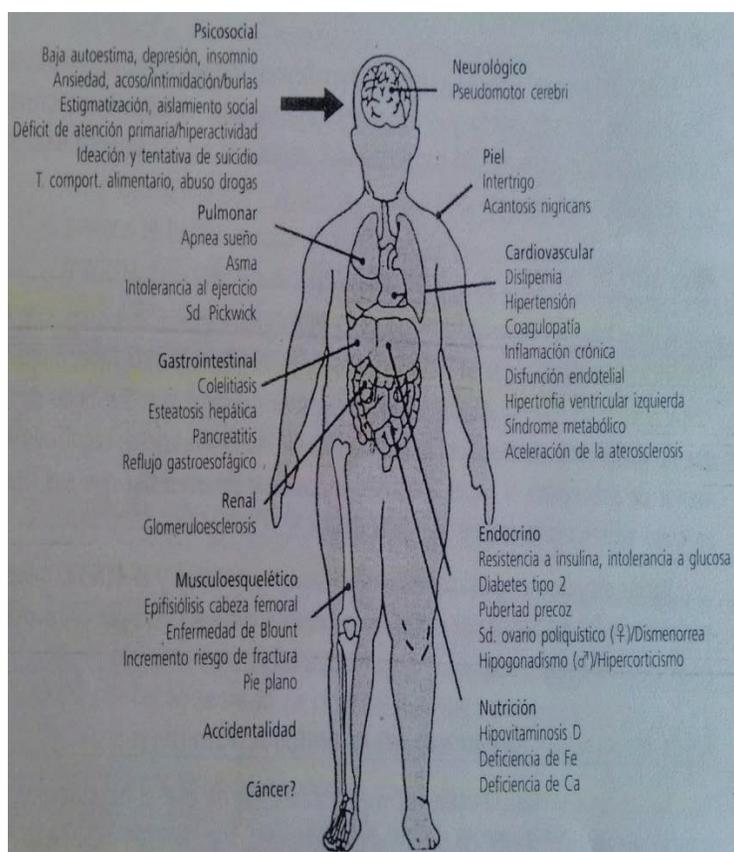


Figura 5. Complicaciones de la obesidad infanto-juvenil. (Fuente: Moreno y Charro, 2007).

La obesidad en niños y adolescentes tienen un gran impacto sobre su salud física, mental y social. Se debe destacar que la obesidad es el principio aglutinador de factores de riesgo cardiovascular y dados que estos tienen una naturaleza aditiva y que la edad de inicio de la obesidad es cada vez más temprana, el riesgo de morbimortalidad precoz aumenta. Los niños y adolescentes obesos tienen 1,8 veces más riesgo de niveles elevados de colesterol

total (CT) y LDL, 7,6 de incrementar la tensión arterial sistólica, 10 de Triglicéridos (Tg) elevados, 2,6 de HDL bajo y 6,7 veces más de presentar tres factores de riesgo que los no obesos. La epidemia de la obesidad en niños y adolescentes y la presentación a estas edades de enfermedades, que hasta ahora se consideraban exclusivas de la edad adulta. Así, el notable incremento de las alteraciones del metabolismo de la glucosa y de la insulina favorece el desarrollo de la diabetes tipo 2, que junto a la mayor prevalencia de perfil lipídico aterogénico y de la hipertensión aumentan el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico (Organización Panamericana de la salud, 2000).

Brown (2006), comenta “varias complicaciones médicas y psicosociales acompañan al sobrepeso en adolescentes, que abarcan hipertensión, dislipidemias, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño y otros trastornos de hiperventilación, problemas ortopédicos, trastornos de la imagen corporal y baja autoestima. La diabetes mellitus tipo 2 es más frecuente en jóvenes con sobrepeso. En un estudio, una tercera parte de los pacientes con diagnóstico reciente de diabetes menor de 20 años de edad tenían diabetes tipo 2; casi todos estos pacientes tenían IMC por arriba del percentil 90”.

El sobrepeso y la obesidad durante la infancia presentan problemas ortopédicos y psicológicos, modificaciones en los patrones secretores y respuesta de diversos sistemas neuroendocrinos (regulación del crecimiento, respuesta suprarrenal al estrés, regulación del inicio de la pubertad, función gonadal. Etc.) Y cambios cardiacos, pulmonares y metabólicos, que se asocian a morbilidad temprana. Por ejemplo, la obesidad durante la pubertad se correlaciona positivamente con un incremento en la incidencia de diabetes y de mortalidad por enfermedad cardiovascular. Los adultos jóvenes con obesidad androide (distribución central de la grasa), presentan un aumento en la incidencia de accidentes vasculares cerebrales, enfermedad isquémica del miocardio, síndrome de apnea durante el sueño, alteraciones ortopédicas, poliquistosis ovárica y diabetes mellitus tipo 2 (Calzada, 2003).

### 4.2.10 Métodos existentes para diagnosticar sobrepeso y obesidad

Uno de los puntos de medida del adolescente, para saber si presenta sobrepeso es el aumento de la talla en su ropa, ya que ahí es cuando se da cuenta que está aumentando de peso. El adolescente con sobrepeso, presenta un exceso de grasa acumulada en la zona abdominal principalmente.

La forma más común de averiguar si un adolescente tiene sobrepeso u obesidad, es calculando su Índice de Masa Corporal. Cuando más alto es el porcentaje del IMC, mayor es la posibilidad de, que la persona presente sobrepeso u obesidad.

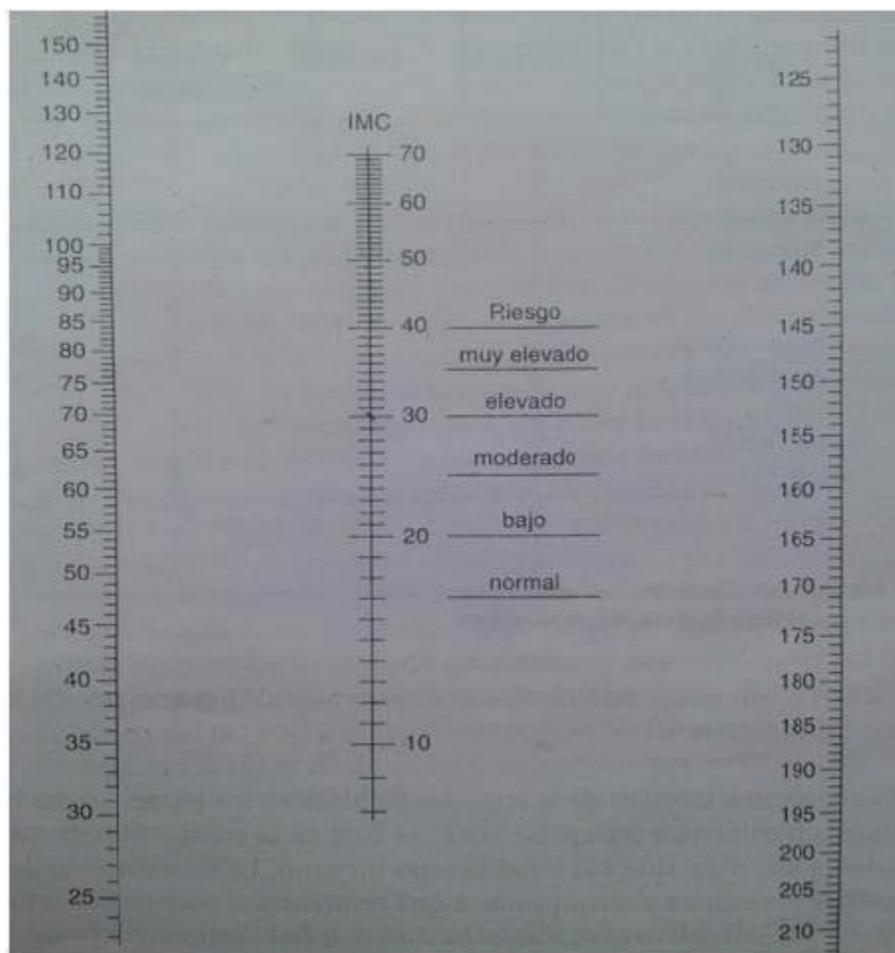
Rolland-Cachera 2001, (citado en Moreno & Charro, 2007), opinan que “existen diversos métodos para valorar la obesidad en la infancia y la adolescencia, pero los más utilizados, tanto en clínica como en epidemiología, son estudios de la relación entre edad, sexo, peso, talla e índice de masa corporal. También son útiles los pliegues cutáneos, en especial el tricípital y pueden ser adecuados otros métodos en determinadas circunstancias. (Bioimpedancia eléctrica, absorción dual de rayos X y resonancia magnética nuclear)”.

La estimación de la obesidad en la infancia y la adolescencia a partir del IMC, se han barajado distintos métodos, aquí se presenta un problema de elección, ya que existen al menos cuatro tablas de referencia a nivel internacional que pueden ser de utilidad para este propósito. Las más aceptadas por la OMS son las que provienen del NHANES I elaboradas por Must y Cols. La OMS definió la obesidad a partir de los 18 años con un IMC superior a  $30 \text{ Kg/m}^2$  y el sobre peso a partir de  $25 \text{ Kg/m}^2$ ; en este consenso se han basado Cole y cols. Al redefinir el punto de corte en el correspondiente IMC superior a 25 o 30 a partir de los 18 años y aplicarlo al resto de grupos de edad (Moreno & Charro, 2007).

El índice de masa corporal (IMC), que se obtiene de dividir el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros ( $\text{kg/m}^2$ ), es probablemente el método no invasivo más útil para definir en la infancia el grado de sobrepeso debido a adiposidad, ya que la relación cintura/cadera, a diferencia de lo que sucede en los adultos, no se correlaciona con la acumulación de grasa intrabdominal. Además aunque la medición del grosor de cuatro o

más pliegues es el parámetro clínico que tiene mayor sensibilidad y especificidad para la correlación con la cantidad de grasa depositada alrededor de las vísceras abdominales, su determinación requiere el uso de un plicómetro (que obligadamente debe ser de buena calidad); necesita adiestramiento y capacitación para utilizarlo adecuadamente, así como de calibraciones periódicas para asegurar su precisión, condiciones que dificultan y limitan su recomendación (Calzada, 2003).

Cuadro 5. Nomograma para calcular el índice de masa corporal. Uniendo con una línea los valores del peso y de altura, de las dos escalas laterales el punto donde está la línea corta la escala central marca el valor del IMC (Fuente: Foz & Formiguera s/f).



Medida de los pliegues cutáneos. Cuando medimos el pliegue cutáneo estamos midiendo en realidad el doble del grosor de la epidermis, la fascia subyacente y el tejido adiposo subcutáneo, la medida se hace con la ayuda de un pequeño aparato llamado lipocalibrador,

en el que sus brazos transmiten una presión constante sobre las puntas, gracias a un sistema de muelles. El grosor del pliegue cutáneo debe medirse en el pliegue del tríceps y el de la región subescapular, que tiene una buena correlación con el porcentaje de grasa y con la grasa corporal total independientemente del sexo. También podemos medir los pliegues en la región bicipital y en la supra iliaca. Existen varias ecuaciones matemáticas que permiten calcular, a partir de la suma del valor de los cuatro pliegues cutáneos, el porcentaje de grasa del cuerpo. La más utilizada es la de Durnin y Womersley: % de grasa:  $(4,95/d-4,50) \times 100$ . Donde d es la densidad ( $d: c-m \times \log$  pliegues). (Foz & Formiguera, s/f).

La distribución de la grasa corporal se mide clínicamente por medio de la proporción entre la cintura y las caderas, calculada a partir del perímetro de la cintura, en un punto intermedio entre el margen inferior de las costillas y la cresta iliaca, y el perímetro de las caderas a la altura del trocánter mayor. La obesidad de la parte superior del cuerpo se define como una proporción cintura: cadera superior a 1,0 en los hombres y a 0,8 en las mujeres. Sin embargo, el riesgo es directamente proporcional al valor de la proporción cintura: caderas, independientemente del sexo; la mortalidad y morbilidad mayores de los hombres es una función de su mayor proporción cintura: caderas (Organización Panamericana de la salud, 2000).

Foz & Formiguera (s/f), sugiere que la “valoración de la distribución regional de la grasa. Esta información es básica para conocer si estamos ante una obesidad de tipo androide o ginoide. La diferenciación entre estos dos tipos tiene un gran interés ya que, como veremos más adelante, el pronóstico en cuanto a la posibilidad de complicaciones es totalmente distinto dependiendo del tipo de obesidad, dato muy importante en el momento de decidir la pauta terapéutica”.

Cuadro 6. Valoración del tipo de obesidad según la relación cintura/cadera Fuente: Foz & Formiguera (s/f).

Tipo de Obesidad	Relación cintura / cadera	
	Varón	Mujer
Androide	> 1	> 0,90
Ginoide	< 1	< 0,90

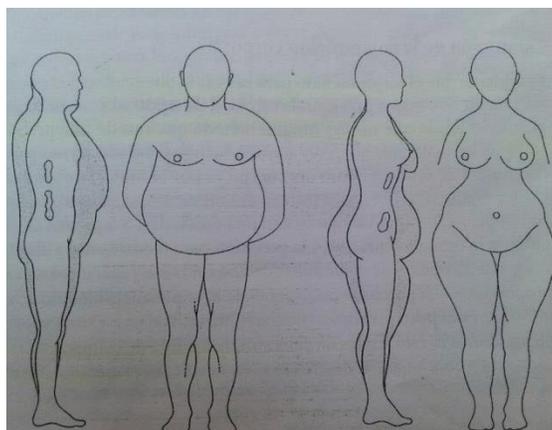


Figura 6. Esquema que representa la distribución de la grasa en la obesidad androide y ginoide. Fuente: Foz & Formiguera (s/f).

Cálculo del índice de masa corporal.- se trata de la relación  $P/A^2$  en la que P es el peso (en Kg) y A es la altura (en m). La facilidad para calcular este índice y la buena correlación que tiene con el porcentaje de tejido adiposo corporal han hecho que, hoy día, el cálculo del IMC se haya adoptado internacionalmente como medida de la obesidad. El IMC de acuerdo con las directrices de la SEEDO, se cree que es más operativo clasificarla en cuatro grados (Foz y Formiguera, s/f).

Cuadro 7. Clasificación de la obesidad, en grados, según el índice de masa corporal SEEDO, 1996. (Fuente: foz & Formiguera, S/F).

Grado de Obesidad	Valor del IMC (Kg/m <sup>2</sup> )
Normalidad	20-25
Obesidad de grado I (sobrepeso)	27-29,9
Obesidad grado II	30-34,9
Obesidad grado III	35-39,9
Obesidad grado IV (mórbida)	Mayor o igual a 40

El intervalo de valores del IMC (índice de masa corporal) comprendido entre 25-26,9  $kg/m^2$  podría coincidir con una prolongación de la tipificación como normo peso en aquellas personas en las que no coexistan otros factores de riesgo. En caso contrario, este valor ponderal podría representar un problema de salud asociado.

## Índice de masa corporal (IMC)

Estatura (m)	Peso corporal (kg)																											
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
1.46	39	41.2	43.5	45.3	47.6	49.9	52.1	53.9	56.2	58.5	60.7	62.6	64.8	67.1	69.4	71.6	73.4	75.7	78	80.2	82.1	84.3	86.6					
1.48	40.4	42.6	44.9	47.1	49.4	51.7	53.9	56.2	58	60.3	62.5	64.8	67.1	69.4	71.6	73.9	76.2	78.4	80.7	83	85.2	87.5	89.8					
1.52	41.7	44	46.2	48.5	50.8	53.5	55.8	58	60.3	62.6	64.8	67.1	69.4	71.6	73.9	76.2	78.9	81.2	83.4	85.7	87.9	90.2	92.5					
1.54	43	45.3	48	50.3	52.6	55.3	57.6	59.8	62.1	64.8	67.1	69.4	71.6	74.3	76.6	78.9	81.6	83.9	86.1	88.4	91.1	93.4	95.7					
1.57	44.5	47.1	49.4	52.1	54.4	57.1	59.4	61.7	64.4	66.6	69.4	71.6	74.4	76.6	79.3	81.6	84.3	86.6	88.9	91.6	93.9	96.6	98.8					
1.59	46.2	48.5	51.2	53.5	56.2	58.9	61.2	63.9	66.2	68.9	71.6	73.9	76.6	79.3	81.6	84.3	86.6	89.3	92	94.3	97	99.8	102					
1.62	47.6	49.9	52.6	55.3	58	60.7	63.5	65.7	68.4	71.2	73.9	76.6	78.9	81.6	84.3	87	89.3	92.5	94.8	97.5	100.2	103	105.2					
1.64	49	51.7	54.4	57.1	59.8	62.6	65.3	68	70.7	73.4	76.2	78.9	81.6	84.3	87	89.8	92.5	95.2	97.9	100.7	103.4	106.1	108.8					
1.67	50.8	53.5	56.2	58.9	61.7	64.4	67.1	70.3	73	75.7	78.4	81.2	84.3	87	89.8	92.5	95.2	97.9	101.1	103.8	106.6	109.3	112					
1.69	52.1	54.8	57.6	60.7	63.5	66.2	69.4	72.1	75.3	78	80.7	83.9	86.6	89.8	92.5	95.7	98.4	101.1	104.3	107	109.7	113	115.6					
1.72	53.5	56.7	59.4	62.6	65.3	68.5	71.6	74.4	77.5	80.2	83.4	86.1	89.3	92	95.2	97.9	101.1	104.3	107	110.2	113	116.1	118.8					
1.74	55.3	58	61.2	64.4	67.6	70.3	73.4	76.6	79.8	82.5	85.7	88.9	92	94.8	97.6	101.1	104.3	107	110.2	113.4	116.5	119.2	122.4					
1.77	57.1	59.9	63	66.2	69.4	72.5	75.7	78.9	82.1	85.2	88.4	91.6	94.8	97.6	100.7	103.8	107	110.2	113.4	116.5	119.7	122.9	126.1					
1.79	58.5	61.7	64.8	68	71.2	74.8	78	81.2	84.3	87.5	90.7	94.3	97.5	100.7	103.8	107	110.2	113.4	116.5	120.2	123.4	126.5	129.7					
1.83	59.9	63.5	66.6	69.8	73.5	76.6	80.2	83.4	86.6	90.2	93.4	96.6	100.2	103.4	106.6	109.7	113.4	117	120.2	123.2	126.5	130.1	133.3					
1.85	61.7	65.3	68.5	72.1	75.2	78.9	82.5	85.7	89.3	92.5	96.1	99.3	103	106.6	109.7	113.4	116.5	120.2	123.3	127	130.6	133.8	137					
1.88	64	67.1	70.3	73.9	77.5	81.2	84.3	87.9	91.6	95.2	98.8	102	105.7	109.3	112.9	116.1	119.7	123.3	127	130.2	133.8	137.4	141					
1.90	65.3	68.9	72.5	76.2	79.8	83.4	87	90.7	94.3	98	101.6	105.2	108.9	112.5	116.1	119.7	123.3	126.5	130.1	133.8	137.4	141	144.7					
1.93	67.1	72.6	74.3	78	81.6	85.7	89.3	93	96.6	100.2	104.3	108	111.6	115.2	119.3	122.9	126.5	130.1	133.8	137.9	141.5	145.1	148.8					
1.95	68.5	74.4	76.2	79.8	83.9	87.5	91.6	95.2	98.9	103	106.6	110.6	114.3	118.4	122	125.6	129.7	133.3	137.4	141	144.7	148.8	152.4					
1.98	70.3	76.1	78	82.1	86.1	89.8	93.9	98	101.6	105.6	109.3	113.4	117.5	121.1	125.2	128.8	132.9	137	140.6	144.7	148.7	152.4	156.5					

Sub-peso  
(<18.5)

Peso saludable  
(18.5-24.9)

Sobrepeso  
(25-29.9)

Obesidad  
(≥30)

Encuentre su estatura en la columna de la izquierda y busque en la fila correspondiente el peso más cercano al suyo. El número que se encuentra arriba de la columna

identifica su IMC. El área sombreada representa los rangos de peso saludables. La figura de abajo representa siluetas de diversos IMC.

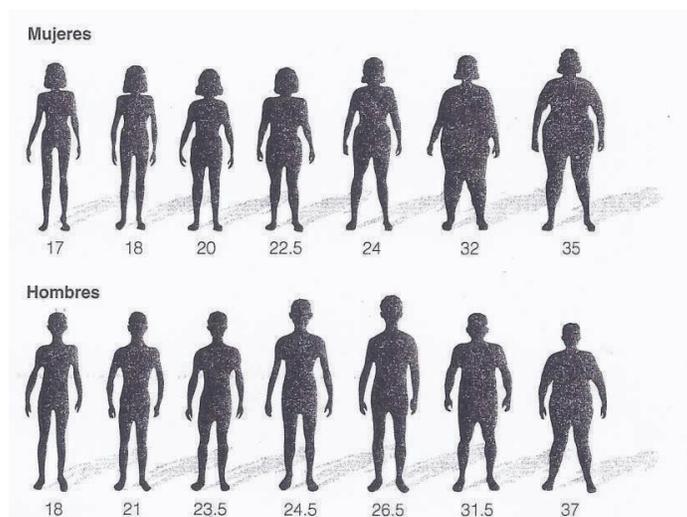


Figura 7. Índice de Masa Corporal. Fuente: Brown (2006).

## 4.2.11 Medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad.

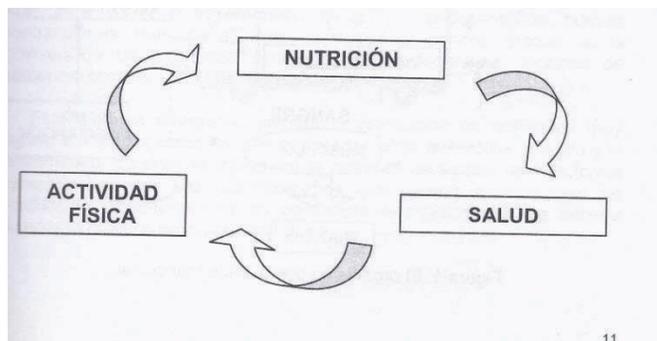


Figura 8. El ejercicio físico junto a una dieta equilibrada nos aseguran una calidad de vida envidiable (Fuente: Bernal, 2005).

Según la real academia española “prevenir o la prevención significa preparar o disponerse para un fin; advertir con antelación a alguien de algo”.

En este capítulo hablaremos de cómo prevenir el sobrepeso para no llegar a un problema social como es la obesidad y evitar las complicaciones que se presentan en la salud por el exceso de grasa en el cuerpo ya que se puede manifestar con el aumento de peso y se desarrolla cuando se consume gran cantidad de calorías más de la que el cuerpo necesita. La prevención es la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan acciones negativas o a impedir que tengan consecuencias posteriores. También nos preparara con anticipación o anticiparse a alguna dificultad.

Moreno & Charro (2007), proponen que “dada la prevalencia de la obesidad en niños y adolescentes, la OMS establece tres niveles de acción: prevención universal, dirigida a toda la población; prevención selectiva, dirigida a subgrupos con un riesgo de desarrollar obesidad superior a la media, y prevención diaria, dirigida a subgrupos de alto riesgo, que presentan sobrepeso, pero que todavía no son obesos.

Objetivos para la población:

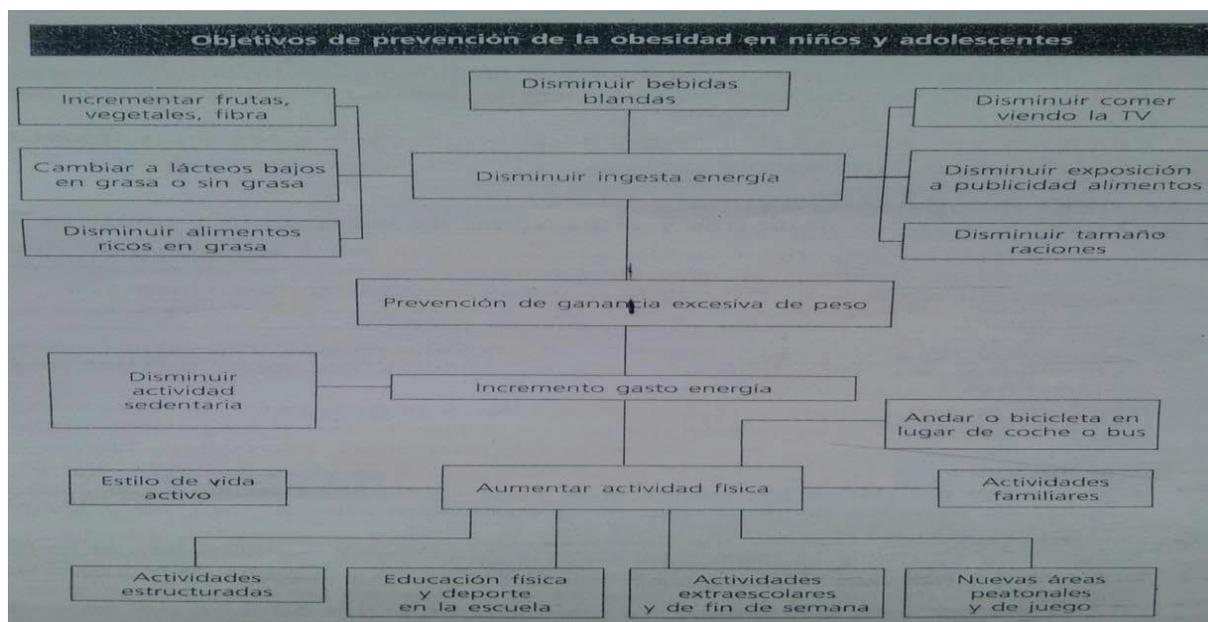
- Reducción de la incidencia y prevalencia de la obesidad.

- Reducción del IMC medio.
- Aumentar el porcentaje que cumpla las recomendaciones de las guías alimentarias.
- Aumentar el porcentaje que cumpla las recomendaciones de las guías de actividad física.
- Aumentar el porcentaje que cumpla las recomendaciones de las guías de uso de las Tics.
- Aumentar el porcentaje que alcanza un crecimiento y desarrollo físico, psicosocial y cognitivo óptimo.

Objetivo individual:

- Una trayectoria de peso saludable definida por un IMC en percentiles adecuados.
- Una idea cuali y cuantitativa saludable
- Una apropiada cantidad y tipos de actividad física
- Un uso apropiado de las Tics.
- Alcanzar un crecimiento y desarrollo físico, psicosocial y cognitivo óptimo”.

Cuadro 8. Objetivos de prevención de la obesidad en niños y adolescentes. (Fuente: Moreno & Charro, 2007)



Cuadro 9. Ingesta calórica y de proteínas recomendada para adolescentes (Fuente: Brown, 2006).

GRUPO DE ETAPA DE LA VIDA	CALORÍAS, kcal		PROTEÍNA, g	
	Edad, años	kcal/día	kcal/cm	Gramos/día
<b>Mujeres</b>				
11-14	2200	14.0	46	0.29
15-18	2200	13.5	44	0.27
19-24	2200	13.4	46	0.28
<b>Varones</b>				
11-14	2500	15.9	45	0.29
15-18	3000	17.0	59	0.34
19-24	2900	16.4	58	0.33

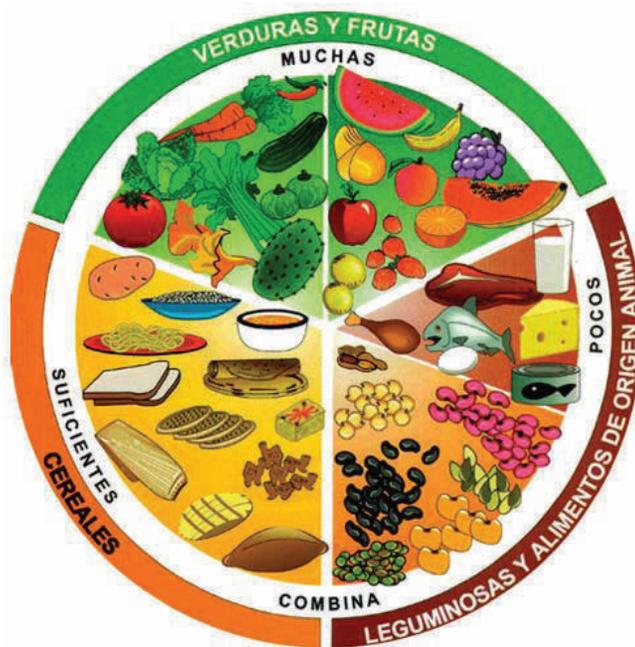


Figura 9. El plato del buen comer. (Fuente: Ascencio, 2005).

El plato del buen comer es una guía útil para seguir una dieta equilibrada.

Los nutrimentos son compuestos químicos contenidos en los alimentos que se absorben y utilizan para mantener la salud. La cantidad de energía que contienen los alimentos se miden por calorías. Los nutrimentos principales son: Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales y el agua, de los cuales solo los 3 primeros nos aportan calorías.

## Carbohidratos:

- Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno.
- Se clasifican en: Polisacáridos (almidones), disacáridos y monosacáridos.
- Producen energía.
- 1 gr., produce 4 calorías.
- Los encontramos en: Pan, tortillas, pastas, cereales, leguminosas, dulces y frutas.

## Grasas:

- Están formadas por: Carbono, hidrógeno y oxígeno.
- 1 gr. Produce 9 calorías.
- Energético, interviene en la formación de las vitaminas. A, D, E, K.
- Se clasifican en: Saturadas (grasas animales como la manteca) y no saturadas (grasas vegetales).

## Proteínas:

- Están formadas por: Carbono, hidrógeno, oxígeno, Nitrógeno, azufre y fósforo.
- Forman tejidos.
- Las encontramos en: Carne, pescado, huevos y leche.
- 1 gr. Produce 4 calorías.

Las vitaminas son, en general compuestos químicos que intervienen en facilitar reacciones químicas, dentro de las que destacan aquellas que se realizan en el cerebro, específicamente para el buen funcionamiento de las células nerviosas asociadas a la memoria y al aprendizaje, son las vitaminas del complejo B, así como las vitaminas D y E.

Entre los minerales más importantes para el buen funcionamiento del cerebro se encuentran el hierro, cobre, zinc, yodo, calcio, potasio, magnesio y selenio.

La cantidad de alimento requerida depende de la energía que se requiere para el buen funcionamiento del organismo, de acuerdo a sus actividades. El cálculo de la energía se hace utilizando la unidad de calor llamada caloría. En promedio se necesitan 2500 calorías para un buen funcionamiento, pero esta cifra varía con la edad y la actividad física.

La calidad de un alimento se mide de acuerdo a los nutrimentos que aporte y no hay alimentos que los contengan en su totalidad, por ello, para darle al cuerpo todo lo que necesita, la dieta debe ser balanceada, e incluir varios de los alimentos señalados en la pirámide alimenticia y el plato del buen comer (Betancourt *et. al.* 2009).

Moreno & Charro (2007), opinan que “las organizaciones no gubernamentales, dado su gran prestigio y aceptación social pueden presentar una ayuda inestimable a la promoción de la salud de los niños y adolescentes. Deben tener entre sus prioridades además de la continuada acción en la lucha contra el hambre, la de la prevención de la obesidad en niños y adolescentes. Deben desarrollar mensajes y campañas de educación de una dieta saludable, de actividad física, la restricción del ocio pasivo y del uso positivo de las Tics”.

Mensajes clave a beneficio de los niños y adolescentes: lactancia materna un derecho del niño y un privilegio de la madre, come bien cada día, inicia bien el día con un buen desayuno, nutrirse con los cinco colores de la vida, frutas y hortalizas frescas cinco al día, pescados de crianza mayor que 2 a la semana, toma snacks saludables, bebe agua y leche, el agua es la mejor bebida, la leche el alimento liquido saludable. Ponte un plato muy saludable con medio plato para vegetales y fruta,  $\frac{1}{4}$  para arroz, pasta o patatas,  $\frac{1}{4}$  para pescado, carne o huevos, come en la mesa, come en familia, no dejes el plato muy limpio, no te sirvas dos veces, celebra tus fiestas con alimentos y bebidas sanas, 60 minutos activos al día, ir al colegio caminando lleva menos tiempo que en coche o autobús, transporte público amigo, déjame antes, estira los músculos, amo las escaleras, andando caminas hacia la salud, habitación libre de televisión, yo como sin televisión, con 2 horas de televisión voy sobrado, apagar la televisión a las 10 y por cada hora de más de tv, 10% más de riesgo de obesidad (Moreno & Charro, 2007).

Al tener datos contundentes de que el estilo de vida actual tiende a favorecer la mayor acumulación de grasas y, por lo tanto, a la obesidad y sus consecuencias poco saludables, es importante que los niños, los adolescentes y la población en general se involucren en la prevención de esta enfermedad. Hoy día, la Secretaría de Salud en México ha lanzado una campaña pública de salud, donde resalta los puntos clave para prevenir o, en su defecto, reconocer los signos de alarma con respecto al sobrepeso (Ascencio, 2005).

Es importante prevenir a la sociedad sobre el grave problema de salud que es el sobrepeso y la obesidad que se incrementa de manera alarmante, en niños adolescentes y adultos. Orientándolos en cómo modificar hábitos alimenticios inadecuados por saludables y balanceados ya que en el hogar es donde debe de haber los primeros cambios, la madre de

familia debe involucrarse y preparar los alimentos con poca sal, grasa y azúcar y cambiar el agua de sabor por agua natural, además acostumbrar a su familia a comer tres veces al día y dos colaciones entre comidas, de preferencia frutas y verduras.

Existen diversos métodos para abordar este tema: se pueden hacer conferencias en escuelas o en grupos donde se inviten a los padres de familia y a los mismos alumnos a escuchar temas acerca de las consecuencias que puede haber si no cuidan su alimentación a temprana edad; se puede hablar también acerca de cómo se puede educar de manera nutritiva al organismo aunque se tengan pocos recursos económicos; así como también se pueden hacer diversos juegos en donde didácticamente se aprenda a como se debe comer, ventajas y desventajas de una buena nutrición, y como se pueden combinar los alimentos.

También existen diversas campañas del sector salud, en donde te orientan, acerca de los conceptos básicos de la nutrición en forma de pláticas pequeñas y folletos, además en esos lugares hay una persona encargada de la activación física tanto para las personas que laboran en la institución como para las personas que acuden a ella en forma gratuita.

El DIF, ofrece para las personas de escasos recursos, clases de aerobics y el gobierno participa con los medios de comunicación poniendo anuncios para motivar a la población a comer sano y practicar alguna actividad física.

## CAPITULO 3 INICIACION DEPORTIVA

### Introducción

Dentro del siguiente bloque, se abordará la actividad física, con la que se pretende sea la herramienta para ayudar a la prevención del sobrepeso en los adolescentes de 12 a 14 años de edad; en él se encontrarán muchos apartados, como son: las definiciones del deporte y sus clasificaciones, las diferentes dimensiones psicosociales del deporte, las cuáles nos permitirán conocer los propósitos de las personas que lo practican y de acuerdo a eso delimitar su dimensión psicosocial, así como también hablaremos de la iniciación del baloncesto, el baloncesto en México y sobre todo el baloncesto educativo y los propósitos que éste persigue ya que este es el perfil que nos interesa abordar en este trabajo.

#### 4.3.1 Definiciones de Deporte

Existen diferentes autores que manejan el concepto deporte desde muchos ángulos distintos, por este motivo, se mostrarán, algunos conceptos para delimitar bien esta definición.

Cajigal 1985, (citado en Robles *et al*, 2009) menciona que “deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”.

García 1990, (citado en Robles *et al*, 2009) comenta que “deporte es una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

Bañuelos 1992, (citado en Robles *et al*, 2009) no dice que “deporte es toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto

compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

#### 4.3.2 Clasificaciones de Deporte

Existen diversas clasificaciones del deporte, cada autor maneja su propia clasificación de acuerdo a sus objetivos y visiones. Por eso se mencionarán las más importantes para conocerlas y seleccionar cuales podemos utilizar para obtener nuestro objetivo.

En el siguiente cuadro Bouet clasifica al deporte en 5 tipos, las cuales como se pueden observar son: Deporte de combate, deporte de balón o pelota, deporte atlético y gimnástico, deporte en la naturaleza y deportes mecánicos.

Cuadro 10. Clasificación del deporte según Bouet, 1968 (Fuente: Robles *et al*, 2009)

<b>BOUET (1968)</b>	<b>Deporte de combate</b>	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	<b>Deportes de balón o pelota</b>	Colectivos	El balón constituye el factor relational del deporte.
		Individuales	
	<b>Deportes atléticos y gimnásticos</b>	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición subjetiva	
	<b>Deportes en la naturaleza</b>	La referencia común es que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.	
	<b>Deportes mecánicos</b>	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.-	

Como podemos observar en el cuadro número 10, Matveiev en 1975 clasifica al deporte de la siguiente manera: Deportes acíclicos, deporte con predominio de la resistencia, deportes

de equipo, deportes de combate o lucha, deportes complejos y pruebas múltiples como el decatón.

Cuadro 11. Clasificación del deporte según Matveiev, 1975 (Fuente: Robles *et al*, 2009)

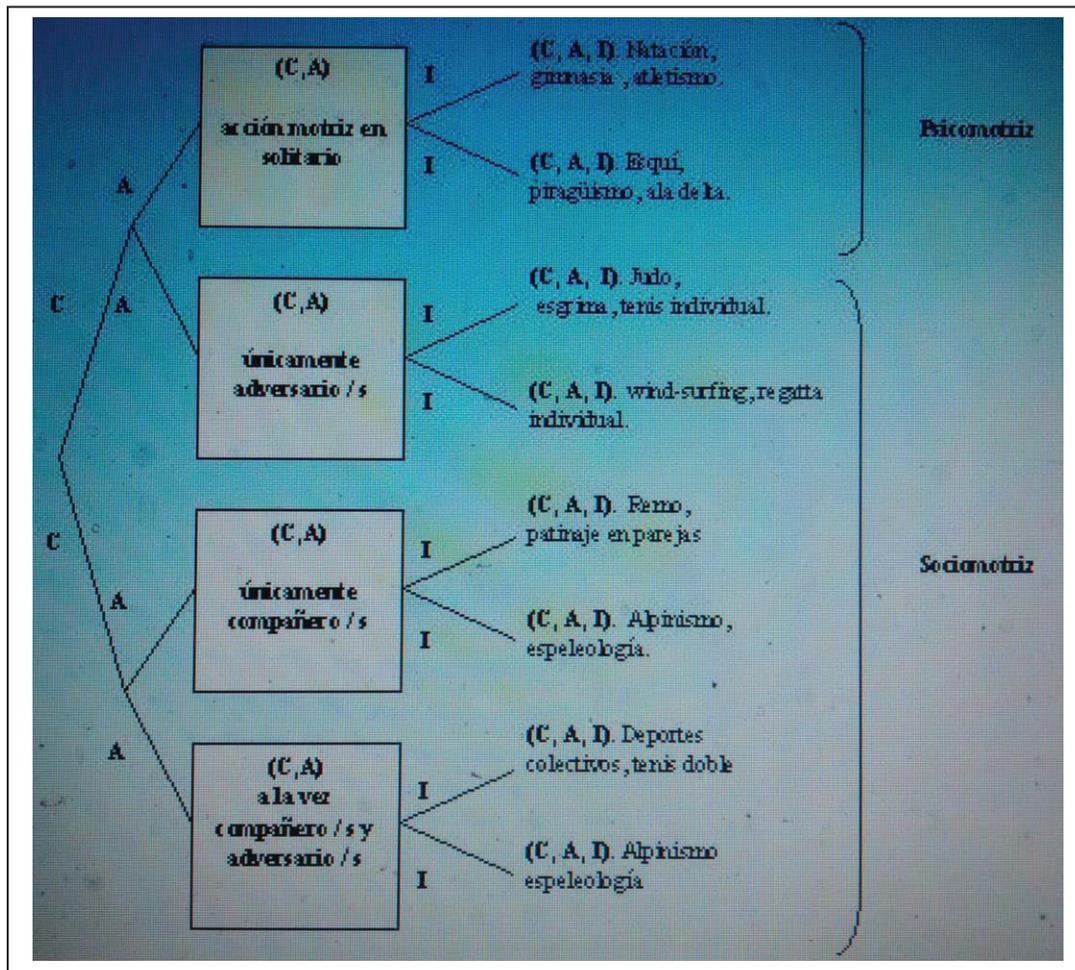
<b>MATVEIEV (1975)</b>	<b>Deportes acrobáticos</b>	Predomina los movimientos de intensidad máxima: saltos en atletismo, saltos en gimnasia, halterofilia, carreras de velocidad, etc...
	<b>Deporte con predominio de la resistencia</b>	- Deportes de intensidad submáxima: medio fondo, natación (100 y 400 m). - Deportes de intensidad baja: más de 800 m. En natación, fondo en atletismo).
	<b>Deportes de equipo</b>	- Deportes de alta intensidad con pausas cortantes de tiempo: baloncesto, fútbol-sala... - Deportes de alta duración con pocas interrupciones: fútbol y hockey hierba.
	<b>Deportes de combate o lucha</b>	- Enfrentamientos directos entre individuos: lucha, esgrima, boxeo.
	<b>Deportes complejos y pruebas múltiples</b>	- Esfuerzos muy diversos y amplios: pentatlón moderno, heptatlón, decatón, gimnasia deportiva.

Cuadro 12. Clasificación del deporte según Durand, 1968 (Fuente: Robles *et al*, 2009)

<b>DURAND (1968)</b>	Deportes individuales
	Deportes de equipo
	Deportes de combate
	Deportes en la naturaleza

En la tabla anterior, Durand, menciona solamente cuatro clasificaciones del deporte las cuales son: Deportes individuales, deportes de equipo, deportes de combate y deportes en la naturaleza como el ciclismo de montaña.

Cuadro 13. Clasificación del deporte según Parlebás, 1988 (Fuente: Robles *et al*, 2009)



En el cuadro 12 Parlebás (citado en Robles *et al*, 2009) nos presenta “una clasificación según los criterios de acción motriz, considerando esta como un sistema de interacción global entre el sujeto actuante, el entorno físico y el/los otro/s participante/s eventual/es. Para ello utiliza tres criterios: interacción con compañeros (C), interacción con adversario/s, e incertidumbre de la información procedente del medio (I). Para saber si el criterio correspondiente no está presente lo marca con una raya debajo. De manera que Parlebás presenta un árbol dicotómico, con ocho ramas en las que se distinguen las categorías esenciales de la práctica motriz”.

Como se observó en este apartado, existen diferentes autores que manejan su propia clasificación del deporte, ellos lo exponen en sus tablas, pero nosotros tenemos la ventaja de elegir cuál es la que mejor se adapta a nuestras circunstancias y contextos en que se vayan a emplear.

### 4.3.3 Las Diferentes dimensiones Psicosociales del Deporte, características y sus propósitos

Existen 4 dimensiones psicosociales del deporte las cuales son: Deporte competitivo o alto rendimiento, deporte educativo, deporte salud y deporte recreativo.

Dentro del deporte competitivo o de alto rendimiento su propósito primordial es llegar al perfeccionamiento motriz de la disciplina que se desea practicar, ya que lo que se busca es el rendimiento del atleta dentro de la actividad y del tiempo en que se desarrolle el encuentro.

El propósito del deporte educativo, es utilizarlo como herramienta para transmitir o desarrollar un conocimiento de índole pedagógico, y que este aprendizaje sea significativo y así lo pueda emplear en su vida cotidiana.

El deporte salud, busca como propósito utilizar al deporte, como método terapéutico, ya que lo importante es la salud del individuo, no tanto el rendimiento deportivo, que éste pueda desarrollar con la disciplina que quiera practicar.

En el deporte recreativo, su principal propósito es que la persona o individuo interactúe en un ambiente sano, con otras personas y así pueda socializar, no busca el rendimiento de las personas en el deporte, así como tampoco enseñar algún tipo de educación a través de la disciplina deportiva.

### 4.3.4 Que es la iniciación deportiva

Para delimitar la iniciación deportiva, existen varios autores que desde perspectivas muy diferentes tratan de dar un concepto de lo que esto significa y si el adolescente tiene una

buena iniciación deportiva, en un futuro sabrá elegir la disciplina deportiva de su preferencia y sobresalir en ella.

Blázquez, 1986 (citado en Montero, 2010), señala que la iniciación deportiva es “el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

Sánchez, 1992 (citado en Montero, 2010), plantea que “un individuo está iniciando cuando es capaz de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad deportiva en la situación de juego o competición”.

#### 4.3.5 Fases de la iniciación deportiva

El autor Montero (2010), menciona que las fases de la iniciación deportiva son 4, y estas son: Las habilidades y destrezas básicas, las habilidades y destrezas específicas, la especialización y por último el puesto complementario.

Como se podrá observar en la siguiente figura:

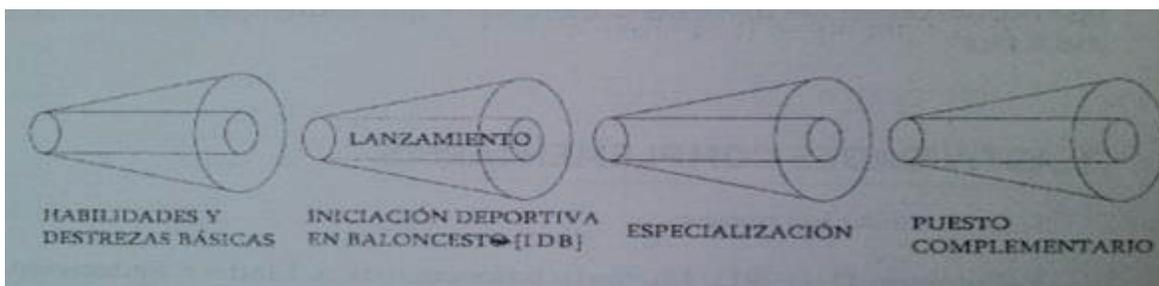


Figura 10. Fases de la vida deportiva (Fuente: Montero, 2010)

Montero (2010), nos explica que “las habilidades y destrezas básicas entendiendo como aquellas que permiten la realización, por especialización, de las propias de la actividad que nosotros les haremos practicar. Desde el momento en que se realiza un contacto formal, con pretensiones de formación deportivo-motriz, afirmamos que estamos en la etapa de aprendizaje y aplicación de las habilidades y destrezas específicas, es decir, la fase de iniciación deportiva. En esta fase no siempre finaliza la vida deportiva de un practicante,

sino que en ocasiones continua hacia niveles de dominio más elevados. Denominaremos especialización a esta fase consecutiva a la de iniciación, puesto que el practicante, ante el reto de mejorar sus presentaciones, tiende a optimizar determinados recursos que le permitan conseguir sus objetivos. En los deportes de equipo se suele buscar un complemento a las habilidades practicadas en anteriores etapas. En la mayoría de los deportes se concentran estas practicando con el entrenamiento de habilidades correspondientes a funciones desarrolladas habitualmente por otros compañeros. Denominaremos a este periodo la etapa del puesto complementario, que podría prolongarse hasta el final de la fase competitiva del jugador”

El deportista cuando están en la etapa de iniciación deportiva, debe de practicar diferentes disciplinas, para seleccionar la de su preferencia, basándose en sus habilidades y reconocer cuáles son las que más le gustan y se le facilitan realizarlas, así podrá más adelante, especializarse en ese deporte y llegar a tener posibilidades de alcanzar un alto rendimiento.

#### 4.3.6 Baloncesto de Iniciación

Para hablar acerca del baloncesto de iniciación se tiene que exponer primero el modelo de enseñanza de los deportes de equipo, es decir, a través de que bases, se va a tener una iniciación al baloncesto, porque existen muchos factores que interactúan en éste, como: la planeación, el contexto, el material didáctico, los aspectos de homogeneidad en el grupo, etc...

Montero (2010), comenta que “existen 3 perspectivas y 3 niveles para la enseñanza de los deportes de equipo. Las primeras están determinadas por las fases de la acción motriz en las situaciones de interacción planificada, es decir, “técnica”, táctica y estrategia. En una segunda fase, el profesor se centrará en determinar los contenidos a considerar y la forma de articularlos para lograr la enseñanza más eficaz y finalmente, en el nivel más cercano a la intervención, ha de seleccionar y/o construir las herramientas adecuadas para facilitar los procesos didácticos”.

En la siguiente figura, se mostrarán los cuestionamientos que debe analizar un entrenador de baloncesto, para transmitir un aprendizaje eficiente a través de este deporte, como: La epistemología, a quien va dirigido etc., esto debe analizarse con mucha determinación, ya que no es lo mismo ponerle cierta carga deportiva a un niño que a un adolescente; la metodología nos ayudará a saber qué hacer, que estrategia adecuar para mejorar la enseñanza-aprendizaje dentro del grupo y por último la tecnología nos ayudará a cómo hacerlo ya que a través del material didáctico se pueden emplear y entender más fácilmente los ejercicios.

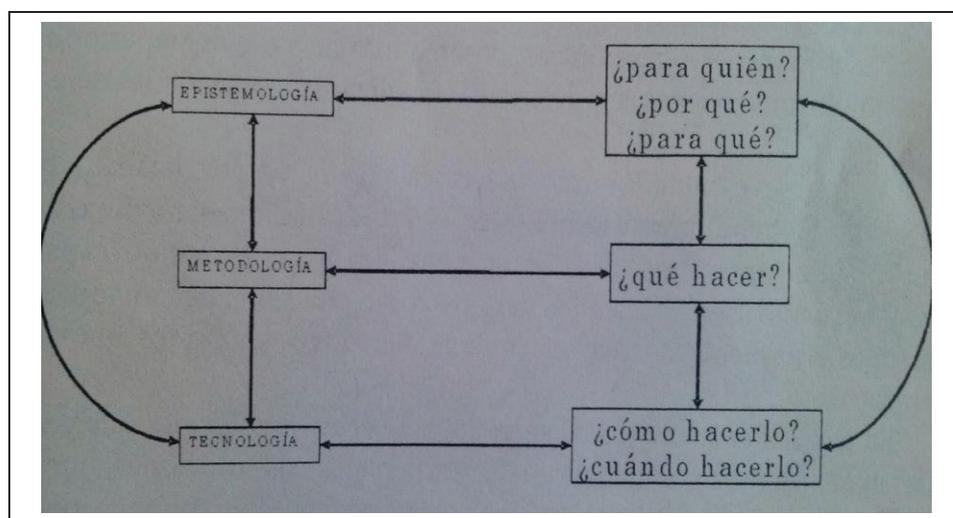


Figura 11. Niveles de análisis y cuestiones centrales en la iniciación deportiva. (Fuente: Montero, 2010)

“La técnica podría ser entendida como un modelo cerrado, tomando directamente de la alta competición deportiva y, en el supuesto ideal, trasladada directamente a los aprendices, quienes deben imitarla en su totalidad”.( Montero, 2010)

Cuadro 14. Perspectivas y niveles en la iniciación deportiva. (Fuente: Montero, 2010)

PERSPECTIVAS	NIVELES		
	TECNOLÓGICO	METODOLÓGICO	EPISTEMOLÓGICO
TÉCNICA	Modelo cerrado Modelo exterior	Fragmentaria	Aprendiz incompleto y dependiente
TÁCTICA	Modelo rígido	Libertad limitada	Predominio del sistema
ESTRATÉGICA	Algoritmo	Ajuste a las capacidades de interacción	Base "histórica" y propuesta "contextualizada"

(Montero, 2010) nos dice que “se desarrollarán las habilidades y destrezas específicas propias del deporte y los factores limitantes y posibilitadores de una ejecución adecuada a las condiciones de juego, para finalizar indicando las potencialidades del aprendiz en relación con las demandas del deporte”

Es muy cierto, que los ejercicios en el entrenamiento la intención es la simulación de la situación real del juego y así poder aprender diferentes técnicas y tácticas, para cuando sea la competencia poder realizar lo ejecutado en el entrenamiento sin dificultad y obtener un logro adecuado.

En el siguiente cuadro se abordarán los aspectos a considerar en el proceso de enseñanza de las habilidades en el baloncesto, que son primordiales, tanto para el desarrollo motor como para el desarrollo de la vida deportiva del atleta.

Cuadro 15. Aspectos a contemplar en los procesos de enseñanza de las habilidades en baloncesto. (Fuente: Montero, 2010).

Recursos didácticos y contextuales	Capacidades del aprendiz	Habilidades y destrezas específicas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marco implícito</li> <li>- Marco explícito</li> <li>- Estrategias de enseñanza-aprendizaje:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Global</li> <li>• Situación-problema</li> <li>• Analítico</li> </ul> </li> <li>- Estilos de enseñanza</li> <li>- Contenidos de aprendizaje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motrices</li> <li>- Cognitivas</li> <li>- Socioafectivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitaciones reglamentarias</li> <li>- Objetivos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tácticos</li> <li>• Estratégicos</li> </ul> </li> <li>- Requisitos</li> <li>- Características</li> <li>- Demandas coordinativas</li> </ul>

“Un aspecto a considerar entre los recursos didácticos en la iniciación deportiva en baloncesto se refiere a las estrategias de enseñanza-aprendizaje. Estas se organizaran en tres niveles:

1.- Practica Global. Las tareas propuestas bajo este epígrafe contienen los elementos básicos de un deporte de equipo con participación simultánea y espacio de intervención conjunto. Así, es estas actividades se incluirán ejercicios con la participación mínima de 3 jugadores en cada equipo, puesto en este, el número mínimo de jugadores para hacer posible todas las interacciones de la situación de competición y, por el otro, señala Peterson, 1991 (citado en Montero, 2010), “el juego de tres es el límite del juego de equipo”.

2.- Situación-Problema. Se propone a los aprendices la realización de una tarea para resolver un problema central para el nivel de juego en que se encuentren los jugadores, de modo que intenten superar el obstáculo planteado con la intención de provocar su desarrollo cognitivo, afectivo y motor. Las normas a plantear en el dictado de dichas

propuestas precisarán diversas condiciones que contendrán, al menos, información acerca de:

- Jugadores participantes
- Otros jugadores que colaboran
- Espacio a emplear en el desarrollo de la tarea
- Tiempo propuesto para el desarrollo de la actividad
- Reglas o limitaciones

3.- Práctica analítica. Como principio básico a la hora de implementar las tareas propuestas, se debe tener en cuenta, según Labiche, 90 (citado en Montero, 2010), ciertas condiciones:

- La búsqueda del rendimiento en todos los participantes
- El equilibrio de los aprendices o equipos participantes
- Una cierta estabilidad en la composición de los grupos
- Las relaciones afectivas entre los componentes de cada grupo
- La homogeneidad del grupo

Esta estrategia didáctica es importante, ya que de ella dependerá si el alumno aprende o no, así como en lo anterior se mencionó, a través de dicha estrategia se podrán emplear determinados ejercicios con objetivos determinados, para aprender ya sea la técnica de algún movimiento que demande esta disciplina deportiva o bien la táctica, ya que a través de ella se pueden manejar distintos tipos de ataque al aro contrario y varios tipos de defensa a su propio aro.

Montero (2010), menciona que “las capacidades del aprendiz para desarrollar las acciones podrían agruparse en torno a tres aspectos: Los socio afectivos, los cognitivos y los motores. Las potencialidades socio afectivas, es necesario indicar que los aprendices podrán desarrollar todas sus posibilidades a raíz de la comprensión e interiorización de las limitaciones que impone todo proyecto colectivo, frente a la pretensión de alcanzar el resultado del juego mediante acciones estrictamente individuales.

Otras capacidades relacionadas con el aprendizaje son las cognitivas, ya que en la medida en que cada uno de los aprendices conozca determinadas reglas deportivas ordenarán sus actuaciones en los diversos ámbitos de la iniciación deportiva básica.

Finalmente las capacidades motrices de los deportistas servirán para poner en práctica los recursos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos”.

En la siguiente imagen se observa la relación entre las capacidades del aprendiz implicadas en los procesos enseñanza aprendizaje.

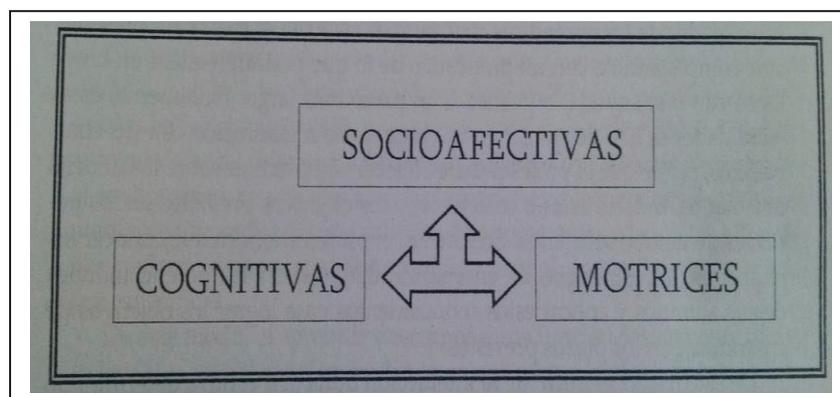


Figura 12. Capacidades del aprendiz (Fuente: Montero, 2010)

Estos tres aspectos a considerar son indispensables, ya que los contextos que envuelven al aprendiz son diversos, y estos influyen en su aprendizaje, además los atletas como ya se ha comprobado científicamente, no aprenden de la misma manera, cada persona es diferente y tiene su propia manera de aprender de acuerdo a sus capacidades motrices.

#### 4.3.7 Origen y Evolución del Baloncesto

Hernández (s/f), comenta que “ aunque existen algunos trabajos que pretenden situar el origen del baloncesto en los juegos de pelota pertenecientes, por una parte, a las sociedades primitivas americanas y, por otra, a las europeas, no ofrece ningún tipo de duda, ni tampoco de cuál fue la motivación en la que se asentó su nacimiento.

Movido por una intencionalidad pedagógica y por necesidades originadas en circunstancias de tipo climatológicas, para ofrecer a los alumnos de su colegio una práctica deportiva diferente de rugby, en la que la violencia del contacto físico no existiese, y para que fuese posible la realización de actividades físicas en los días fríos de invierno, en los que era imposible jugar al aire libre y, por consiguiente, había que hacerlo dentro de un gimnasio,

en el año 1891 en la Universidad de Y.M.C.A. (Young Men Christian Association) de Springfield, en Massachusetts (USA), el pastor protestante de origen canadiense que ejercía además como profesor de educación física en dicha universidad, James Naismith, creó el deporte que conocemos como baloncesto.

En este contexto ambiental, y con una motivación pedagógica precisa, nace el baloncesto con trece reglas que configuran los aspectos básicos de la estructura del juego, expresadas en los cinco principios siguientes:

- 1.- La pelota será redonda y se jugará con las manos.
- 2.- Todo jugador podrá colocarse en cualquier parte del campo y recibir el balón en todo momento.
- 3.- Está prohibido correr con el balón cogido con las manos y darle con los pies.
- 4.- Está prohibido el contacto físico entre jugadores.
- 5.- El objetivo estará en alto, colocado de forma horizontal, será de pequeñas dimensiones, para que lograr los tantos sea una acción de habilidad más que de fuerza.

El número de jugadores que componían cada equipo era de nueve, posteriormente siete y finalmente cinco, número que continúa en la actualidad.

Este nuevo deporte alcanzó una rápida difusión entre los alumnos y personal del colegio de Springfield y el resto de la sociedad americana. Su llegada a Europa se debe a los expedicionarios de las fuerzas armadas americanas que participaron en la primera Guerra Mundial, quienes en sus ratos de ocio se dedicaban a practicar dicho deporte. Esto ocurría en Francia, para empezar más tarde a practicarse en Bélgica, Suiza, Italia e Inglaterra entre otros.

Su aparición en los J.J.O.O. se produce por primera vez en Ámsterdam (1928) en forma de exhibición al igual que en Los Ángeles (1932), para formar parte, en la Olimpiada de Berlín (1936), de los deportes olímpicos. Esto en cuanto al baloncesto masculino, pues el femenino no fue olímpico hasta la Olimpiada de Montreal, en 1976”.

Como se mencionó, este deporte ha evolucionado debido a la demanda de esta disciplina deportiva, ya que cada día más personas se acercan a practicar este deporte por eso está tomando mucha popularidad en el mundo.

Las reglas que se mencionaron en este apartado, sufrieron modificaciones, pero siguen siendo los pilares del reglamento actual, ya que se busca respetar su principal esencia deportiva.

### 4.3.8 Fundamentos Técnicos del Baloncesto

Se encuentran diferentes fundamentos técnicos del baloncesto, que se emplearán durante el desarrollo del juego; pero los principales de la estructura de esta disciplina son: el dribling, el pase, la recepción, el pivote, el tiro y rebote.

#### El dribling

G. Faucher (2002), menciona que “se trata de una habilidad que debe ser desarrollada desde el inicio y ejecutada en todas las situaciones practicas; cuanto más mejore el dribling, más confianza adquiere el jugador”.

“Hay cinco principios iniciales para llegar a dominar el dribling:

Control con la punta de los dedos, permanecer flexionado, la cabeza en alto, con cualquier mano, proteger el balón” (G. Faucher , 2002).

Si se tienen estos principios el jugador puede llegar a dominar el dribling que es una técnica que sirve de mucho en el desarrollo del juego, ya que le ayudará a burlar deportivamente hablando al adversario y podrá tirar al aro o pasar el balón a un compañero de equipo.

#### El pase

G. Faucher (2002), comenta que “uno de los fundamentos cruciales del juego es el pase certero. La fuerza y las habilidades que los jugadores desarrollan para pasar el balón con

eficiencia son las mismas que utilizarán para tirar a canasta y rebotear: el lanzamiento es simplemente una prolongación del pase”.

Existen distintos tipos de pase los cuales se desarrollarán a continuación:

“Pase sobre la cabeza de dos manos, pase de pecho a dos manos, pase picado a dos manos, pase lateral y pase de beisbol.” (Gómez, 1997)

El pase sobre la cabeza con dos manos: es aquel que principalmente se utiliza en la iniciación deportiva el cual se parece al saque de banda de futbol, este pase suele darle mucha confianza a los infantiles. Consta de sujetar el balón por encima de la cabeza y lanzarlo al compañero utilizando la fuerza de los dos brazos.

El pase de pecho a dos manos: es aquel en donde se sujeta a la altura del pecho el balón, dándole equilibrio y estabilidad, para realizar el pase se estiran las dos manos lanzando el balón a su objetivo.

El pase picado a dos manos: es aquel que siguiendo la secuencia del anterior se lanza el pase, pero ahora la diferencia es que el balón deberá picar antes de llegar a las manos del compañero al que se le lanzo el pase.

El pase lateral: es aquel que se practica y se efectúa cuando el cuerpo trota hacia el frente y el pase es de manera lateral al cuerpo, ya sea utilizando una mano o dos para eficientizar el pase y este llegue con éxito a las manos del compañero.

El pase de beisbol: Este pase se efectúa usualmente cuando es larga la distancia al cual la colocación de las manos al inicio es con dos manos, una por delante y otra por atrás, se pone el balón a la altura de la oreja, se lanza con movimiento parecido al lanzamiento de beisbol, con dirección al compañero.

### La recepción

G. Faucher (2002), expone que es “uno de los fundamentos del juego que menos se inculca, aun siendo crucial; su técnica coincide con el pase del balón”.

“La clave de una buena recepción es estar preparado para recibir el pase: mantener las rodillas flexionadas, mostrar las manos al pasador para proporcionar un objetivo al pasador. Según se aproxime el pase, el receptor(a) salta hacia delante para encontrarse con el balón y recupera el equilibrio. Según atrapa el balón el receptor, tendría que establecer un pie pivote.

Los jugadores tienen que desarrollar el tacto y la sensación del balón, lo que se conoce como tener manos suaves. El desarrollo de las manos suaves implica tomar el balón, acercarlo al cuerpo y situarlo en una posición de equilibrio para realizar la siguiente acción”.

La recepción es una técnica que no se entrena con frecuencia, debido a que se practica con el pase, pero es crucial practicarla y enseñarles a los jugadores a hacerla, porque es importante saber cómo colocar las manos para recibir un pase de algún compañero que se podrá realizar en cualquier momento del juego.

### El pivotear

G. Faucher (2002), comenta que “aprender a pivotear es uno de los aspectos cruciales del baloncesto, porque los jugadores incurrirían en violaciones si agarrasen el balón y continuasen moviendo los pies”.

G. Faucher (2002), menciona que “las claves para el pivote son un buen equilibrio y el establecimiento de un pie de pivote reglamentario. Cuando los jugadores están o botando el balón o a punto de recibirlo y tienen necesidad de detenerse, existen dos formas distintas de realizarlo: Parada en dos tiempos y Parada en un tiempo”

La parada en dos tiempos: Como su nombre lo indica, un pie toca el suelo seguido del otro. El primer pie que se pisa es el pie de pivote. Si el jugador está un poco extendido, el cuerpo carece de equilibrio. El jugador debe cerciorarse de mantener el primer pie en el suelo, debe flexionar las caderas y volver a situar el segundo pie en una posición más cómoda. Esto

ayudará a fijar una postura fuerte y equilibrada. El jugador puede entonces rotar con ese segundo pie un círculo completo alrededor del primer pie.

La parada en un tiempo: Ambos pies tocan el suelo al mismo tiempo. La ventaja de este tipo de parada consiste en que cualquier pie puede ser el pie pivote. La parada a dos tiempos resulta difícil de realizar si el chico va deprisa. Los jugadores en movimiento tendrían que detenerse siempre mediante la parada en dos tiempos.

### El tiro

G. Faucher (2002), puntualiza que “el tiro es un fundamento que todo el mundo quiere practicar. Es indudable que resulta emocionante coger el balón e introducirlo por el aro, esto es lo que atrae a todo el mundo a este juego”.

“las claves para tirar a canasta apropiadamente son el ritmo y el tiempo. La mecánica del lanzamiento es realmente la misma que el jugador utiliza al botar el balón y dar un pase: presionar el balón con la punta de los dedos, extenderlos y acompañar el movimiento en dirección del objetivo. Cuando las rodillas están flexionadas y luego se enderezan, el cuerpo se eleva, el balón se eleva y los brazos empiezan a extenderse”.

### El rabotear

G. Faucher (2002), comenta que “rabotear o ganar el control del balón después de un tiro no convertido, es un aspecto del juego que resulta de importancia tanto en defensa como en ataque”.

“el aspecto principal para desarrollar la técnica del rebote es entender el concepto de bloqueo del rebote. Cuando se produce un tiro a canasta, cada defensor tendrá que localizar a su oponente o su par, establecer contacto con este, girarse para encarar la canasta y empujar para atrás con las caderas, haciendo retroceder al atacante. Al rabotear el balón en el aro, el jugador tiene que saltar y atraparla en el punto más alto posible”.

El ganar un rebote, es muy importante en este deporte, ya que permite realizar un ataque más rápido teniendo el control del balón, aunque existen entrenadores que no lo practican con sus jugadores en los entrenamientos, debido a que creen que el rebote puede ser circunstancial en el desarrollo del juego, y están en un error, ya que existe la técnica para realizarlo, debido a que se puede tener un movimiento para ayudar a que el rebote sea a favor y no en contra.

### 4.3.9 Fundamentos Tácticos del Baloncesto

Carrillo y Rodríguez (2009), comentan que “los principios básicos tácticos son los conocimientos básicos y necesarios para comenzar a practicar, dominar y entender el básquet de una forma reglamentada, colectiva, dinámica y con una oposición activa”.

Hernández (s/f), comenta que “La técnica constituye el factor o parte esencial del juego sobre la que se construye una estructura que permite un funcionamiento coordinado denominado táctica, y a partir de esta se elaboran los sistemas y modelos de juego que determinan el análisis teórico y el desarrollo práctico del juego.

Desde esta perspectiva, los elementos constitutivos del juego del baloncesto se agrupan en torno a los siguientes apartados:

- 1) Técnica individual de ataque
- 2) Técnica individual de defensa
- 3) Técnica colectiva de ataque
- 4) Técnica colectiva de defensa
- 5) Táctica individual de ataque
- 6) Táctica individual de defensa
- 7) Táctica colectiva de ataque
- 8) Táctica colectiva de defensa”

Los elementos que forman parte de cada uno de estos apartados son:

Técnica individual de ataque

- Dominio del balón
- Posición básica de ataque
- Desplazamientos: cambios de ritmo, de dirección, movimientos de recepción. Puesta atrás.
- Paradas: de uno de y dos tiempos. Pivotes. Reversos con balón.
- Dribling: de avance y de protección. Pivotes y reversos, cambios de mano.
- Recepción: posición correcta de manos.
- Pases: de pecho, picados, de cabeza, beisbol, gancho, pellizco, entrega.
- Tiros: Estático: frontal, en suspensión, de gancho, de bandeja. Desplazamiento: frontal, bandeja, e suspensión, de gancho. Golpeo: palmeo, acompañamiento.
- Fintas: de penetración, de tiro, de pase, en dribling.
- Rebote.

## Técnica individual de defensa

- Posición básica defensiva
- Desplazamientos en posición básica
- Marcaje: en línea de pase, línea de tiro
- Intercepción del balón: en el bote, pase
- Tapón
- Rebote
- Bloqueo de rebote
- Defensa individual: hombre a hombre.

## Técnica colectiva de ataque

- Bloqueo
- Pase-recepción
- Pantalla

## Técnica colectiva de defensa

- Defensa del bloqueo
- Ayuda y recuperación

## Táctica individual de ataque

- Cortes, pantalla.

Táctica individual de defensa

- Ayuda.

Táctica colectiva de ataque

- Acciones de ataque: bloqueos directo, indirecto y ciego. Pantallas internas y externas. Pase y va.
- Contraataque: inicio, desarrollo y final.
- Sistemas de ataque: Zonas, individual y mixtas

Táctica colectiva de defensa

- Sistemas defensivos: zonas, individual y mixtas
- Defensa del contraataque.

Cuadro 16. Los principios Generales de ataque y defensa en baloncesto. Fuente: Hernández (s/f).

Ataque	Defensa
- Conservar el balón	- Intentar recuperar el balón
- Progresar hacia el aro contrario llevando el balón	- Impedir la progresión del balón hacia el aro propio.
- Intentar marcar tantos o puntos	- Impedir que nos marquen tantos o puntos.

En el baloncesto es determinante la posesión o no del balón, de acuerdo a esto se utiliza la defensa o el ataque con sus técnicas específicas.

### 4.3.10 Fundamentos Físicos del Baloncesto

La preparación física es fundamental en cualquier disciplina deportiva, ya que esta ayudará para poder efectuar bien la motricidad de acuerdo al deporte que se practique.

En el baloncesto la preparación física es esencial para efectuar los movimientos de cambios de ritmo, la preparación cardiovascular, para así poder tener más oxígeno en la sangre y poder rendir físicamente bien dentro de la cancha.

El jugador de baloncesto, se debe preparar básicamente en la fuerza, la velocidad, la resistencia, la habilidad y agilidad, ya que estos son muy importantes durante el juego. La fuerza, para poder lanzar el balón al aro en los últimos segundos, la velocidad para recorrer las distancias en el menor tiempo posible, la resistencia para durar todo el tiempo en movimiento, la habilidad con el balón, para poder botar y realizar cualquier gesto motor que se necesita con eficiencia y la agilidad para poder realizar los dribles y cambios de ritmo necesarios durante la acción de juego.

En el baloncesto, se deben tener ciertas características de acuerdo a la posición y función del jugador las cuales se citarán a continuación:

El 1 o también denominado botador o coreback, es aquel jugador que tiene buen bote del balón, que organiza el ataque, que le da la pausa al juego, que da la orden del sistema ofensivo que se empleará, es la voz del entrenador en la cancha y sus características son:

- “Buen dominio del balón
- Buen pasador tanto exterior, interior como de largas distancias
- Buena visión periférica
- Saber leer el juego para elegir el timing adecuado y entender el desarrollo no estructurado de juego y saber tomar decisiones en función del mismo
- Alto nivel de táctica individual y que le permita saber resolver situaciones que se le presenten
- Debe tener criterio propio para decidir

- Compenetración con el entrenador y compañeros
- Es ideal que sea el líder dentro y fuera de la cancha
- Debe ser rápido para lanzar el contraataque
- Buen tirador y penetrador”. (Blog educación física, 2011)

El 2 o también llamado alero bajo, es aquel jugador que normalmente es el más bajo de estatura, además debe contar con alta técnica individual para suplir al botador, si las circunstancias del juego lo requiera, su área de juego se sitúa dentro del perímetro y sus características deben ser:

- “Buen nivel de técnica y táctica individual
- Rapidez
- Buen tiro de media y larga distancia y buena capacidad para penetrar
- Coordinación con el base
- Buen pasador interior a los pivots y en general”. (Blog educación física, 2011)

El 3 o también conocido como alero alto, es el jugador que es el más alto de los aleros, debe tener buen tiro de media distancia y de tres puntos, así como ayudar a ir por el rebote a los postes si se requiere dentro del desarrollo del juego y sus características principales son:

- “Buen tirador
- Buen penetrador
- Buena técnica y táctica individual
- Buen reboteador
- Buen pasador interior
- Rápido y con envergadura física”. (Blog educación física, 2011)

El 4 o también conocido como pivote o poste bajo, regularmente es el más bajo de los pivotes, pero puede jugar de centro o de poste alto si así se le requiere, debe ser buen pasador desde esta posición y ser letal en la pintura con movimientos y fintas de pivots. Sus características son:

- ❖ “Altura y envergadura
- ❖ Potencia y musculación
- ❖ Saber ganar la posición en el rebote ofensivo y defensivo y saber bloquearlo

- ❖ Buen pasador desde el poste alto
- ❖ Compenetración con el pívot
- ❖ Versatilidad para desenvolverse en situaciones en las que ocupe posiciones exteriores.
- ❖ Capaz de correr en el contraataque
- ❖ Buen penetrador y con buenos movimientos de juego interior”. (Blog educación física, 2011)

El 5 o también conocido como el pívot o poste principal, suele ser el más alto dentro de la cancha, su principal área es la pintura tanto en la ofensiva como en la defensiva, en la ofensiva para poder hacer daño con fintas y tiro abajo del aro y en la defensa para bloquear y obtener el balón con base en los rebotes. Sus principales características son:

- ✓ “Altura y envergadura
- ✓ Potencia y musculación
- ✓ Saber ganar la posición de rebote y bloquearlo
- ✓ Buena coordinación con los aleros y el movedor
- ✓ Poseer buenos movimientos de pies y de juego interior”. (Blog educación física, 2011)

Estas son las características físicas y funciones de acuerdo a la posición del jugador dentro de la cancha de baloncesto. Dichas características tienen que ser detectadas por el entrenador de acuerdo a su grupo de trabajo y con ello, trabajar sobre las características individuales.

#### 4.3.11 Definición y propósitos del baloncesto educativo y/o formativo.

En este espacio, se dará la definición del baloncesto educativo, la diferencia que tiene con el baloncesto competitivo y cuáles son sus propósitos con fines educativos.

El baloncesto educativo o formativo busca el desarrollo integral del aprendiz, utilizando los ejercicios físicos como herramienta pedagógica para transmitir valores y aprendizajes significativos, como son: El compañerismo, la disciplina, el trabajo en equipo, etc.

A diferencia con el baloncesto competitivo que busca solamente el perfeccionamiento de los gestos motrices para efficientizar los movimientos y que se logre su objetivo que es siempre ganar, el baloncesto formativo busca el desarrollo completo a través de enseñar valores y conocimientos que le serán útiles durante su vida, por eso se le considera una formación integral.

Buceta (2000), comenta que “el baloncesto puede contribuir a desarrollar valores personales y sociales de gran importancia en el proceso formativo del niño y el adolescente”.

Por eso es importante que a través de baloncesto se puedan aprender valores como son: El compromiso, la perseverancia, las responsabilidades individuales, el trabajo en equipo, el respeto a las normas o reglas, el respeto a los demás y aprender a competir para que así tengan una formación integral.

Un problema grave hoy en día es que los niños y los adolescentes, no aceptan el compromiso, por eso cuando las circunstancias son complejas y algo les resulta incómodo, cuando no les gusta algo simplemente no lo hacen. Por es importante que practiquen el mini-básquet y del baloncesto que son una excelente oportunidad para que los niños y jóvenes aprendan a aceptar y cumplir con responsabilidad los compromisos.

El desarrollo de la perseverancia es especialmente importante cuando los jugadores pasan por malos momentos. En la vida extradeportiva también se presentan momentos adversos en los que es difícil seguir perseverando, pero los jugadores de baloncesto pueden estar preparados si este importante aspecto, la perseverancia, se ha desarrollado mediante la práctica deportiva (Buceta, 2000).

Este aspecto de la perseverancia es elemental que se le inculque a los niños y adolescentes porque no solamente en la vida deportiva se presentan situaciones adversas, sino también en la vida real y si el adolescente se ha formado con este aspecto, podrá superar cualquier adversidad porque insistirá hasta lograrlo, en cambio la persona que no tenga este aspecto desarrollado, perderá siempre en la cancha y en la vida, o tratará siempre de darle vuelta a los problemas.

Es fundamental generar en el adolescente motivaciones para que le agrade la práctica de la disciplina deportiva y no la abandone.

La perspectiva interaccionista afirma que la motivación no deriva únicamente ni de los factores o rasgos propios del participante, ni tampoco de los factores situacionales. Más bien, la mejor forma de comprender la motivación es examinando el modo en que ambos conjuntos de factores interactúan entre sí. Weinberg & Gould, 1996 (citado en Méndez, 2005).

Méndez (2005), nos menciona que “los educadores deberían esforzarse por evitar situaciones como las que se dan en las clases tradicionales deportivas donde se evalúa de forma normativa y en donde generalmente solo se elogia a aquellos que rinden por encima de sus pares o demuestran una habilidad superior”.

Así debería de ser, porque ahora en la actualidad no son como los tiempos de antaño en donde se evaluaba de forma general, y el que sobresalía era premiado o elogiado, sino que ahora debe ser una evaluación más general, y que incluya muchos aspectos, de modo que el equipo o el grupo de alumnos son como una estructura en donde todos tienen sus derechos y obligaciones y solo juntos lograrán el éxito, no por separado.

En definitiva, el baloncesto puede ser una excelente escuela para que los jugadores jóvenes aprendan a comprometerse, perseverar en su esfuerzo dando el máximo posible, tolerar las situaciones adversas y seguir perseverando, asumir responsabilidades individuales en beneficio del grupo, trabajar en equipo, respetar normas de funcionamiento, respetar a los demás y ser buenos competidores, aceptando la victoria y la derrota, los buenos y los malos momentos, como parte del proceso de la vida. El baloncesto es una excelente oportunidad educativa que los entrenadores deben saber manejar para que los jugadores jóvenes puedan beneficiarse de ella (Buceta, 2000).

## 4.3.12 Características básicas del deporte educativo

Dentro de este apartado se abordarán las características de esta dimensión psicosocial que es el deporte educativo, y se mencionarán todas aquellos aspectos que lo diferencian del deporte competitivo, recreativo y terapéutico.

Los principios que propone el Ministro de Educación para definir la práctica deportiva educativa son:

- “Tendrá un carácter más abierto, dirigido a todos aquellos que quieran participar, evitando las discriminaciones por razón de nivel, sexo u otras.
- Tendrá unos objetivos más globales, no solo motrices. De esta forma contribuiremos a atender el deporte como parte de la educación de forma mucho más global.
- Tendrá unos planteamientos que supere la excesiva importancia que se le suele dar a los resultados, buscando otros aspectos importantes que el deporte puede ofrecer y que van a ser más útiles y educativos en la formación de nuestro alumnado” (M.E.C., 1989 citado en Giménez, Abad y Robles; 2009).

Además de estas mencionadas, el deporte educativo debe de desarrollar aspectos como:

- “Valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva
- Capacidades afectivo-emocionales, cognitivas-intelectuales y sociales, además del desarrollo de las cualidades físicas, acorde a su etapa evolutiva del sujeto.
- Hábitos higiénicos, conductas saludables y crear hábitos de práctica deportiva
- Debe primar a participación, la cooperación sobre la competición
- Actitud crítica ante el deporte que nos venden los medios de comunicación y las aberraciones que se producen” (Giménez *et al.*, 2009).

El deporte educativo escolar debe de diferenciarse del deporte de competición, y éstos no se deben comparar ya que los dos, persiguen objetivos muy diferentes, mientras que el deporte de competencia o de alto rendimiento su objetivo principal es ganar y ser siempre el mejor,

además en el deporte educativo se busca que a través de la disciplina deportiva, se transmitan valores y hábitos saludables para que el aprendiz pueda ser mejor persona.

### 4.3.13 Orientaciones sobre el currículo

Dentro de este apartado se mencionará de forma muy clara, las indicaciones que se tienen que tomar en cuenta a la hora de realizar un currículum o un programa deportivo educativo.

- “Objetivos.- a la hora de plantearnos las finalidades educativas que pretendemos conseguir a través del deporte, es necesario que programemos no solo objetivos físicos y motores, sino también otros objetivos (cognitivos, sociales, afectivos) que ayuden en una educación más integral. Además de los objetivos relacionados con el aprendizaje de las habilidades específicas de cada deporte, es importante, por ejemplo tener en cuenta el desarrollo de valores sociales o el fomento de hábitos de vida saludable.
- Contenidos.- los contenidos a desarrollar lo sintetizamos en el siguiente cuadro, en el que los dividimos en: El ámbito físico-motriz y psico-social” (Giménez *et al.*, 2009).

Cuadro 17. Contenidos a desarrollar en la enseñanza del deporte. Fuente: Giménez *et al.*, (2009).

<b>ÁMBITO FÍSICO-MOTRIZ</b>	Cualidades físicas: coordinación, resistencia cardiovascular, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad
	Contenidos técnico-tácticos: utilización de habilidades genéricas en un deporte en concreto, habilidades específicas más básicas e importantes
<b>ÁMBITO PSICOSOCIAL</b>	Cualidades psicológicas: conocimiento de nuestras posibilidades y limitaciones, espíritu de superación, desarrollo del autocontrol y la responsabilidad, autovaloración y autoestima, motivación
	Valores educativos: hábitos saludables, autonomía, creatividad, igualdad, libertad, solidaridad, ecología

- “Metodología.- los métodos más técnicos y tradicionales han incidido demasiado en la competición y los resultados, llevado a la práctica en más de una ocasión un deporte no excesivamente educativo. En la actualidad hay que buscar y desarrollar otros métodos en los cuales lo importante va a ser el proceso y el alumno. Utilizando para ello una enseñanza más activa y significativa” (Giménez *et al.*, 2009).

Por lo anterior mencionado, es importante que la metodología que se utilice este acorde a las necesidades que el grupo necesite, esto dependerá del tipo de alumnado, contexto etc. Además el docente deberá de transmitir conocimientos y a través de dinámicas que a través de diferentes estrategias, podrá impulsar a los alumnos a adquirir nuevos retos y aprendizajes.

- Evaluación.- también la evaluación va a sufrir un cambio fundamental que va a ser el valorar a los alumnos de forma integral, por lo que tendremos que utilizar distintos instrumentos como a continuación se mostrarán en la siguiente tabla.

Cuadro 18. Instrumentos y técnicas de evaluación. Fuente: Giménez *et al.* (2009).

ÁMBITOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<b>Afectivo</b>	- Observación	- Hojas de registro
<b>Motriz</b>	- Observación - Pruebas motrices	- Cuaderno del alumno - Cuestionarios
<b>Cognitivo</b>	- Información directa - Pruebas tradicionales	- Entrevistas - Pruebas de ensayo - Pruebas objetivas

Es medular lo que se manifestó en este bloque, ya que la estructura de trabajo deberá estar bien centrada y orientada, porque se busca un deporte educativo, que educara a los atletas para que formen hábitos, valores que le serán útiles no solo en su vida deportiva sino también en su vida personal; también es importante tener muy en claro los objetivos, metodología, evaluación, para que los cimientos educativos en ellos estén bien fundamentados, y no buscar objetivos tradicionales como los del deporte de rendimiento.

### 4.3.14 Promoción de valores educativos en la práctica deportiva

Dentro de este apartado, se mencionarán los valores que se podrán enseñar dentro de la práctica de alguna disciplina deportiva, así como los maestros y entrenadores tienen que ajustarse al contexto en el que se está ejerciendo la clase, para de ahí partir y seleccionar qué tipo de ejercicios y valores son los más adecuados para transmitir a los alumnos.

Según Andreu 2006, (citado en Giménez *et al.*, 2009), menciona que “nos encontramos ante una crisis generalizada de valores, aspecto que ha condicionado que los docentes y los entrenadores de escuelas de iniciación deportiva tengan que inculcar en el sujeto actitudes y valores que forman parte de la moral humana. El deporte en edad escolar debe adaptarse al contexto en el que está actuando y es por lo que el enfoque educativo del deporte debe atender tales necesidades sociales, es decir, la promoción de valores”.

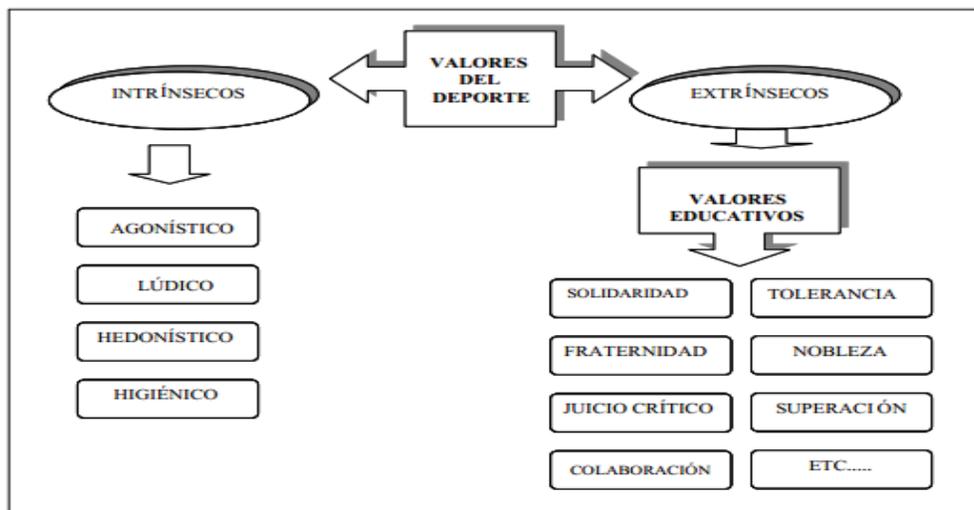
“Al hablar de los valores que la práctica deportiva puede transmitir debemos diferenciar entre: Los valores intrínsecos y extrínsecos del deporte.

Los valores intrínsecos a la práctica deportiva son aquellos que el sujeto va a experimentar contingentemente a la realización de la misma” (Giménez *et al.*, 2009).

Giménez *et al.* (2009), menciona que “los valores extrínsecos a la práctica deportiva son aquellos que le podemos atribuir a la propia práctica deportiva, es decir, los que podemos potenciar en los jóvenes”.

Dentro del siguiente cuadro, se mencionarán los valores que se pueden transmitir a través de la disciplina deportiva con un enfoque educativo.

Cuadro 19. Valores que se transmiten a través de la práctica deportiva. Fuente: Giménez *et al.*, (2009).



Los valores extrínsecos son: Los que trabajamos en el deporte con enfoque educativo ya que podemos moldear a los alumnos, a través de la disciplina deportiva deseada; existen diferentes autores que realizan investigaciones acerca de este tema para saber cuáles son los valores que se transmiten dentro de la clase de educación física y el deporte escolar.

Robles 2008, (citado en Giménez *et al.*, 2009), realizó un estudio donde “entrevista a 63 docentes de educación física con el fin de conocer que valores se pueden fomentar a través de la aplicación de los contenidos deportivos durante las clases de educación física, los valores que resaltaron los docentes fueron los siguientes”:

Cuadro 20. Principales valores educativos indicados por los docentes al practicar deporte durante las clases de educación física. Fuente: Robles 2008, (citado en Giménez *et al.*, 2009).

<b>Valores</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Respeto (a compañeros, adversario, jueces, normas)</li><li>- Cooperación, compañerismo</li><li>- Integración, coeducación, no discriminación, igualdad</li><li>- Superación</li><li>- Constancia, esfuerzo, tenacidad</li><li>- Autoestima, confianza en si mismo</li><li>- Saber ganar y perder</li><li>- Salud e higiene corporal</li><li>- Participación</li><li>- Tolerancia</li><li>- Fairplay, honestidad</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Solidaridad</li><li>- Aceptación de un mismo</li><li>- Motivación</li><li>- Otros: generosidad, equilibrio, creatividad</li><li>- Responsabilidad</li><li>- Competitividad</li><li>- Educación para la paz</li><li>- Comunicación</li></ul>

Como se mencionó por los anteriores autores, la práctica deportiva con enfoque educativo, puede transmitir diversos valores al alumnado, ejerciendo las dinámicas y actividades orientadas por el profesor con el objetivo educativo, y no con los objetivos y dinámicas tradicionales que hacían alusión al deporte competitivo o de alto rendimiento.

## CAPITULO 4 ESTRATEGIA DIDACTICA

### 4.1 Que es una estrategia didáctica

Dentro de este subtema, se hablará acerca de las definiciones de la estrategia didáctica, ya que es indispensable conocerlas para así, poderlas desarrollar en el campo laboral y que los alumnos puedan efectuar su aprendizaje con mayor facilidad y eficiencia.

La estrategia didáctica es definida por pedagogos como aquella herramienta utilizable para efectuar un aprendizaje con mayor eficiencia y facilidad.

Feo (2010), comenta que “las estrategias didácticas se definen como los procedimientos (métodos, técnicas, actividades) por los cuales el docente y los estudiantes, organizan las acciones de manera consciente para construir y lograr metas previstas e imprevistas en el proceso enseñanza y aprendizaje, adaptándose a las necesidades de los participantes de manera significativa”.

Feo (2010), menciona que “se puede llegar a una clasificación de estos procedimientos, según el agente que lo lleva a cabo, de la manera siguiente: estrategias de enseñanza; estrategias instruccional; estrategias de aprendizaje; y estrategias de evaluación”.

Las estrategias de enseñanza: Son aquellas que se utilizan de una manera presencial entre el alumno y el docente, ya que se necesita un dialogo didáctico donde se manifiesten las necesidades reales del estudiante.

Las estrategias instruccionales: En estas estrategias didácticas no es primordial la presencia del docente, para que los alumnos pueda tener conciencia de los procedimientos a aprender, este tipo de trabajos se manejan con materiales impresos donde simulan un dialogo didáctico, y van acompañadas de asesorías espontáneas entre el docente y el alumno de forma general.

Las estrategia de aprendizaje: Se define como todos aquellos procedimientos que realiza el alumno de forma consiente para aprender, es decir, a través de técnicas y habilidades que

ha adquirido durante su vida escolar para obtener un conocimiento determinado, y estas estrategias son únicas y exclusivas del alumno, no del docente.

Las estrategias de evaluación: Se pueden definir como todos aquellos procedimientos acordados generados a través de una reflexión que valoran las metas alcanzadas tanto del docente como del alumno acerca de la enseñanza-aprendizaje.

Como lo observamos, las estrategias didácticas varían según sea el contexto, ya que no es lo mismo una estrategia didáctica en institución de nivel medio superior a una de nivel superior. También dependerá del comportamiento del alumnado, así como de la cantidad de integrantes del grupo, por eso existen variaciones entre las estrategias mencionadas, ya que otro factor que influye es el ambiente que el docente genera en el grupo y la manera en la que el alumnado reacciona a este comportamiento.

### 4.2 Clasificación de las estrategias didácticas

Existen distintos tipos de clasificaciones de las estrategias didácticas, estas van a depender de acuerdo a su objetivo. Cada autor maneja su clasificación, tales como a continuación se mencionarán.

Parra (2003), nos comenta que “existen diferentes taxonomías para clasificar las estrategias de enseñanza/aprendizaje, una de ellas es la sugerida por Díaz Barriga, que plantea que estas se pueden clasificar de acuerdo a:

- El momento de uso y presentación en la secuencia didáctica
  - De inicio o apertura (Preinstruccionales)
  - De desarrollo (Coinstruccionales)
  - De cierre (Postinstruccionales)
- Su propósito pedagógico
  - De sondeo o elicitación de conocimientos previos
  - De motivación
  - De establecimiento de expectativas adecuadas

- De desarrollo o apoyo a los contenidos curriculares
- De orientación de la atención de los alumnos
- De promoción de enlaces e integración entre los conocimientos previos y la nueva información que se ha de aprender
- De exploración y seguimiento
- De promoción de la discusión y la reflexión colectiva
- Su persistencia en los momentos didácticos
  - De rutina
  - Variable o circunstanciales
- Según la modalidad de enseñanza
  - Individualizadas
  - Socializadas
  - Mixtas o combinadas”.

### 4.3 Propósitos de la estrategia didáctica

Dentro de este apartado, se establecerán los propósitos que busca y rige una estrategia didáctica, los cuales se expondrán a continuación por diferentes autores que desde sus perspectivas abordan el tema.

El propósito de la estrategia didáctica va a depender de la misma estrategia, ya que cada estrategia didáctica cuenta con una esencia que distingue una de otra.

Villavicencio (2008), nos menciona que “el propósito primordial de una estrategia didáctica es apoyar y dirigir los procesos constructivos del conocimiento, a través de experiencias y situaciones auténticas de aprendizaje, relevantes y con significado para el alumno, donde pueda utilizar el conocimiento adquirido para su posterior transferencia en contextos similares, tanto académicos como profesionales.

Además, constituyen una guía planificada de acciones a realizar, por parte del docente y el alumno, para el logro de las intenciones de aprendizaje establecidas en un determinado contexto de actuación”.

El primer propósito que persigue una estrategia didáctica, es la de buscar un mejoramiento en el aprendizaje del alumno y que éste sea de manera consiente y facilitada, para que el conocimiento adquiriera un aprendizaje significativo y perdure en el transcurso de su vida y pueda ser empleado en cualquier momento de la vida cotidiana.

#### 4.4 Diferentes Modelos didácticos

En este subtema, se analizarán los diferentes modelos didácticos existentes, y cuáles son los objetivos y propósitos, además de cuál es su desarrollo y aportación en la forma de aprendizaje del alumno.

Existen 4 modelos didácticos, los cuales son:

- El modelo didáctico tradicional
- El modelo didáctico tecnológico
- El modelo didáctico activista
- El modelo didáctico alternativo

Requesens y Díaz (2009), mencionan que: El modelo didáctico tradicional, es un modelo que “pretende formar a los alumnos dándoles a conocer las informaciones fundamentales de la cultura vigente. Los contenidos se conciben desde una perspectiva más bien enciclopédica y con un carácter acumulativo y tendiente a la fragmentación, es decir, el saber correspondiente a un tema más el saber correspondiente a otro, y así en más”.

Es decir, que este modelo tradicional, es basado en las literaturas como tal, los conocimientos adquiridos de los alumnos es de una forma guida por el docente, pero sin ver otras literaturas, manejan uno solo en el que los contenidos cubran con la materia y en base a ellos llevan su clase y el aprendizaje.

El modelo didáctico tecnológico, “recurre a la combinación de exposición y ejercicios prácticos específicos, lo que suele plasmarse en una secuencia de actividades muy detallada y dirigida por el profesor que responde a procesos de elaboración del conocimiento previamente determinados, y que puede incluso partir de las concepciones de los alumnos

con la pretensión de sustituirlas por otras más acordes con el conocimiento científico que se persigue. A la hora de la evaluación se intenta medir las adquisiciones disciplinares de los alumnos, aunque también hay una preocupación por comprobar la adquisición de otros aprendizajes más relacionados con los mecanismos metodológicos empleados”. (Requesens y Díaz, 2009).

Es decir, que dentro de este modelo, se busca un conocimiento a través de diferentes herramientas que permitan adquirirlo, no solo de un libro, o de un examen, sino que se utilicen otras formas como la exposición de temas y ejercicios con debates y resúmenes para que al alumno le quede claro y aprenda mejor.

El modelo didáctico activista, “propone una educación basada en la realidad que rodea al alumno, bajo la convicción de que el contenido verdaderamente importante para ser aprendido por ese alumno debe ser una expresión de sus intereses y experiencias y consecuentemente, se halla en el entorno en que vive. Para ello, el alumno debe descubrir la realidad de dicho entorno mediante el contacto directo y la realización de actividades de carácter muy abierto, poco programadas y muy flexibles. Lo verdaderamente importante es que el alumno aprenda a observar, a buscar información, a descubrir el propio aprendizaje de los contenidos supuestamente presentes en la realidad”. (Requesens y Díaz, 2009).

En este modelo no solo se utilizan variadas herramientas para el conocimiento y así adquirir diversos contenidos, este modelo presenta menos contenidos, pero mayor aprendizaje, ya que utiliza diferentes ejercicios prácticos, donde el alumno tendrá el conocimiento y pueda adquirirlo y obtenerlo de manera práctica, no solo teórica, ya que al tener contacto con estos ejercicios, el alumno obtiene un aprendizaje significativo.

El modelo didáctico alternativo propone, “como finalidad educativa el enriquecimiento del conocimiento de los alumnos en una dirección que conduzca hacia una visión más compleja y crítica de la realidad, que sirva a su vez de fundamento para una participación responsable sobre la misma. Se adopta una visión relativa, evolutiva e integradora del conocimiento, de forma que en la determinación del conocimiento constituye un referente importante el conocimiento disciplinar, pero también son referentes importantes el conocimiento cotidiano, la problemática social y ambiental y el conocimiento meta disciplinar, es decir,

grandes conceptos, procedimientos y valores que constituyen una cosmovisión deseable”. (Requesens y Díaz, 2009).

Estos cuatro modelos didácticos desarrollados en este apartado tienen un fin, que los docentes, en su ámbito laboral, busquen el modelo más adecuado que les permita desarrollar su profesión. La estrategia didáctica, el modelo didáctico y la metodología que se utilizarán servirán para que el alumnado tenga un aprendizaje adecuado.

### 4.5 Propuesta de estrategia didáctica del baloncesto educativo

#### 4.5.1 Justificación

Esta propuesta didáctica va dirigida a adolescentes de 12 a 14 años, ya que es de suma importancia concientizar a las personas sobre todo en las edades tempranas; a cambiar de hábitos alimenticios y de realizar actividad física para ayudar a combatir el sobrepeso y la obesidad.

En este trabajo se busca crear esos hábitos, de tal forma que se alejen de problemas como: El alcohol, el cigarro, las drogas, el sobrepeso, la obesidad y hasta el sedentarismo que es una situación que muy pocas personas observan, ya que es parte del mismo deterioro del organismo porque disminuye el metabolismo de los alimentos y eso aumenta la obesidad, por eso en México existen muchas personas con sobrepeso y obesidad grado uno o hasta mórbida; debido a que no se prevé con tiempo sino hasta cuando existe el problema buscamos la solución.

El principal objetivo de este trabajo es que no se llegue, a estas complicaciones sino evitarlos mediante la prevención ya que México ocupa el primer lugar mundial con obesidad infantil y el segundo lugar en obesidad en personas adultas.

Este trabajo no busca solucionar el problema solamente físico, porque se pensaría que se erradicaría solamente por un tiempo muy corto, lo que se busca es un cambio real, donde las personas que se encuentren en este rango de edad realmente se concienticen para que

más adelante no repitan los mismos errores, sino que se formen un hábito de vida sano tanto para ellos y su familia, así como para la misma sociedad.

El instrumento o la herramienta que nos ayudará a lograr esto va a ser el baloncesto, pero este deporte noble solamente cubrirá la parte física, que como sabemos no solamente el trabajo cubriría eso, así que también se buscará la ayuda alimenticia porque la fórmula para que exista una persona sana en un cuerpo sano sería concientizar a los individuos para que tengan una buena alimentación, acompañada de actividad física, y eso nos daría una persona saludable.

Esta propuesta estará sustentada por una estrategia didáctica de enseñanza, debido a que será la más adecuada para lograr un cambio en la mentalidad de los alumnos y ésta se sujetará a una apropiada interacción entre el docente y el alumnado, con el fin de que se logren los objetivos de este trabajo.

Villavicencio (2008), menciona que “el propósito primordial de una estrategia didáctica es apoyar y dirigir los procesos constructivos del conocimiento, a través de experiencias y situaciones auténticas de aprendizaje, relevantes y con significado por el alumno”.

Dentro de los diferentes modelos didácticos que existen el que se utilizará es el modelo didáctico activista, ya que éste es el que cumple con las características de este trabajo, para abordar y erradicar la problemática existente.

La iniciación deportiva educativa, es una herramienta que busca no solo lograr objetivos deportivos, ni eficientizar un gesto motriz como tal, sino que busca con este medio obtener un aprendizaje significativo, de tal manera que pueda existir un cambio de mentalidad acerca de cómo prevenir el sobrepeso en esta edad y que se formen hábitos alimenticios sanos y nunca padezcan este problema de salud durante su vida.

Otra herramienta que nos será útil en este trabajo, es la nutrición, así como los beneficios que esta ciencia nos ofrece para prevenir las enfermedades, y aprenderemos a saber cómo comer, cuánto comer y por qué comer.

## 4.5.2 Objetivos didácticos

Estos objetivos van dirigidos a los adolescentes de 12 a 14 años; Los cuales van enfocados en lo conceptual, procedimental y actitudinal.

Conceptuales:

- Que conozcan el concepto prevención y en que les ayuda.
- Que diferencien entre un cuerpo sano y uno que no lo es.
- Que conozcan los problemas de salud que detona el sobrepeso y la obesidad.
- Que esté informado de los problemas psicológicos que detona el sobrepeso y la obesidad.
- Que conozcan la forma de erradicar el problema.

Procedimentales:

- Que experimenten la actividad física agradablemente.
- Que realicen actividades, ejercicios y juegos de basquetbol.
- Que se realicen actividades no solo físicas, sino dinámicas con objetivos muy establecidos.
- Que al finalizar el proyecto no solo sepan de basquetbol, sino que conozcan los beneficios que ellos tendrán en su salud, al alimentarse de forma saludable.

Actitudinales:

- Integración Grupal.
- Elevar la socialización.
- Cooperación en toda actividad.
- Actitud positiva en las actividades
- Promover la aceptación entre sexos.
- Que porten la ropa adecuada para las actividades.

## 4.5.3 Contenidos

Se desarrollarán dos listados, con contenidos que mencionarán la parte de la prevención del sobrepeso y otro listado donde aborde la temática del baloncesto:

Contenidos referidos a la prevención del sobrepeso:

1. El sobrepeso / ¿Qué es el sobrepeso? ¿Qué es la obesidad?
2. Características del sobrepeso / ¿Qué causas originan el sobrepeso?
3. Importancia de la alimentación adecuada para la salud / ¿Cuál es la importancia de una alimentación adecuada para la salud?
4. Complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud / ¿Cuáles son los efectos que ocasiona el sobrepeso en la salud?
5. Medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad / ¿Qué medidas preventivas existen para evitar el sobrepeso?
6. Diferentes Pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad / ¿Hay pruebas para medir el sobrepeso? ¿Cuáles son?
7. Beneficios a la salud por la alimentación adecuada y la actividad física / ¿Cuál es la importancia entre una buena alimentación y la actividad física?
8. Beneficios de la actividad física a la salud / ¿Qué beneficio se tiene al practicar una actividad física?

Contenidos referidos al baloncesto:

1. Esquema Corporal
2. Desplazamientos
3. Familiarización con el balón
4. Fundamentos básicos del baloncesto: Entrada al aro
5. pase y recepción
6. Bote
7. Bote y dribling
8. El tiro

9. Defensa individual
10. Jugador ofensivo con balón
11. Jugador ofensivo sin balón

#### 4.5.4 Actividades de enseñanza-aprendizaje

Las actividades que se realizarán dentro de esta propuesta se desglosarán a continuación:

- Rallys
- Juegos de mesa
- Videos
- Dinámicas grupales
- Ejercicios y actividades del baloncesto
- Debates
- Exposiciones
- Torbellino de ideas
- Resolución de problemas
- Trabajos prácticos
- Posters
- Colach
- Búsqueda de información
- Juegos de simulación/representación de roles
- Mapas conceptuales
- Trabajos escritos

## 4.5.5 Criterios, actividades e instrumentos de evaluación

Se debe tomar en cuenta la evaluación para el mejoramiento de la práctica docente, permite reflexionar aciertos y errores que se tienen dentro de la planeación e intervención de la práctica.

Esta evaluación se manejará continua de inicio a fin (formativa y sumativa).

Evaluación inicial: en las primeras clases, el diagnóstico del tema se hará a través del registro anecdótico.

Registrando el proceso de las actividades y las manifestaciones de los adolescentes en cada una de ellas.

Evaluación formativa: es importante observar y registrar aquello que está sucediendo durante la clase, por lo cual se llevará a cabo la observación la cual se reflejará en el siguiente cuestionario en base a los contenidos.

CONTENIDO	CRITERIO A EVALUAR
CONCEPTUAL	De qué manera el alumno define que está aprendiendo cada una de las habilidades motrices, sus elementos y manifestaciones.
PROCEDIMENTAL	¿Qué ejercicios o actividades propone que involucre la reacción? ¿Cómo realiza las actividades propuestas por el practicante?
ACTITUDINAL	¿Cómo es su disposición al trabajo? ¿Cómo fue su esfuerzo durante las actividades? Muestran un sentido cooperativo para sus compañeros como para la actividad.

Evaluación final o sumativa: la evaluación del logro de los objetivos hacia el alumno se hará bajo una lista de cotejo, de la siguiente manera:

ALUMNO	SI	NO	PROPUESTAS DE SOLUCION
Identificó cada una de las diversas habilidades motrices.			Preguntar al término de la sesión tema visto.
Sabe distinguir entre la diferencia de saltar y desplazarse y cuál es su similitud.			Preguntar o poner ejemplos claros de cada tema.
Reconoce las características de cada habilidad.			Su análisis debe ser ejemplificado y practicado.
Tuvo dificultad al desarrollar acciones motrices.			Comenzar ejercicios de lo simple a lo complejo.
Participación y disposición en las actividades.			Uso del descubrimiento guiado y mostrar interés.
Mostró carácter competitivo en cada uno de los ejercicios.			Hacer ver que ganar es importante pero aún más hacerlo bien.
Respetó las posibilidades de sus compañeros y utilizaba la cooperación para resolver las actividades.			Aplicar actividades de cooperación y establecer conducta apropiada.
Pone a prueba los elementos aprendidos.			Actividades donde el adolescente actúe sin la participación del profesor.
Observaciones:			

## 4.5.6 Temporalización-programación

Este trabajo se desarrollará en 3 meses, de los cuales se tendrán 2 sesiones por semana, con una duración de 1 hora por sesión.

Antes de iniciar con el programa, se realizará una junta con los padres de familia, en donde se abordarán, los objetivos del proyecto y se les pedirá que se involucren en las sesiones para que se tenga más impacto en la educación de sus hijos respecto a la prevención del sobrepeso y obesidad.

Así como se les invitará a la sesión recreativa acuática realizada dentro de la primera semana de actividad, fuera de lo que son las sesiones programadas. Y al finalizar el proyecto se realizará un rally en donde se involucrarán también padres de familia y alumnos.

Dicha fecha se efectuará una semana antes del comienzo de las sesiones.

En una sesión tendremos la visita de un doctor y de un nutriólogo para que expongan ante el grupo los beneficios que traen la actividad física y la buena alimentación y así evitar complicaciones en la salud.

El primer día de las sesiones se manejará lo que es una evaluación diagnóstica, para conocer de dónde iniciaremos, tanto en los conocimientos teóricos de la prevención del sobrepeso como aquellos prácticos referidos al baloncesto.

Para la parte teórica se aplicará un test sobre el tema de la buena alimentación, y en la parte práctica se realizará una batería de pruebas para ver las distintas capacidades motrices.

SEMANAS	SESIONES Y CONTENIDOS
1	1: Presentación 2: El sobrepeso, Características del sobrepeso y Esquema corporal.
2	3: Esquema corporal.

	4: Importancia de la alimentación adecuada para la salud y Desplazamientos.
3	5: Importancia de la alimentación adecuada para la salud y Desplazamientos. 6: Complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud y Familiarización con el balón.
4	7: Complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud y Familiarización con el balón. 8: Complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud y Familiarización con el balón.
5	9: Medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad, y Fundamento básico del baloncesto entrada al aro. 10: Medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad, y Fundamento básico del baloncesto entrada al aro.
6	11: Medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad, y Pase y recepción. 12: Pase y recepción.
7	13: Diferentes pruebas de medida del sobrepeso y obesidad, y Bote. 14: Diferentes pruebas de medida del sobrepeso y obesidad, y Bote.
8	15: Beneficios a la salud por la alimentación adecuada y la actividad física, y Bote y dribling. 16: Beneficios a la salud por la alimentación adecuada y la actividad física, y Bote y dribling.
9	17: Beneficios de la actividad física a la salud y El tiro. 18: Beneficios de la actividad física a la salud y El tiro.
10	19: Beneficios de la actividad física a la salud y El tiro.

	20: Defensa individual.
11	21: Jugador ofensivo con balón. 22: Jugador ofensivo con balón.
12	23: Jugador ofensivo sin balón. 24: Jugador ofensivo sin balón y Terminación.

Espacio: Área Deportiva (cancha de baloncesto) y aula.

#### 4.5.7 Estilos de enseñanza

Los estilos de enseñanza son un medio que permiten conocer un poco de la personalidad del educador y será el vínculo de interacción y relación con los alumnos, dando paso al clima de la clase. Los estilos que se utilizarán en este trabajo son:

- Mando directo
- Asignación de tareas
- Descubrimiento Guiado
- Creatividad

#### 4.5.8 Recursos didácticos

Los recursos materiales o didácticos que se utilizarán se desglosarán a continuación:

- Instalaciones y espacio:
  - ✓ Cancha de basquetbol
  - ✓ Aula

➤ Material:

- ✓ Televisión
- ✓ DVD
- ✓ Papel bond
- ✓ Plumones
- ✓ Mesas
- ✓ Pelotas de vinil
- ✓ Conos
- ✓ Cuerdas
- ✓ Balones de Basquetbol
- ✓ Aros
- ✓ Costales
- ✓ Cajas de cartón
- ✓ Cinta Masking Tape
- ✓ Palos de madera

#### 4.5.9 Actividades complementarias

Dentro de este apartado, se hablará acerca de las actividades extracurriculares que se planearán dentro del programa. Uno se llevará a cabo dentro de un centro acuático y el otro se realizará dentro de las instalaciones donde se impartirá este programa, un rally en donde se pretende acudan padres de familia con sus hijos.

Dentro del centro acuático, se realizarán actividades de índole recreativas, con la finalidad de “romper el hielo” y crear una atmósfera de convivencia y buen trato, para después iniciar con el programa de basquetbol.

Dentro de esta actividad se pretende alcanzar ciertos objetivos los cuales se mencionan a continuación:

- ❖ El trabajo de equipo
- ❖ El compañerismo
- ❖ La comunicación
- ❖ La socialización
- ❖ El esfuerzo
- ❖ La disciplina

Los objetivos que se nombraron anteriormente son muy importantes porque se buscará inculcarlos en la clase extracurricular, ya que estos nos servirán dentro del programa de baloncesto, porque dentro de él no se busca la competitividad, sino el combatir el sobrepeso en los adolescentes y estos valores nos ayudarán a lograrlo.

A continuación se mostrará la sesión acuática recreativa:



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber
Nº de Sesión	Anexo sesión 1
Secuencia Didáctica	1/1
Propósito	La integración grupal del equipo de baloncesto educativo.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Flotadores grandes y pequeños, 1 pelota, gusanos, aros grandes, cuerdas, cubetas o baldes.

Estructura	Actividades
Inicial	➤ Calentamiento articular (céfalo caudal).

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramiento (céfalo caudal).</li> <li>➤ Trote ligero durante 3 minutos alrededor de la alberca.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>La bola flota</u>: dos equipos enfrentados. los jugadores sentados en su flotador y pasando la pelota, deben intentar colocarla en su propia portería (flotador gigante), en la cual hay un jugador de su equipo. El equipo contrario debe intentar robar el balón pero sin salirse del flotador contrario debe intentar robar el balón pero sin salirse del flotador.</li> <li>➤ <u>Pasando el Gusano</u>: dos equipos enfrentados, igual número de integrantes. Se formarán dos grandes filas, se les dará un gusano a cada equipo, el gusano tendrá que ir en zic zac por debajo de las piernas y por arriba de la cabeza, tiene que llegar hasta el último integrante y de regreso al llegar con el primer integrante, el objetivo es hacerlo más rápido que el equipo rival.</li> <li>➤ <u>Llenando la cubeta</u>: dos equipos enfrentados. Habrá dos cubetas, donde está el equipo está vacía, y al otro extremo de la piscina esta la otra cubeta pero con pelotas, irá pasando cada integrante nadando al otro extremo para traer las pelotas, el equipo que logre tener más pelotas en su cubeta al terminar el tiempo vence.</li> <li>➤ <u>Carreritas</u>: se formarán dos filas, al silbatazo salen los competidores pero a la mitad de la piscina hay un aro sumergido tienen que pasar por él y seguir nadando hasta llegar al otro extremo de la piscina.</li> <li>➤ <u>Los quemados</u>: un jugador tendrá una pelota de vinil, el tendrá que quemar a algún jugador lanzando el balón y que lo toque, al que toquen será el que queme, los demás jugadores se dispersarán en la piscina, dificultando que los toque la pelota.</li> <li>➤ <u>Buzo buzo</u>: al silbatazo, todos los alumnos se sumergirán dentro del agua, vencerá el que tarde más tiempo sin respirar abajo del agua.</li> <li>➤ <u>Waterpolo</u>: dos equipos enfrentados. Se formarán dos porterías, con la ropa y útiles como las sandalias, se enfrentarán los equipos del mismo número de integrantes, el objetivo es meter más anotaciones en la portería rival.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	

Al finalizar el trabajo del programa del basquetbol educativo, se tendrá un rally en donde participarán los integrantes del equipo con sus padres, con el fin de buscar la interacción y que pueda haber un ambiente de armonía y convivencia.

El rally contará con diferentes estaciones con una duración de 5 minutos por estación. Estas estaciones estarán de forma desordenada y en diferentes puntos estratégicos de acuerdo a los objetivos que se tendrán en cada estación. El tiempo que se tendrá para localizar y llegar a la estación que le continúa será de 5 minutos. Dentro de cada estación se establecerá puntajes, esto será solamente para llevar un registro ya que no es competencia sino es de índole recreativo.

Con este rally se busca que el programa cierre de la mejor manera, en donde se retroalimente con los alumnos lo hecho dentro del programa con el fin de fortalecer los conocimientos adquiridos y que estos aprendizajes duren y lo utilicen dentro de su vida cotidiana.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	Anexo sesión 24.
Secuencia Didáctica	1/1
Propósito	El rally busca la integración grupal del equipo de baloncesto educativo.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Costales, resorteras, piedritas, latas, juego de memoria, globos, pelotas de vinil, lentes de plástico.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Calentamiento articular (céfalo caudal).</li> <li>➤ Estiramiento (céfalo caudal).</li> <li>➤ Trote ligero durante 3 minutos alrededor de la alberca.</li> </ul>

Medular	<p>El rally constará con 7 estaciones las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Estación 1: Carrera de obstáculos con costales:</u> pasará cada integrante del equipo, cada ida y vuelta es un punto. El objetivo es recorrer cierta distancia lo más que se pueda.</li> <li>➤ <u>Estación 2: Tiro al blanco:</u> se tendrán resorteras con piedras y latas a cierta distancia, se tendrán que poner de acuerdo en el equipo en una fila porque tienen que pasar todos los integrantes, y el número de latas tiradas se registrará.</li> <li>➤ <u>Estación 3: Juego de memoria:</u> se tendrá una meza, en donde se dispersarán las cartas y tiene que ir de acuerdo al turno tomando dos cartas hasta que se haga el par. Cuántos pares se logran y se anotan.</li> <li>➤ <u>Estación 4: Transportar globos:</u> mejilla con mejilla se tendrá que transportar los globos en cierta distancia. No se deberá usar la mano para nada. Se anotarán cuantas veces se recorre la distancia.</li> <li>➤ <u>Estación 5: Lagartijas:</u> todos los miembros del equipo realizarán lagartijas y se suman la cantidad en equipo.</li> <li>➤ <u>Estación 6: Adivinanzas:</u> se les contarán cierta serie de adivinanzas, las cuales contestarán en equipo y se registrarán las que se acierten.</li> <li>➤ <u>Estación 7: Pelotas de vinil:</u> se realizará un recorrido con pelotas de vinil transportándola por parejas con el abdomen sin meter las manos, se registrarán las veces que se realizó con éxito.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	

## 4.5.10 Sesiones con secuencias



### PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	1
Secuencia Didáctica	1/1
Propósito	La presentación del programa a los alumnos, la presentación del test teórico y práctico.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Hojas de papel, lapiceros, conos, cronómetro, cinta métrica y balones.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación ante el grupo.</li> <li>➤ Dinámica de integración “<u>coctel de animales</u>”: Esta actividad consiste en que cada alumno piense en el nombre de algún animal que inicie con la misma letra que su nombre, se formará un círculo grande, y se iniciará diciendo cada alumno el nombre del animal y su nombre, el sentido será hacia el lado derecho, el segundo no solo dirá su nombre y el del animal, sino que dirá el del primero y el de él. Y así sucesivamente hasta que el último mencione el de todos y el de él mismo.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará el test escrito.</li> <li>➤ Mov. Articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Desarrollar la batería de pruebas físicas:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Test de Cooper</u>: Su propósito es medir la resistencia aeróbica del individuo. Y se ejecutará a la voz de salida, se deberá recorrer la mayor distancia posible en un</li> </ul> </li> </ul>

	<p>tiempo de 12 minutos, se anotará el recorrido anotado en metros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Test de Agilidad Illinois:</u> Esta es una prueba simple de conducir y requiere nada más de 8 marcadores o conos. Esta proporciona un buen indicador de la capacidad de una persona de acelerar, desacelerar, dar vuelta en diversas direcciones y correr a diversos ángulos.</li> <li>○ <u>Test Fuerza en Brazos:</u> Su propósito es medir la Fuerza-Resistencia de los músculos extensores de los brazos y su ejecución se efectúa con los pies sobre el banco, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la altura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante. Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos. Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco y se anotan las repeticiones correctas que se hallan realizado.</li> <li>○ <u>Test de Fuerza en Abdomen:</u> Su propósito es medir la Fuerza-Resistencia de los músculos abdominales. Su ejecución se realiza tendido en posición supina (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco.</li> <li>○ <u>Test del Equilibrio de Litwin:</u> Este test consiste en realizar una balanza. Adelantando el tronco y colocando paralelamente al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Se trata de mantener la posición por 10 segundos, con los siguientes parámetros: Si se mantiene es 4 puntos, si duda ligeramente 3 puntos, si pierde equilibrio más de una vez 2 puntos y si no es capaz de mantenerlo en ningún momento 1 punto.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	2
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Desarrollar la temática de la sesión que es el sobrepeso y sus características a través de un filme y el tema de esquema corporal.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Televisor, DVD, balones, conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación del video.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Conocimiento del propio cuerpo</u>: Los jugadores se tienden libremente por el terreno, en posición supina con el balón, el profesor va nombrando pausadamente cada parte del cuerpo: las rodillas, la pelvis, el diafragma, el corazón, etc. Y los alumnos a ese lugar deberán llevar el balón y sentirlo durante algunos segundos.</li> <li>➤ <u>Autoconocimiento de las partes del cuerpo</u>: Los alumnos van botando el balón libremente por un espacio previamente delimitado y el profesor va nombrando partes del cuerpo que los alumnos deben tocar durante un par de segundos sin dejar de botar.</li> <li>➤ <u>Desarrollo del esquema corporal</u>: Con una pelota en cada mano, realizaremos las siguientes tareas:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lanzamos una pelota más alta que la otra en un movimiento continuo.</li> <li>○ Lanzamos una pelota alta y a continuación otra; Recogemos la primera que dejamos en el suelo y rápidamente atrapamos la segunda.</li> </ul> </li> </ul>

Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Al finalizar la sesión, se recalca el tema del sobrepeso y sus características.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	3
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Ejecutar el tema de esquema corporal a través de una serie de ejercicios en progresión.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Conos, paliacates, balones, cubetas con arena, bancos suecos, globos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Desarrollo del esquema corporal:</u> Los jugadores se colocan por parejas y se sitúan en un espacio delimitado, a un miembro de la pareja se le vendará los ojos y el otro debe llevarlo de la mano y evitando los choques por toda la sala, cambiar las funciones después de cierto tiempo.</li> <li>➤ <u>Desarrollo de las facultades sensoriales:</u> Los jugadores se ubican libremente en el espacio previamente delimitado y con los ojos</li> </ul>

	<p>tapados por una venda efectuando las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desplazarse por el espacio evitando chocar con el resto de los compañeros.</li> <li>○ Desplazarse botando un balón por el mismo espacio.</li> </ul> <p>➤ <u>Desarrollo del esquema corporal</u>: Organizar una carrera de relevos entre dos o más equipos con objetos de llevar dos cubetas llenas de arena, uno en cada mano.</p> <p>➤ <u>Desarrollo del esquema corporal</u>: Organizar a los alumnos por parejas, de similar estatura y situados en hileras para que vayan saliendo en oleadas desde el fondo de la cancha, se trata de transportar un banco sueco entre dos. Levantándolo con las manos levantadas.</p> <p>➤ <u>Desarrollo del esquema corporal</u>: Disponemos de una serie de globos inflados, los alumnos deberán elevarlos y mantenerlos flotando en el aire con la fuerza de la respiración de cada uno.</p> <p>➤ <u>Desarrollo del equilibrio</u>: Se colocaran por parejas, de tal manera que uno se situé en la espalda de su compañero y le sujete por la cintura, cuando este salte con los ojos cerrados, aquel lo desplaza en todas las direcciones, incluso girándole. El jugador desplazado deberá caer al suelo en equilibrio con los dos pies al mismo tiempo.</p> <p>➤ <u>Desarrollo del esquema corporal</u>: Por parejas ejecutar varios recorridos de 30 metros transportando al compañero de distintas maneras, tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cargándole de los hombros.</li> <li>○ Abrazado por atrás.</li> <li>○ Abrazado por delante.</li> <li>○ Cegándolo como bebe.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	4
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Describir el tema de la importancia de la alimentación adecuada para la salud y en el ámbito deportivo ejecutar el tema de desplazamientos que incluye la percepción espacio temporal.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Revistas, cartulinas, plumones, conos, balones y silbato.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hacer un collage, en equipos acerca de la importancia de la alimentación adecuada para la salud.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Orientación en el espacio</u>: Por parejas y cada uno botando un balón. Uno bota detrás del otro y se va colocando: delante, a su derecha, a su izquierda, según le indica el propio compañero. Intercambiar posiciones (el punto de referencia de la percepción ya no es solo el propio cuerpo sino un objeto u otra persona).</li> <li>➤ <u>Agrupación y dispersión</u>: Dividimos a los jugadores en cuatro grupos y los situamos en cada una de las esquinas del medio campo. A la señal del profesor, cambiar de esquina, los desplazamientos podrán ser frontales, dorsales, laterales y con el balón (variantes, disminuir el campo de juego).</li> <li>➤ <u>Habilidad y destreza</u>: Por parejas, cada una de ellas con un balón, el jugador con balón lo juega con el pie y el compañero debe recuperarlo con la mano. Al conseguirlo se cambia el rol. (cuidado con los golpes y choques entre sí, no se puede patear</li> </ul>

	<p>fuerte el balón).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Agresividad, agilidad y destreza</u>: Por parejas, los jugadores deben efectuar las siguientes tareas a la máxima intensidad:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tocar la rodilla o tobillo del rival, evitando que toque la nuestra.</li> <li>○ Tocar los glúteos del rival, evitando que toque el nuestro.</li> <li>○ Pisar el pie del compañero, evitando ser pisado.</li> </ul> </li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	En la retroalimentación de la clase, se menciona la importancia del tema abordado relacionado al sobrepeso y la obesidad.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
Nº de Sesión	5
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Desarrollar el tema de la importancia de la alimentación adecuada para la salud y ejecutar el tema de desplazamientos que incluye las capacidades luctatorias.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Conos y vallas.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Exposiciones del collage del tema de la importancia de la alimentación adecuada para la salud por parte de los equipos integrados con igual número de jugadores.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Agresividad, agilidad y destreza</u>: Organizamos grupos de 5</li> </ul>

	<p>jugadores, de manera que todos menos uno se sitúa en la fila. Uno de ellos será el lobo que debe de tocar al último de la fila, el cordero que estará protegido por el primero de la fila que es el pastor y puede desplazarse para interceptar las trayectorias del lobo. (el pastor no puede utilizar los brazos ni manos para detener al lobo).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Motricidad de la carrera</u>: Situamos 5 o más conos a lo largo de un recorrido, separados a 1,5 metros, los jugadores realizarán una competencia con relevos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Una carrera frontal en zig-zag.</li> <li>○ Una carrera de espaldas entre los conos.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Trabajo de la frecuencia de zancada</u>: Los jugadores se disponen en hileras para trabajar por oleadas las siguientes tareas (coordinar bien el movimiento de los brazos):             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de rodillas a la altura de la cadera con apoyos de metatarso.</li> <li>○ Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de talones hasta tocar los glúteos.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Motricidad de la carrera</u>: Colocamos a los jugadores en hileras y trabajamos en oleadas con las siguientes tareas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Recorrer la distancia señalada en el menos número de zancadas posibles (zancadas profundas, llamadas en atletismo “segundos de triple”).</li> <li>○ Realizar igualmente una carrera con énfasis en las batidas pero éstas no serán en profundidad sino en altura.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Carreras</u>: Situamos 4 o 5 vallas a lo largo del terreno separadas a 3 metros, con una altura mínima, los jugadores deben pasar las vallas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Alternando una por encima y la otra por debajo.</li> <li>○ Todas por encima manteniendo el ritmo de carrera.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Carreras</u>: El alumno realiza progresivos de velocidad observando las características siguientes:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Progresivo aumentando la velocidad por la amplitud de la zancada.</li> <li>○ Progresivo de velocidad aumentando la frecuencia de zancada.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Carreras</u>: Alternamos tramos de 20 metros con frecuencia y amplitud de zancada (saber jugar con los cambios de ritmo, vigilar la coordinación entre los segmentos superiores e inferiores).</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Se manifiesta la importancia del tema del sobrepeso en la retroalimentación de la sesión.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	6
Secuencia Didáctica	1/3
Propósito	Desplegar el tema de las complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud a través de una película y ejecutar el tema de familiarización con el balón a través de ejercicios en progresión.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Televisor, DVD, balones.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Presentación del video.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Pase el balón alrededor del cuerpo, cuello, cintura y piernas.</li> <li>➤ <u>Manipulaciones</u>: Hacer rodar el balón sobre el brazo, hombros, cuerpo, piernas, etc.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Lanzar alternativamente el balón arriba y atraparlo adelante y atrás. Empezar el ejercicio dejando que el balón bote en el suelo y luego permitiendo el desplazamiento del cuerpo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Pase el balón de una mano a otra, incrementando progresivamente la distancia del aro y la velocidad de ejecución.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: En posición semiflexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo, atrapamos el balón con las dos manos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Mediante un bote pasamos el balón por delante, de la mano derecha a la izquierda, y a</li> </ul>

	<p>continuación por detrás, igualmente de la mano derecha a la izquierda. Realizar esta habilidad de forma continua.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: En posición semiflexionada y las piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas derecha-izquierda, efectuando simultáneamente en cada bote, un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Hacer hincapié en el tema del sobrepeso tanto al inicio de la clase como en la retroalimentación del final de la sesión.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
Nº de Sesión	7
Secuencia Didáctica	2/3
Propósito	Desenvolver el tema de las complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud y ejecutar el tema de familiarización con el balón a través de ejercicios en progresión.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Cartulinas, marcadores o plumones, balones, bancos suecos y vallas.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica, torbellino de ideas, con el tema de complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Realizar las siguientes distintas formas de bote (descentralizar desde el primer momento la vista</li> </ul>

	<p>del balón):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Variar la altura del bote.</li> <li>○ Variar la potencia del bote.</li> <li>○ Variar la proximidad del bote al cuerpo.</li> <li>○ Variar la situación del bote respecto al cuerpo.</li> </ul> <p>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Botar el balón, adoptando diversas posiciones corporales: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados (por encima o debajo de las rodillas), sentados dando vueltas alrededor nuestro, acostados, etc.</p> <p>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Realizaremos ejercicios de bote, centralizando la atención de este de las siguientes formas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Botar sobre una línea marcada en el suelo.</li> <li>○ Botar encima de marcas realizadas en el suelo.</li> <li>○ Encima de un banco sueco.</li> <li>○ Subir y bajar escaleras.</li> <li>○ Saltar obstáculos.</li> <li>○ Pasar por debajo de los obstáculos.</li> <li>○ Botar en una pared.</li> </ul> <p>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Efectuar recepciones del balón variado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La posición del cuerpo.</li> <li>○ Acciones de los miembros superiores.</li> <li>○ Direcciones y trayectorias del balón.</li> <li>○ En movimiento.</li> <li>○ Después de rebotar en diversas superficies.</li> </ul> <p>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Ir botando por la línea de fondo con la mano correspondiente, al llegar debajo del tablero realizaremos una parada de un tiempo, saltando hacia atrás de tal forma que nos quedemos con la línea de hombros paralela a la línea de fondo, y saltamos a realizar un tiro en elevación al tablero.</p>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Enfatizar el tema del sobrepeso y sus complicaciones con la salud en la retroalimentación de la clase.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	8
Secuencia Didáctica	3/3
Propósito	Desarrollar el tema de las complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud y ejecutar el tema de familiarización con el balón a través de ejercicios en progresión.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Memorama, balones y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica de debate, con el tema de complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud.</li> <li>➤ Dinámica de juego de mesa (memoraba) con el tema de complicaciones del sobrepeso y la obesidad con la salud.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Dividiremos todo el campo longitudinalmente por su mitad, y contaremos con dos equipos formados por 3 jugadores. Un equipo atacara, sacando desde la línea de fondo, y progresara hacia la canasta contraria y el otro equipo debe defender esta progresión. El equipo atacante puede desplazarse por todo el campo, con la única condición de que todos los pases deben realizarse de una mitad longitudinal del campo a la otra, hasta poder lanzar a la canasta.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Dividiremos el campo de ataque en cuatro partes imaginarias y organizamos una situación global de juego en la que todos los atacantes deben recibir el balón como mínimo tres de las cuatro partes del campo antes de lanzar a la canasta, el pasador nunca puede pasar el balón a un receptor que se encuentre en su misma zona.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Organizar una situación de juego global, en la que el receptor en el momento antes de prever su desmarque gritara su propio nombre para que el pasador lo localice.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Formar dos equipos en que los jugadores de ambos estén numerados, y organizar una situación de juego global en una sola canasta, en la que sea obligatorio el orden de los pases entre los jugadores. Es decir, el 1 pasara al jugador 2 y este a su vez al jugador 3, etc.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de familiarización</u>: Organizaremos 2 equipos de idéntico número de jugadores, con defensa individual y donde está prohibido botar el balón, se trata de conseguir realizar 10 pases sin intercepciones del equipo defensor. El defensor, cuando su atacante recibe, empieza a contar hasta 5 segundos, si lo consigue sin que este periodo de tiempo el atacante haya jugado el balón, incurrirá en violación y cambiara la posesión del balón de equipo.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Enfatizar el tema del sobrepeso y sus complicaciones con la salud en la retroalimentación de la clase.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	9
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Ampliar el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad, y ejecutar el tema de fundamento básico del baloncesto entrada al aro, de forma progresiva.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones, conos, aros y cuerdas.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica búsqueda de información sobre el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a canasta</u>: Situados los jugadores tras la línea de fondo, organizamos en hileras para trabajar en oleadas, irán saliendo muy separados en carrera con la intención de hacer coincidir exactamente el paso por la línea de medio campo, pisándola con el pie que previamente ha marcado el profesor, haremos lo mismo en la línea de fondo y nos esperaremos a que pase todo el grupo para reiniciar el ejercicio de vuelta. Cuando este ejercicio se consiga sin ningún tipo de problemas, se realizara lo mismo y el jugador, tras la línea, contara dos apoyos en el suelo y saltara lo más alto que pueda. Posteriormente realizaremos ambos ejercicios con balón.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a canasta</u>: En la misma disposición que el ejercicio anterior, situamos para cada fila un aro antes de la línea de medio campo; los jugadores deben saltar al aro pisando la línea de medio campo con el pie que marque el entrenador, dar otro paso y saltar lo más alto que se pueda. A continuación colocaremos una cuerda a menos de un metro de distancia de la línea de medio campo que será la marca que no debe sobrepasarse al realizar el segundo paso. Realizar después la misma tarea con balón y viniendo en dribling.</li> <li>➤ <u>Aprendizaje del paso de aproximación</u>: Para el diestro, en posición estática, cerca de la canasta, inicia un paso con el pie izquierdo, lanzando la rodilla derecha adelante y arriba buscando una elevación máxima del cuerpo para lanzar finalmente con la mano derecha.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a la canasta</u>: En base al paso de aproximación aprendido anteriormente, proponemos dos nuevas actividades:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Situarnos una cuerda o cono a dos metros del aro, el jugador vendrá botando, realizara una parada en un tiempo delante del implemento, y cruzando la pierna con un paso amplio dará un paso de aproximación saltando alto y lanzara a la canasta con la mano correspondiente.</li> <li>○ Realizar el mismo ejercicio, pero el entrenador tendrá el balón y lo pasara antes de la cuerda o cono para que el jugador decepcione con una parada de salto y realice un paso de aproximación con lanzamiento.</li> </ul> </li> </ul>

Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Enfatizar el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad en la retroalimentación de la clase.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	10
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Desarrollar el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad, y ejecutar el tema de fundamento básico del baloncesto entrada al aro, de forma progresiva.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Cartulinas, marcadores, banco sueco, balones y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica, mapa conceptual sobre el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a la canasta:</u> Los jugadores vienen al trote hasta el compañero situado sobre un banco y con balón, una vez allí toman el balón e inician la coordinación básica derecha e izquierda y lanzan a la canasta. Después, realizar el mismo ejercicio viniendo el jugador en dribbling. Posteriormente, sacaremos el banco sueco y será el propio jugador quien elegirá el espacio donde empezar la entrada, ni demasiado lejos, ni</li> </ul>

	<p>demasiado cerca.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a la canasta:</u> El jugador va marcando el ritmo entre obstáculo y obstáculo derecha-izquierda y al llegar al último, el entrenador situado a la altura del mismo le pasará el balón y el jugador deberá efectuar la misma coordinación anterior y lanzar a la canasta. Realizar el ejercicio en primer lugar por el centro del campo recibiendo el pase de frente para poder empezar indistintamente por cualquiera de los dos lados.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a la canasta:</u> Una fila con balón en el vértice de la línea de tiro libre y otra fila en medio campo. El primer jugador de la fila de medio campo sale en carrera y recibe un pase mano a mano, efectuando una entrada a la canasta, toma el rebote y cambian de fila.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a la canasta:</u> Por parejas los jugadores se van pasando el balón y al llegar cerca de la canasta, el jugador exterior entra a la canasta realizando un cambio de ritmo con los apoyos correspondientes, dejando el balón lo más arriba que pueda.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de entrada a la canasta:</u> El jugador con balón ejecuta diversas posibilidades técnicas reglamentarias en base a los apoyos de la entrada a la canasta:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tiro sobre el primer apoyo.</li> <li>○ Doble paso lateral.</li> <li>○ Tiro en extensión.</li> <li>○ Entrada con tiro de gancho.</li> <li>○ Entrada a la canasta pasada.</li> <li>○ Entrada con tiro por elevación.</li> </ul> </li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Enfatizar el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad en la retroalimentación de la clase.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	11
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Ejecutar el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad, y ejecutar el tema de pase y recepción.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Cinta métrica, hojas de papel blancas, lapiceros, balones y aros.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Por parejas, poner en práctica a través de los conocimientos adquiridos del tema, medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad con su compañero, como sacar medidas.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Tres jugadores con un balón, separados tres metros entre ellos, de tal manera que el jugador que está en medio recibe el pase del primer compañero, realiza un pivote y efectúa a su vez otro pase al tercer jugador. Realizar pases de pecho, picados, por encima de la cabeza, con una mano, de gacho, etc.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Por parejas, el jugador sin balón se encuentra de espaldas al pasador y cuando este le hace una señal auditiva debe girarse con celeridad y recibir el balón. Podemos complicar el ejercicio dando unas consignas de números o colores. Por ejemplo el color rojo pivotea por el lado derecho, color azul pivotea hacia su lado izquierdo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Se agrupan en tercias, dos jugadores se pasan el balón y un tercero provisto de un aro debe intentar que la pelota pase por el aro. Realizar pase de pecho,</li> </ul>

	<p>pichado, por encima de la cabeza, con una mano, de gancho, etc. Moviendo el aro para aumentar el grado de dificultad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>El pase calculado</u>: El jugador con balón se sitúa frente a una pared, detrás de él se marca una línea y se coloca un aro. Se trata de lanzar con dos manos a la pared procurando que al rebotar en esta vaya al aro.</li> <li>➤ <u>Precisión en el pase</u>: El jugador con balón realiza pases largos intentando que el balón caiga en las zonas señaladas. En el lado opuesto se encuentran los compañeros que recogen los balones y cuando están todos recogidos se reparten y realizan la misma tarea.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Enfatizar el tema de medidas preventivas para evitar el sobrepeso y la obesidad en la retroalimentación de la clase.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	12
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Practicar el tema de pase y recepción a través de la ejecución de ejercicios prácticos progresivos.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones, conos y cronometro.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. Articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u> : Por parejas, un jugador se sitúa

	<p>estáticamente y el otro se desplaza continuamente en un recorrido predeterminado, hacia la derecha y hacia la izquierda; en estas posiciones, ambos realizarán pases.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Agrupamos a los jugadores en equipos de cuatro y situamos a uno de ellos con un balón en posición estática y en el centro de uno de los círculos del terreno, los otros tres deben desplazarse alrededor del mismo y de vez en cuando realizar un cambio de ritmo y de dirección. El jugador con balón, controlándolos con visión periférica, debe apreciar estos praxemas y pasarles rápidamente el balón al jugador protagonista de la acción.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: A partir de 5 jugadores y un máximo de 8, realizamos mediante pases, el ejercicio de la estrella; Es decir, el jugador que pasa al centro reemplazará al que ocupaba dicha situación. Cuando se domine, realizar la estrella con dos balones empezando por lados opuestos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Cuatro grupos colocados de frente una con otra, formando un cuadro, y con dos balones, el jugador con balón pasa al frente y va a situarse a la cola del grupo contrario. Este ejercicio se realizara a velocidad y con un máximo de 90 segundos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Se agrupan los jugadores en parejas, con tres balones por equipo, estos se irán pasando los tres balones al mismo tiempo, comenzando con pases picados.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Agrupamos a los jugadores en grupos de cuatro, estando uno de ellos en el centro y los otros tres en semicírculo con dos balones, estos les pasan sucesivamente el balón y el receptor debe devolverlo a otro pasador después de controlarlo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: En círculo y a una cierta distancia en función de los objetivos, 7 jugadores se pasan el balón y dos jugadores en el centro deben intentar interceptar las trayectorias. No está permitido pasar al jugador adyacente. Cuando se produzca una intercepción (o solamente tocar el balón desviándolo de su trayectoria) de un jugador que está en el centro, pasa a ocupar la posición del jugador que fallo, saliendo el jugador más antiguo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de pase y recepción</u>: Se realizarán pases y recepción, los jugadores agrupados por parejas se desplazan a lo largo de la pista mientras se van pasando el balón. A la ida adoptan una distancia de pase y a la vuelta incrementan la distancia.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	13
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Describir el tema de diferentes pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad y practicar el tema del bote.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones de baloncesto.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dinámica, lluvia de ideas de tema de diferentes pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad.</li> <li>➤ Se realizarán por equipos las pruebas de medida con el objetivo de tener un aprendizaje significativo y lo desarrollen en práctica.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: Botar en todas las posiciones posibles, de pie, sentado, tumbado, de rodillas y con las piernas rectas, flexionadas, cerradas o abiertas. Con mano derecha e izquierda.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: El jugador se desplaza en cuadrípedia, botando el balón por un recorrido determinado. Adoptar todo tipo de cuadrípedias.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: El jugador se desplaza mediante reptaciones, botando el balón por un recorrido determinado. Adoptar todo tipo de reptaciones. Utilizar mano derecha e izquierda.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: El jugador botando se desplazará por todo el espacio de la cancha de forma calmada, al silbatazo se desplazaran a toda velocidad.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: El jugador ira botando el balón por las líneas</li> </ul>

	de la cancha de baloncesto, primero con mano derecha y al silbatazo mano izquierda inmediatamente.
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de las pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad, para detectar cual medida tenemos y de acuerdo a eso, saber cómo combatirlo.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	14
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Desarrollar el tema de diferentes pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad y practicar el tema del bote.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones de baloncesto y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se agruparán por parejas, y se tendrá una exposición de forma breve acerca de las diferentes pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: Se agruparán en hileras, saldrá el primero de cada fila botando hasta la línea de fondo del lado contrario de la cancha, y regresarán botando, entregan el balón en la mano del compañero, y así sucesivamente hasta que todos hallan pasado.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: Se agruparán en hileras, saldrá el primero de fila botando el balón hasta la línea de tiro libre, regresa y da el</li> </ul>

	<p>balón al compañero, al pasar todos inician llenado hasta la línea de media cancha, hasta que pasen todos los integrantes de la hilera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: Se formaran por hileras, los primeros de cada hilera saldrán a velocidad botando el balón en zig-zag la ida será con mano derecha la vuelta con mano izquierda.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: Se formarán parejas, todos botando el balón de forma libre por toda la cancha de baloncesto, al silbatazo buscaran a su pareja sin dejar de botar hasta colocarse a lado.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote</u>: Se delimitará la cancha de baloncesto a utilizar solamente media cancha, todos tendrán un balón de baloncesto botándolo con una mano, y con la otra mano tratarán de quitarle el balón a los adversarios haciéndolos que salgan del límite establecido sin que te quiten tu balón (cada vez se irá reduciendo el espacio del juego).</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de las pruebas de medida del sobrepeso y la obesidad.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	15
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Desplegar el tema de beneficios a la salud por la alimentación adecuada y la actividad física, y Practicar el tema del bote y dribling.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando Directo.
Material Didáctico	Balones, conos, aparato gimnástico, bancos, aros, colchonetas, mesa y silla.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se presentara el video.</li> <li>➤ Se analizara el video a través de preguntas y respuestas.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. Articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Se realizarán hileras, saldrán botando el balón, y al llegar a la colchoneta, efectúa un autopase y a continuación una voltereta frontal, para proseguir con el dribling. Efectuar también volteretas de espada.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Se realizarán hileras, el jugador de cada hilera saldrá botando el balón, efectúa un autopase controlado, realiza el salto y continúa con el dribling.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Se formarán en una fila todos los integrantes con balón, van a botar pasando por encima y por debajo de diversos obstáculos que situaremos en el terreno: Bancos, aros, colchonetas, la propia pared, etc.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Cada jugador con dos balones realizará todos los recorridos posibles: En línea recta, en curva, en zigzag, en todas las direcciones y efectuando todas las variantes corporales que se nos ocurran en torno a los dos balones.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Circuito de dribling: Establecer el siguiente recorrido de ida y vuelta, lo más rápidamente posible:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Pasar por encima del banco.</li> <li>○ Sentarse en la silla y pasar el balón alrededor del cuerpo.</li> <li>○ Pasar bajo la mesa.</li> <li>○ Efectuar un recorrido en zig-zag entre los conos.</li> </ul> </li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de la alimentación adecuada y la actividad física para su salud.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	16
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Desarrollar el tema de beneficios a la salud por la alimentación adecuada y la actividad física, y practicar el tema del bote y dribling.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará un debate, formando dos grupos unos que defiendan lo positivo y otros lo negativo, utilizando el tema de los beneficios a la salud por la alimentación adecuada y la actividad física.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Por parejas, ambos driblando libremente, uno de ellos debe imitar fielmente todos los movimientos de su compañero, al acabar el ciclo ¡cambio de parejas!</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: En cualquiera de los tres círculos del campo se ubican exteriormente dos dribladores, uno de ellos ha de perseguir al otro alrededor del círculo, intentando tocarle.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: Establecer un recorrido en zig-zag de 30 metros para efectuarlo en dribling de contraataque a máxima velocidad.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling</u>: En un grupo de 12 jugadores, driblando en un espacio delimitado, menos de medio campo, 3</li> </ul>

	<p>jugadores deben tocar la espalda del resto de los compañeros, los cuales pasan a ser perseguidores. ¿Quién sobrevive después del tiempo disputado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de bote y dribling:</u> Doce jugadores con balón se sitúan al fondo del terreno de juego, el cual deben atravesar intentando no ser tocados por otro driblador que está en el medio campo –el zorro-, el jugador alcanzado pasa a ocupar la posición de perseguidor.</li> <li>➤ Ejercicios de bote y dribling: Dos equipos de 8 jugadores cada uno, todos driblando, de tal manera que los del equipo A deben alcanzar a los del equipo B, cuando esto ocurra, estos quedan inmovilizados realizando bote de habilidad alrededor del propio cuerpo, los jugadores tocados pueden ser liberados por sus compañero tocándoles la cabeza.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de la alimentación adecuada y la actividad física para su salud.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	17
Secuencia Didáctica	1/3
Propósito	Describir el tema de beneficios de la actividad física a la salud, y practicar el tema del tiro.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones de baloncesto.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará una exposición por parte de un médico que nos visitará, para hablarnos de la importancia del tema, los beneficios de la actividad física en la salud.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Aprendizaje del gesto final de lanzamiento, en posición de tiro, ángulo de noventa grados entre el antebrazo y el brazo que lanza, el otro brazo-mano sujeta el balón por el lado opuesto; se trata de lanzar el balón en la vertical, haciendo girar el mismo con rotación en sentido contrario a las agujas del reloj.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Por parejas, el jugador con balón lo envía al compañero, primero botando y después rodando para que lo recoja y lance en la vertical, haciéndolo girar sobre sí mismo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Por parejas, el tirador sobre una línea lanza un tiro imaginario que debe caer justo sobre esta misma línea. En función de la caída del balón, rectificamos el gesto al lanzar.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de la actividad física a la salud.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
Nº de Sesión	18
Secuencia Didáctica	2/3
Propósito	Desarrollar el tema de beneficios de la actividad física a la salud, y practicar el tema del tiro.
Modelo Didáctico	Activista.

Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Cartulinas, revistas, plumones, sillas, balones de baloncesto, bancos suecos y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará un collage por equipos de los beneficios de la actividad física a la salud, y se expondrá su collage al culminar el tiempo de realizarlo.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Cada jugador se sitúa a una cierta distancia, frente a una pared, y lanza con una parábola correcta procurando que el balón roce la misma, cayendo a continuación sobre el suelo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Un jugador sentado en una silla lanza:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ A un compañero de pie.</li> <li>○ A la canasta.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Lanzamientos estáticos, alrededor de la persona habrá bancos suecos, en donde al lanzar no los pueden tocar ni el balón, ni ellos con la mano o cualquier parte del cuerpo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Por parejas, lanzamos en salto al compañero estático, y viceversa.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Por parejas, un jugador realiza un movimiento de recepción, recibe el balón efectuando una parada y, a continuación, lanza en salto al compañero; Volvemos a iniciar el movimiento por el otro lado.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Habrá tres conos con balón haciendo un medio círculo al aro, el jugador al llegar al cono toma el balón y hace dos simulaciones de tiro al aro sin lanzar la pelota hasta el tercer brinco, y así sucesivamente en los tres conos.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de la actividad física a la salud.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	19
Secuencia Didáctica	3/3
Propósito	Ejecutar el tema de beneficios de la actividad física a la salud, y practicar el tema del tiro.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones, conos, estacas, cuerda y escoba,

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Cada jugador con balón, realizará un lanzamiento en posición estática al espacio libre, salimos corriendo tras el balón y después del bote, lo recogemos y efectuamos un tiro en salto a la canasta.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Por parejas, el jugador con balón pasa al tirador: Orientado hacia la canasta, de espaldas a la misma y en posición lateral. Una vez que haya hecho la recepción del balón, orientarse hacia la canasta y tirar.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Por parejas, el tirador esta flexionado y con los brazos separados. El pasador pasa voluntariamente balones altos, bajos, ladeados, con objeto de que el tirador tome el balón, lo lleve rápidamente al eje del cuerpo y lo lance.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Lanzar el balón a la canasta saltando superando la altura presentada por la cuerda que esta sujeta a dos estacas.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Los jugadores agrupados en dos hileras progresan en dribbling. A continuación, los de la hilera izquierda efectuarán una parada de paso (alternativa) y lanzamiento a la canasta, los de la derecha efectuarán una parada de salto</li> </ul>

	<p>(simultanea) y lanzamiento. Después de lanzar cambiaremos de hilera.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Agrupamos a los jugadores en una hilera única con balón y, a dos metros de la canasta se sitúa el entrenador con los brazos en alto sosteniendo una escoba u objeto largo. A la señal el primer jugador avanza driblando hacia el entrenador, el cual le saldrá al paso con la escoba adelantada. El jugador debe realizar un lanzamiento de trayectoria parabólica, evitando la intercepción del balón por parte del entrenador.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: 2 columnas de jugadores se sitúan frente al tablero, a cada lado del aro. El primer jugador lanza en suspensión contra el tablero, el segundo recoge el balón en el aire y lo vuelve a lanzar, y así sucesivamente.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de tiro</u>: Se formarán equipos los cuales se irán a cada estación, se efectuarán tiro en suspensión por estaciones, que se encontrarán situados con conos y en el semicírculo. Al anotar cierta cantidad de encestes cambiarán de estación hacia el mismo sentido, el ejercicio culminará al encestar en todas las estaciones.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se remarcará la importancia de la actividad física a la salud.



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	20
Secuencia Didáctica	1/1
Propósito	Desarrollar el tema de la defensa individual.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Gis y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: Partiendo de la posición fundamental y batiendo con la parte anterior del pie, mantener la posición de defensiva a cada lado de la línea sobre 4 tiempos a ritmo elevado. Al oír el silbatazo damos ¼ de giro y continuamos.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: En grupo de cuatro, situados alrededor del círculo en posición defensiva, una hace de guía y los otros imitan los movimientos, el ritmo y las fintas del primero, con el objeto de tocar las intersecciones de cada cuarto de círculo. Establecer una competición.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: Situamos a dos jugadores entre dos líneas separadas entre 3 y 4 metros; Uno hace de guía y el otro debe de seguir los movimientos de pies del primero y a su vez anticiparse y batir a su adversario. Es necesario pisar las líneas.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: Los jugadores se desplazan lateralmente en la dirección que indica el entrenador. Los pies de los jugadores deben estar bien abiertos y uno ligeramente más atrasado, los glúteos en el desplazamiento no deben elevarse, posición baja, agazapada.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: Todos se pondrán en una línea uno atrás de otro, con una separación de dos metros, estarán en medio de conos con una separación de 4 metros, los cuales deberán ir a tocar en posición defensiva desplazándose lateralmente, el ejercicio es llamado abecedario, ya que al tocar el cono todos de manera coordinada gritaran el alfabeto.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: Se agruparán todos los jugadores en una hilera, uno atrás de otros, habrán conos que irán haciendo zig-zag en posición defensiva tanto de ida como de vuelta.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de defensa individual</u>: Se agruparán por parejas, uno con balón ira botando el balón de manera pasiva, el jugador sin balón ira desplazándose de forma defensiva cerrando la línea de escape del adversario de ida y vuelta a lo largo de la cancha de baloncesto.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	21
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Practicar el tema de jugador ofensivo con balón.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Situamos dos filas de jugadores, cada una de ellas con dos balones; El jugador lanza el balón en autopase y sale a recogerlo justo adelante del cono, colocándose en situación de triple amenaza, y a continuación realiza una penetración de dribling hacia la canasta, intercambiando las posiciones.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Situamos tres filas, cada una con dos balones. Una ubicada al eje del ataque y las otras una a cada lado en las alas. El jugador realiza un autopase, recoge el balón y se coloca en posición de triple amenaza, realizando las acciones que corresponden en cada fila:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Finta de pase y tiro.</li> <li>○ Finta de entrada y tiro.</li> <li>○ Finta de tiro y tiro.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Situamos dos filas de jugadores tipo rueda y realizamos el siguiente trabajo; El jugador de la fila con balón pasa al primero de la otra fila y realiza un cambio de dirección y de ritmo para recibir un pase de vuelta, después de una finta del primero, el cual corta hacia la</li> </ul>

	<p>canasta. El primer jugador en posición de triple amenaza realiza una finta y pasa al compañero que corta. Rotar las posiciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón:</u> Situamos a los jugadores en una fila con balón, delante de un cono. Estos deberán salir mediante una finta de salida, y a continuación, una entrada a canasta:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Entrada frontal.</li> <li>○ Entrada a canasta pasada.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón:</u> Situamos dos filas de jugadores en las alas, cada una con dos balones como mínimo. El jugador con balón delante de un cono, realizará una finta de salida y a continuación saldrá en dribling hacia la canasta para efectuar:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Una entrada a canasta.</li> <li>○ Entrada, parada y tiro a canasta.</li> </ul> </li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	22
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Desarrollar el tema de jugador ofensivo con balón.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones de baloncesto y conos.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Situamos dos filas de jugadores en las alas, cada una con dos balones como mínimo. El jugador con balón delante de un cono, realizará una finta de salida y a continuación, saldrá en dribbling hacia la canasta efectuando:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Una entrada a la canasta.</li> <li>○ Entrada, parada y tiro a canasta.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: A partir de la situación anterior, ubicamos dos conos, uno para realizar la finta de salida y el otro para efectuar un cambio de mano por delante con cambio de ritmo.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Partiendo del esquema anterior, realizar un cambio de mano entre las piernas, efectuando un cambio de ritmo y dirección de 180°.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Realizar un reverso mediante un cambio de ritmo con cambio de mano para concluir con una entrada o tiro a la canasta.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Cuando el driblador viene en velocidad puede adoptar varias soluciones para superar al defensor, aquí vemos una de ellas. El jugador sale en dribbling, realiza un cambio de mano por delante y efectúa una parada y un tiro a distancia.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo con balón</u>: Se agrupan dos hileras en la línea de fondo. Habrá un cono enfrente de ellos en la media cancha, en la fila que trae el balón, saldrá el primero botando a velocidad le dará la vuelta al cono y tratará de encestar la canasta, mientras que la fila que no trae el balón saldrá el primero a velocidad, le dará la vuelta al cono y defenderá la canasta no permitiendo que enceste el atacante.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	23
Secuencia Didáctica	1/2
Propósito	Practicar el tema de jugador ofensivo sin balón.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones de baloncesto, conos y cronometro.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: Los jugadores se disponen en posición fundamental, frente al entrenador, el cual pasará un balón a un jugador que se quedará quieto durante cinco segundos mientras los demás giran en torno a él en la posición fundamental; Al transcurrir el tiempo se le pasa a otro compañero y se repite el ejercicio.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: Para mejorar el arranque se propone el ejercicio que consiste en recorrer la anchura del campo un número de veces con objeto de desarrollar la salida y cambios de sentido.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: Situamos a los jugadores sobre la línea de fondo con el fin de realizar: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cambios de ritmo a través de las siguientes secuencias: 50% - 100% - 50% - 100%...</li> <li>○ Cambios de ritmo y dirección.</li> <li>○ Carrera progresiva en velocidad hasta la otra área.</li> </ul> </li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: los jugadores se disponen sobre la línea de fondo y efectúan las siguientes tareas: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cambios de ritmo y dirección con paradas de 2 tiempos y 1 tiempo.</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Progresión en velocidad hacia la otra canasta y parada.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: El jugador debe recorrer 20 metros en el menor tiempo posible, el entrenador cronometra el tiempo y al final del ejercicio se contrastan los resultados. Se registrará:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carrera lanzada desde más atrás de la línea.</li> <li>○ Salida desde la línea.</li> </ul> </li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>



## PLAN DE SESION

Nombre del Profesor	LCF y D Jonatan Baldazo Berber.
N° de Sesión	24
Secuencia Didáctica	2/2
Propósito	Desarrollar el tema de jugador ofensivo sin balón y terminación del proyecto.
Modelo Didáctico	Activista.
Estilo de Enseñanza	Mando directo.
Material Didáctico	Balones de baloncesto, conos y cronometro.

Estructura	Actividades
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mov. articular.</li> <li>➤ Trote 5 vueltas a la cancha de baloncesto.</li> <li>➤ Estiramientos.</li> </ul>
Medular	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: El jugador debe efectuar 10 vueltas al campo, 5 con carrera frontal y 5 con carrera dorsal, cronometramos a cada jugador. Este tipo de carrera constituye más bien un gusto técnico que un gusto natural.</li> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: Situamos a los jugadores sobre la línea de fondo y a la señal deben efectuar un recorrido formando una cruz utilizando la línea de tiro libre, es</li> </ul>

	<p>decir, carrera frontal hasta medio campo, carrera dorsal hasta la línea de tiro libre, carrera lateral hacia la banda izquierda y después hacia la banda derecha.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Ejercicios de jugador ofensivo sin balón</u>: El jugador se sitúa al margen de la zona restringida y debe efectuar 17 recorridos entre las líneas, desarrollando la carrera carioca en menos de dos minutos. La carrera carioca se basa en el desplazamiento lateral ir cruzando las piernas.</li> <li>➤ <u>Interescuadras</u>: se formarán equipos de 5 integrantes, contando a los padres de familia, para realizar interescuadras de manera recreativa.</li> </ul>
Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estiramientos.</li> <li>➤ Retroalimentación de la sesión.</li> </ul>
Observaciones	Dentro de la retroalimentación de la sesión se agradecerá por la participación en el proyecto, así como escuchar puntos de vista para mejorarlo.

## CONCLUSIONES

Las estadísticas nos revelan que México es el primer lugar a nivel mundial con obesidad infantil y el segundo lugar en personas adultas, por lo tanto es importante la prevención del sobrepeso y la obesidad para disminuir las cifras alarmantes de personas con este padecimiento.

Por lo que fue importante en mi trabajo de investigación documental, utilizar una estrategia didáctica adecuada que en este caso es de enseñanza, para generar los hábitos tanto de la alimentación como el de la actividad física para combatir esta problemática social. El modelo didáctico que se utilizó en esta propuesta fue el activista, ya que este propone una educación basada en la realidad, bajo la convicción de que el contenido es verdaderamente importante para ser aprendido por el alumno, este debe ser una expresión de su interés y experiencia y consecuentemente, se halla en el entorno en que vive, para el reforzamiento del contenido. Y el estilo de enseñanza utilizado dentro de las sesiones didácticas fue el de mando directo.

El baloncesto educativo, que fue utilizado como herramienta didáctica fue de mucha utilidad para el aprendizaje, ya que los adolescentes obtuvieron la información del sobrepeso y la obesidad, así como la problemática que existe a nivel mundial y nacional de manera dinámica, por lo cual se facilitó más el conocimiento.

En mi propuesta didáctica, se llevó a cabo un taller de baloncesto educativo en adolescentes de 12 a 14 años de edad, con la finalidad de combatir el sobre peso y la obesidad, el cual fue intercalado con una orientación alimenticia y dinámicas que se implementaron para que el adolescente conociera el problema del sobrepeso y la obesidad, así como sus complicaciones, para concientizarlo a tomar medidas preventivas para evitar llegar a este problema, mediante la formación de hábitos alimenticios y de activación física, se integró también a los padres de familia para apoyar a sus hijos a reafirmar dichos hábitos, ya que la madre de familia es la que elabora el alimento que va consumir el adolescente, invitándola a que disminuya la sal, el azúcar y la grasa de los alimentos y acostumbrarlos a ingerir sus 3

comidas al día con alimentos variados y balanceados de acuerdo a su edad y al tipo de actividad física que realice el adolescente, y dos colaciones las cuales contendrán frutas y verduras, y motivarlos a que realicen diariamente una actividad física para reforzar las actividades escolares.

Además el gobierno mediante los medios de información y de salud, están realizando campañas de cómo prevenir este mal nacional y así evitar que siga en aumento este padecimiento social.

La finalidad de esta propuesta es que el adolescente este consiente de la problemática del sobrepeso y la obesidad y sus complicaciones y así evite por medio de medidas preventivas llegar a este padecimiento.

## BIBLIOGRAFIA

Aberastury Arminda y Knobel Mauricio (1971), Síndrome de la adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. Editorial Paidós. 163 pp.

Ascencio García Mariana (2005), Nutrición para el adolescente. Primera edición en español impreso en México por editores de texto mexicano, S.A. de C.V. 132 pp.

Bernal Ruiz J. A. (2005), La Nutrición en la Educación Física y el Deporte. Wanceulen Editorial Deportiva. Primera edición. España. 96 pp.

Betancourt Teran V., Baldazo Monsivaiz J. G., Del Toro Arias R., Espíritu Rivera F.A. & Reyes Castelan A. (2009), Desarrollo Biológico y Adolescencia. Editó Universidad Autónoma de Guerrero. 112 pp.

Brown J. E. (2006), Nutrición en las diferentes etapas de la vida. Editorial Mc Graw Hill. Segunda Edición. Impreso en México. 479 pp.

Buceta José María, Mondoni Maurizio, Avakumovic Aleksandar y Killik Laszlo (2000), Baloncesto para jugadores jóvenes. Federación Internacional de Baloncesto. Editorial DYKINSON. Madrid, España. 364 pp.

Calzada León R. (2003), Obesidad en niños y adolescentes. Editores de textos Mexicanos. Primera Edición. México DF. 182 pp.

Carrillo Antonio y Rodríguez Jordi (2009), El básquet a su medida Pre-mini de 8 a 10 años. Primera Edición. Barcelona, España. 382 pp.

Farré Martí Josep M. (s/f), Enciclopedia de la Psicología. Editorial Océano. Impreso en España. Volumen 1. 216 pp.

Farré Martí Josep M. (s/f), Enciclopedia de la Psicología. Editorial Océano. Impreso en España. Volumen 2. 448 pp.

Farré Martí Josep M. (s/f), Enciclopedia de la Psicología. Editorial Océano. Impreso en España. Volumen 4. 204 pp.

Foz M. & Formiguera X (s/f), *Obesidad*. Ediciones Harcourt. Primera Edición. Madrid, España. 269 pp.

G. Faucher David (2002), *Enseñar baloncesto a los Jóvenes*. Editorial Paidotribo. Primera Edición. España. 198 pp.

García Gonzales Eva Laura (2005), *Psicología General*. Publicación CULTURAL. Segunda Edición, México. 231 pp.

Gómez Peregrina Alejandro (1997), *El deporte ráfaga hacia el año 2000*. Editorial. Litográfica y publicitaria corporación México S.A de C.V. México DF. 32 pp.

Hernández Moreno José (s/f), *Baloncesto Iniciación y Entrenamiento*. Tercera Edición. 288 pp.

Higashia Hirose Bertha Yoshiko (1999), *Ciencias de la salud*. Editorial Mc Graw Hill. México. 533 pp.

Iuarte de Ardavin Ángeles (2005), *Adolescencia y Personalidad*. Editorial Trillas. México. 166 pp.

Larousse Diccionario Enciclopédico (1999), Quinta edición. Santa fe de Bogotá, Colombia. 1791 pp.

Méndez Jiménez Antonio (2005), *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Editorial. INDE Publicaciones. Barcelona, España. 211 pp.

Montero Seoane Antonio (2010), *Didáctica del Baloncesto*. Editorial Paidotribo. Primera Edición. España. 274 pp.

Moreno Esteban B. & Charro Salgado A. (2007), *Nutrición. Actividad física y prevención de la obesidad*. Estrategia NAOS. Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires. 161 pp.

Nordby J. Vernon & S. Hall Calvin (1999), *Vida y conceptos de los psicólogos más importantes*. Cuarta Reimpresión. México D.F. 176 pp.

Olivera Beltran Javier (s/f), *1250 ejercicios y juegos en baloncesto*. Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Volumen 1. 394 pp.

Olivera Beltran Javier (s/f), 1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Segunda Edición. Editorial Paidotribo. Volumen 2. 390 pp.

Organización Panamericana de la salud (2000), La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública. Publicación científica No 576. Washington, D.C. 132 pp.

Papalia Diane E., Wendkos Olds Sally & Duskin Feldman Ruth (2009), Desarrollo Humano. Editorial MC Graw Hill. México. 644 pp.

Parra Pineda Doris María (2003), Manual de Estrategias de enseñanza/aprendizaje. Primera Edición. Medellín, Colombia. 120 pp.

Raluy Poudevida Antonio (2012), Diccionario Porrúa de la Lengua Española. 54ª. Edición. México, DF. 848 pp.

Sánchez-Méndez N. & Uribe Esquivel M. (2005), Obesidad. Conceptos clínicos y terapéuticos. Editorial Masson Doyma México. Primera edición. 470 pp.

Suárez F. (2011), El poder del metabolismo. Editorial Metaboforte. Primera reimpresión. San Juan, Puerto Rico. 376 pp.

## VIA INTERNET

Ávila Baray Héctor Luis (s/f). Introducción a la Metodología de la investigación. Revisado a las 20:00 pm. El 18 de Noviembre del 2013. <http://www.eumed.net/libros-gratis/2006c/203/2c.htm>

Blog de Educación Física (2001). Revisado a las 13:50 pm. 3 de julio del 2013. <http://ef1esompt.blogspot.mx/2011/02/posiciones-y-caracteristicas-de-los.html>

Carrasco Bellido David y Carrasco Bellido Dimas (s/f), Desarrollo Motor. Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid. Pp 56. Revisado a las 20:00 pm. 5 de abril del 2013. <http://www.futbolcarrasco.com/apartados/inef/2curso/7.pdf>

Díaz Barriga Frida y McGrawhill (s/f), Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista Revisado a las 17:30 pm. 8 de abril del 2013. [http://www.cneq.unam.mx/cursos\\_diplomados/diplomados/medio\\_superior/ens\\_3/portafolios/fisica/equipo6/describe\\_estrategias\\_didacticas.htm](http://www.cneq.unam.mx/cursos_diplomados/diplomados/medio_superior/ens_3/portafolios/fisica/equipo6/describe_estrategias_didacticas.htm)

Feo, Ronald (2010), Orientaciones Basicas para el diseño de estrategias didácticas. Instituto Pedagógico de miranda “José Manuel Siso Martínez”. Revisado a las 18:00 pm. 12 de mayo del 2013. [http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2010\\_16\\_13.pdf](http://www.tendenciaspedagogicas.com/Articulos/2010_16_13.pdf)

Giménez Javier, Abad Manuel y Robles José. (2009) La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa. Editorial Deportiva Wanceulen. 103pp. Revisado a las 15:00 pm. 18 de mayo del 2013. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3316/b15548818.pdf?sequence=1>

Martinez Garcia Esther. (s/f). Desarrollo Cognitivo. Revisado a las 21:00 pm. El 9 de junio del 2013. <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/desarrollo-cognitivo-adolescentes.shtml>

Organización mundial de la salud. Revisado a las 16:20. 10 abril del 2013 <http://www.who.int>

Requesens E.y Diaz. G. M. (2009), Una revisión de los modelos didácticos y su relevancia en la enseñanza de la ecología. Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales. Volumen 7, n° 1. Revisado a las 15:40 pm. El 6 de junio del 2013. [http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs\\_v7\\_n1\\_03.htm](http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n1_03.htm)

Revisado a las 20:30 pm. El 18 de Noviembre del 2013. <http://www.itescam.edu.mx/principal/sylabus/fpdb/recursos/r98051.PDF>

Robles Rodríguez José, Abad Robles Manuel Tomás y Giménez Fuentes Guerra Francisco Javier (2009), Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Revisado a las 14:30 pm. 5 de junio del 2013. <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Tanner (s/f), Desarrollo de los caracteres sexuales secundarios. Fuente tomada a las 18:30 pm del 18 de Marzo del 2013. [http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/120d2931-b57b-11dd-954a-5f407b1fae81/4\\_EstadiosTanner.pdf](http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/120d2931-b57b-11dd-954a-5f407b1fae81/4_EstadiosTanner.pdf)

Trigueros Carmen y Rivera Enrique (s/f), El desarrollo de las habilidades motrices a través del juego. Universidad de Granada, España. 22 pp. Revisado a las 21:30 pm. El día 8 de

mayo del 2013. <http://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2010/01/7-librofraile.pdf>

Vargas Prado Carlos Alberto (s/f), Aportaciones de la teoría psicoanalítica al desarrollo de la adolescencia: la intervención en el aula. Pp 9. Revisado a las 22:00 pm. El 14 de junio del 2013  
<http://www.encuentropsicoanalitico.com/s1/APORTACIONESDELA TEORIA.pdf>

Villavicencio Reséndiz Aida (2008), Estrategias didácticas. Revisado a las 20:00 pm. El día 17 de junio del 2013. <http://aidavrestrategias.blogspot.mx/2008/03/estrategias-didacticas.html>

## GLOSARIO

**Adolescencia.**- etapa de la vida que se extiende desde la niñez hasta la edad adulta.

**Agua.**- líquido formado por la combinación de un volumen de oxígeno y dos de hidrogeno, indispensable para la vida.

**Alimentación.**- es un proceso voluntario mediante el cual se elige los alimentos y la manera de consumirlos según hábitos, apetencias, cultura, religión y creencias.

**Alimento.**- es un conjunto de nutrimentos o sustancias que reponen partes solidas o liquidas del organismo y satisfacen las necesidades de materia, calor o energía mecánica.

**Baloncesto.**- deporte de equipo que consta de dos equipos de cinco jugadores y que consiste en introducir un balón en una cesta suspendida.

**Baloncesto Educativo.**- es cuando el deporte del baloncesto es utilizado como herramienta para obtener un aprendizaje de manera significativa y con un objetivo educativo, de una manera dinámica utilizando su esencia y sus formas.

**Calorías.**- una caloría es la cantidad de calor necesario para aumentar un grado de temperatura de un kilogramo de agua.

**Carbohidratos (hidratos de carbono).**- son la principal fuente de energía para el organismo, sirven como reserva energética en la modalidad de glucógeno. El cuerpo humano convierte los hidratos de carbono en glucosa.

**Deporte.**- juego o ejercicio de destreza o fuerza, generalmente al aire libre, con arreglo a normas y procedimientos adecuados.

**Estrategia.**- arte de dirigir una operación de cualquier índole de manera ordenada y coordinada ya sea por un individuo o diversos individuos.

**Estrategia Didáctica.**- es definida como aquellos métodos y técnicas que facilitan el aprendizaje ya que es de manera ordenada y progresiva la enseñanza.

**Estrógenos.**- hormonas sexuales femeninas segregadas por los ovarios, su secreción se produce en las mujeres a lo largo del ciclo menstrual, bajo el control de las hormonas hipofisarias (HL, HFE), lo que desencadena la ovulación. Durante la pubertad, los estrógenos son los responsables de la aparición de los caracteres sexuales secundarios.

**Glándulas Endocrinas.**- son órganos internos productores de hormonas.

**Habito.**- facultad que se adquiere por larga y constante práctica.

**Habito Alimentario.**- es el número de comidas que una persona realiza usualmente, así como el horario, el lugar, la frecuencia y la cantidad de alimentos que se consumen.

**Hipófisis.**- glándula principal del sistema endocrino que se encuentra situado en la base del cerebro, segrega varias hormonas que viajan a través del torrente sanguíneo hasta llegar a otras glándulas como las gónadas sexuales, la tiroides y las suprarrenales. En estos lugares las hormonas estimulan la secreción en la sangre de las hormonas sexuales femeninas y masculinas y varias de las suprarrenales.

**Hipotálamo.-** se encuentra en la base del cerebro, se le considera un transductor neuroendócrino (una estructura que traduce los impulsos nerviosos en hormonas hipotalámicas llamadas hormonas liberadoras de gonadotropinas) las cuales van a estimular la hipófisis.

**Hormona.-** sustancia producida por una glándula o por síntesis y que actúa en órganos o tejidos situados a distancia, tras ser transportada por la sangre.

**Iniciación Deportiva.-** es el periodo o proceso en el que el infante practica diferentes gestos motores con el fin de que durante el crecimiento el niño se incline hacia un deporte y que este tenga los principales gestos motores como lo son, correr, trotar, girar etc.

**Lípidos (grasas).-** son la principal reserva de energía del organismo y forman así el tejido adiposo. Las grasas son esenciales para todas las células del cuerpo humano.

**Metabolismo.-** son los cambios químicos de los nutrimentos para convertirse en materiales de construcción para los tejidos y la generación de energía con objeto de llevar a cabo todas las funciones del organismo.

**Minerales.-** son sustancias inorgánicas que tienen funciones catalíticas y estructurales en el organismo, como regular la actividad de enzimas, preservar el equilibrio acidobásico y la presión osmótica, así como la irritabilidad nerviosa y la muscular.

**Nutrición.-** es un proceso involuntario comprendido por fenómenos químicos, fisiológicos y bioquímicos en que los nutrimentos y otras sustancias ingeridas se incorporan al medio interno del organismo y desempeñan funciones energéticas, estructurales y reguladoras.

**Nutrimentos.-** sustancias asimilables de los alimentos.

**Objetivos Didácticos.-** son todos aquellos fines educativos que se buscan lograr a través de diferentes técnicas y métodos.

**Progesterona.-** hormona segregada por el cuerpo lúteo o amarillo del ovario en la fase final del ciclo menstrual. Si bien participa en el desarrollo de las mamas, su principal actividad es causar el desarrollo del endometrio uterino, preparándolo para la recepción del ovulo fecundado.

**Proteínas.-** las proteínas están compuestas por aminoácidos y tienen funciones estructurales en todos los tejidos del organismo e intervienen en la formación de enzimas, hormonas y anticuerpos.

**Pubertad.-** periodo de la vida caracterizado por el inicio de la actividad de las glándulas reproductoras y la manifestación de los caracteres sexuales secundarios (en el hombre: vello, cambio de voz; en la mujer: desarrollo de la vello y de los senos, menstruación).

**Recursos Didácticos.-** son aquellos materiales que pueden ser reciclados o no, y que se utilizan para conseguir un objetivo didáctico y favorecer un aprendizaje significativo.

**Requerimiento Nutricional.-** es la cantidad mínima de un nutrimento que una persona determinada necesita ingerir para conservar una nutrición adecuada. El requerimiento nutricional depende de: edad, género, tamaño y composición corporal, actividad física, estado fisiológico, estado de salud, características genéticas y lugar de residencia.

**Testosterona.**- hormona sexual masculina que contribuye al desarrollo y formación de los caracteres sexuales secundarios.

**Vitaminas.**- son sustancias orgánicas y constituyen los compuestos necesarios para llevar a cabo las reacciones químicas esenciales. Ayudan al metabolismo de los carbohidratos, las proteínas y las grasas.