



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808, <https://accion.uccfd.cu>

Artículo original

Uso del video para el mejoramiento de la técnica del tiro libre en el baloncesto

Use of video to improve free kick technique in basketball

Uso de vídeo para melhorar a técnica de cobrança de falta no basquete

Constanza Milena Pérez Pérez
Institución Educativa San Nicolás, Boyacá, Colombia.
iD <https://orcid.org/0009-0008-0462-4327>
Correo: constanzapp409@yahoo.es

Resumen

Para mejorar la formación y recursos tecnológicos en el área de educación física en la Institución Educativa San Nicolás de Tuta, se hizo necesario implementar el uso de nuevas tecnologías, con el fin de contribuir a una educación de calidad. La incorporación de las TIC en el proceso de aprendizaje para desarrollar la interacción y el aprendizaje colaborativo. El objetivo de esta investigación es identificar qué prácticas pedagógicas por medio de las TIC contribuyen al mejoramiento de la fundamentación de una técnica deportiva. Para la realización se aplicó el método descriptivo basado en el enfoque cualitativo, bajo el tipo de Investigación Acción Participación. Los resultados evidenciaron que existen grandes diferencias entre el pre y el pos test, concluyendo que la utilización del video contribuyó de manera positiva y efectiva a mejorar la fundamentación de la técnica deportiva.

Palabras clave: baloncesto, TIC, técnica deportiva, aprendizaje colaborativo, educación física.



Abstrac

With the little training and technological resources in the area of physical education, in the I.E San Nicolas de Tuta, it became necessary to implement the use of new technologies and strategies in order to contribute to an education of quality by integrating ICT in the learning process to develop interaction, collaborative learning. The objective, identify which pedagogical practices through ICT contribute to the improvement of the foundation of a sports technique, for the realization, the descriptive method based on the qualitative approach was applied under the type of participation action research. The results showed that there are large differences between the pre and post test, concluding that the use of video contributed positively and effectively to improve the foundation of the sports technique.

Keywords: basketball, ICT, sports technique, collaborative learning, physical education

Resumo

Para melhorar a formação e os recursos tecnológicos na área da educação física na Instituição de Ensino San Nicolás de Tuta, foi necessário implementar o uso de novas tecnologias, de forma a contribuir para uma educação de qualidade. A incorporação das TIC no processo de aprendizagem para desenvolver a interação e a aprendizagem colaborativa. O objetivo desta pesquisa é identificar quais práticas pedagógicas por meio das TIC contribuem para o aprimoramento dos fundamentos de uma técnica esportiva. Para a realização foi aplicado o método descritivo baseado na abordagem qualitativa, sob a modalidade Pesquisa-Ação Participativa. Os resultados mostraram que existem grandes diferenças entre o pré e o pós-teste, concluindo que a utilização do vídeo contribuiu positiva e eficazmente para melhorar o embasamento da técnica desportiva.



Palabras-chave: basquete, TIC, técnica esportiva, aprendizagem colaborativa, educação física.

Recibido: 17/10/23

Aprobado: 18/12/23

Introducción

El uso de las tecnologías de la información y la comunicación TIC en la educación y sobre todo en la Educación Física, implica un nuevo desarrollo en los procesos de enseñanza-aprendizaje para los estudiantes, y un reto para los educadores, según Fernández (2009) algunos docentes presentan cierta resistencia en su uso, puede que haya una falta de formación en el área de las TIC. A pesar de que la asignatura de Educación Física en su gran mayoría es práctica, diversos autores plantean la necesidad de la integración de las TIC de forma que su uso responda a necesidades y demandas educativas (Reparaz, et al (2000). En la institución educativa San Nicolas del municipio de Tuta, departamento de Boyacá en Colombia, la enseñanza del tiro libre en el baloncesto, es una de las técnicas que está dentro de los lineamientos curriculares emanados por el MEN (Ministerio de Educación Nacional), es una técnica que implica precisión y coordinación en su ejecución. Una de las principales tareas dentro del quehacer del docente es buscar estrategias que ayuden a agilizar el contenido de las clases y que los estudiantes adquieran los gestos de una técnica determinada fácilmente.

Para esta investigación se tuvieron como base algunas investigaciones como el documento de Juanes y Rodríguez (2021), La educación física en tiempos del Covid-19. Una de las áreas en las que más aportes he hecho durante la cuarentena fue educación física, el deporte y sobre todo sus métodos de enseñanza. De igual forma resulta relevante el estudio desarrollado por Sánchez Alcaraz (2014), en el Centro de Enseñanza Samaniego de Murcia España, que se titula: La utilización de videos didácticos en la enseñanza-aprendizaje de los golpes de pádel en estudiantes, el objetivo del estudio se



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808, <https://accion.uccfd.cu>

centró en conocer el grado de satisfacción de los estudiantes con el uso de vídeos didácticos para la enseñanza de los golpes de pádel y comparar dicha satisfacción con sus calificaciones en la asignatura de deportes.

Por tanto, este estudio pretende brindar a los estudiantes la posibilidad de utilizar las TIC como una herramienta que complemente el desarrollo de las clases, y que contribuya a mejorar la práctica educativa de docentes y estudiantes en el área de educación física. Además, busca generar espacios donde los estudiantes disfruten realizando una interacción con estas tecnologías que se encuentran a su alcance, y ante todo que apropien los fundamentos técnicos de una disciplina deportiva como lo es el Baloncesto. La presente investigación tiene como objetivo identificar qué prácticas pedagógicas por medio de las TIC contribuyen al mejoramiento de la fundamentación de una técnica deportiva.

Materiales y métodos

Este estudio se llevó a cabo en el período del 16 de septiembre al 11 de noviembre de 2021, en la institución educativa San Nicolas ubicada en el municipio de Tuta, departamento de Boyacá en Colombia. Como parte del trabajo de grado de la Maestría en TIC Aplicadas a la Ciencias de la Educación, en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Boyacá (UPTC).

El método de investigación fue el descriptivo, con un enfoque cualitativo, guiado por el tipo de investigación acción participación. La muestra de la investigación coincide con la población de estudiantes de octavo grado (15 niños y 6 niñas en edades entre los 13 y 14 años, en total 21 estudiantes). No existe en la institución otros grupos del mismo grado.

La información fue recolectada por medio de tres instrumentos el pretest, postest y la encuesta. Utilizando para el análisis de datos la triangulación. La intervención se realizó con 7 sesiones de clase (tabla 1), comenzando con la aplicación del pretest los estudiantes realizaban tres lanzamientos de tiro libre. Estos fueron grabados con dos



cámaras. La primera permitía observar el movimiento del cuerpo y la ejecución de la técnica y la segunda observaba el movimiento completo y la efectividad (Figura 1-2).

En la sesión 2, 3 y 5 se realizaron ejercicios para el mejoramiento de la técnica del lanzamiento (Figura 3-4); En la sesión 4 y 6 se utilizó la cámara del computador, los estudiantes realizaban dos lanzamientos y observaban el video y recibían el feedback de la ejecución del lanzamiento, realizando énfasis en la corrección de la técnica (figura 5-6). En la sesión 7 se realizó el postest, con la misma dinámica, cada estudiante realizaba tres lanzamientos, se grabó los videos con la cámara 1 y 2, (Figura 7-8).

Tabla 1
Sesiones realizadas en la intervención

Clase	Objetivo	Actividades
1	Observar la técnica de lanzamiento de tiro libre realizada por deportistas practicantes del baloncesto	<ul style="list-style-type: none">- Los estudiantes observan los videos de lanzamientos, tanto femenino como masculino.- Se realiza calentamiento- Se realiza el pretest (cada estudiante realiza tres lanzamientos)- Los estudiantes realizan estiramiento
2	Realizar ejercicios en parejas para mejorar la técnica de lanzamiento	<ul style="list-style-type: none">- Se realiza calentamiento. En parejas desde posición inicial realizan lanzamiento vertical enfatizando en el dedo corazón que es el último que toca el balón.- Los estudiantes realizan ejercicios de parábola a dos metros- Con la mano contraria al lanzamiento mantenerla atrás y realiza lanzamiento al aro. Los estudiantes realizan estiramiento
3	Enfatizar en la realización de la parábola para el lanzamiento de tiro libre	<ul style="list-style-type: none">- Se realiza calentamiento. En parejas se realiza la parábola a tres metros. Desde la posición de acostados se realiza la parábola.- Con la posición básica se realiza el lanzamiento por encima de una cuerda Los estudiantes realizan estiramiento
4	Realizar un feedback de la técnica mediante el video.	<ul style="list-style-type: none">- Se realiza calentamiento. Frente al computador, cada estudiante realiza dos lanzamientos a la cancha con la técnica completa, una vez finalizados se observan los videos y recibe la realimentación de acuerdo a los errores presentados. Los estudiantes realizan estiramiento
5	Realizar lanzamientos desde diferentes posiciones para afianzar la técnica.	<ul style="list-style-type: none">- Se realiza calentamiento. En parejas desde sentados en el piso se realiza la parábola. Sentados en una silla, se realiza lanzamiento al aro. Los estudiantes realizan estiramiento
6	Realizar un feedback de la técnica mediante el video.	<ul style="list-style-type: none">- Se realiza calentamiento- Frente al computador, cada estudiante realiza dos lanzamientos con la técnica completa y recibe posibles correcciones de la ejecución- Los estudiantes realizan estiramiento
7	Realizar el postest mediante repeticiones	<ul style="list-style-type: none">- Se realiza calentamiento- Se realiza el postest (cada estudiante realiza tres lanzamientos)- Los estudiantes realizan estiramiento

Figura 1.

Pre test cámara 1



Figura 2.

Pre test cámara 2



Figura 3.

Lanzamiento brazo atrás.



Figura 4.

Lanzamiento desde acostados.



Figura 5.

Feedback después del lanzamiento.



Figura 6.

Feedback después del lanzamiento.



Figura 7.

Post test cámara 1.

Figura 8.

Post test cámara 2.



Resultados

A partir de las diferentes sesiones realizadas durante la intervención se evidencia que el baloncesto no es de los deportes que cuente con amplia cultura y desarrollo en la localidad estudiada, entre las preferencias predomina el fútbol. Las habilidades básicas de los practicantes requieren un perfeccionamiento desde edades tempranas.

Se elaboró la rúbrica de evaluación cualitativa basada en la técnica del tiro libre en el baloncesto, donde se evidenció que los estudiantes de estas edades poseían pocos conocimientos respecto a la técnica del tiro libre en el baloncesto. El estudio permitió detectar insuficiencias en la mayoría de los aspectos cualitativos establecidos para evaluar la técnica tales como, pies al ancho de los hombros, agarre triple amenaza del balón, flexión tronco y rodillas, mirada al frente, flexión de brazo, extensión de piernas, extensión de brazo a salida del balón, extensión de la muñeca, fluidez del movimiento, efectividad.

De acuerdo con los resultados obtenidos, los estudiantes desconocían la técnica de tiro libre en el baloncesto. La intervención, enfocada en la fundamentación de la técnica de tiro libre en el baloncesto mediante diferentes ejercicios permitieron corregir la ejecución del movimiento. Con la ayuda del vídeo y la intervención en la aplicación del pos test se pudo notar el nivel alcanzado en las acciones de la técnica de tiro libre en el baloncesto en el registro del rendimiento de cada uno de los estudiantes.



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808, <https://accion.uccfd.cu>

Al finalizar la intervención, se aplicó una encuesta, cuyas siete preguntas se enfocaron en el uso de las TIC dentro de la clase, así como se optimizó el aprendizaje con la ayuda del video y las diferentes estrategias utilizadas en el proceso.

Los 21 estudiantes objeto de investigación respondieron en su totalidad que la innovación y el uso de la tecnología a favorecen el aprendizaje. Que las clases se vuelven más dinámicas, prefieren el uso de las tecnologías al método tradicional. Que esta herramienta contribuyó a que el aprendizaje fuese más rápido y significativo.

Las TIC son herramientas de apoyo para las actividades que se quieren realizar con los estudiantes, en donde gracias a las aplicaciones y a los dispositivos con los que cuentan los estudiantes y los docentes, con el fin de facilitar las temáticas de educación física y como el docente puede desarrollar su profesión por medio de la tecnología en donde además se ha convertido en un reto al aprender nuevos conceptos y su utilización tanto para beneficio propio como de los estudiantes.

Al igual que la conexión a medios electrónicos o las limitaciones de acceso de la población a la tecnología, su uso en el aula está pasando de una oportunidad a una necesidad como herramienta básica para los docentes. Esta herramienta permite visualizar el contenido curricular de una forma diferente a los libros tradicionales, tratando contenidos más dinámicos con un diferenciador fundamental como es la interactividad, permitiendo una actitud positiva por parte del alumno y logrando un proceso formativo en el alumno. (Tibaduiza y Rojas, 2021)

Las TIC no solo ayudan a la información también a la colaboración y aprendizaje jugando un rol importantísimo en la sociedad y en el ámbito educativo ayudando a la culturalización y adquisición de nuevo conocimiento por medio de una infinidad de herramientas que permiten una mejor comunicación y en tiempo real con los estudiantes alimentar los conocimientos por medio de contextos diferentes.

Discusión



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808, <https://accion.uccfd.cu>

El estudio reveló que los docentes deben ser creativos e innovadores a la hora de realizar las clases, usar diferentes estrategias de enseñanza para que los estudiantes aprendan la fundamentación de un deporte fácilmente. Con la implementación de esta tecnología en la clase de Educación Física, es más cómodo la realización de las diferentes técnicas de un deporte. Una experiencia simple como lo es el uso del celular y el computador se convierten en herramientas útiles para el desarrollo de una actividad docente.

Los estudiantes participantes de la investigación exteriorizaron que es más fácil observar sus errores y así en el momento poder corregirlos. Este tipo de trabajo se ha realizado en investigaciones a nivel de entrenamiento deportivo en su gran mayoría, donde se acercan al análisis biomecánico para mejorar por supuesto sus resultados deportivos.

El estudio tiene como insatisfacción la necesidad de una muestra mayor, en practicantes y docentes. Esto es precisamente una premisa para la continuidad del mismo en otros deportes.

La experiencia demuestra que aquí también se pueden crear entornos virtuales de aprendizaje que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje, a los cuales se puedan acceder en cualquier momento para así despertar el interés y promover la motivación en los estudiantes.

Conclusiones

El uso de las TIC en la Educación Física favorece tanto al autoaprendizaje personal como de trabajo en grupo y colaborativo, también a la adecuación de la formación y las necesidades formales concretas.

El video es muy útil dentro de la clase de Educación Física, ya que los estudiantes se motivan para realizar las actividades propuestas, así como permite optimizar la explicación y realización de los movimientos a trabajar y los motiva a pensar en llevar la experiencia a entornos virtuales de aprendizaje y aplicaciones informáticas .



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808, <https://accion.uccfd.cu>

Referencias bibliográficas

- Aguirre, E., Cobos, J., Gutiérrez, G. y Zavala, D. (2016). Las TICs: sus repercusiones en el entrenamiento deportivo <https://efdeportes.com/efd223/las-tics-en-el-entrenamiento-deportivo.htm>
- Alfaro, M. E., Amaya, G. D., Bernate, J. A., Betancourt, M. J., Fonseca, I. P., García, M. F. Rubí. (2019). Fundamentos, evolución e impacto de la Educación Física en la sociedad colombiana (Vol. 1). Bogotá: Editorial EIDEC.
- Asmal, K. (2023) La formación docente y el uso de las TIC para el desarrollo de prácticas pedagógicas innovadoras. Universidad Católica de Cuenca, UCACUE Cuenca – Ecuador <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4485/6866>
- Granda, L., Espinoza, E. y Mayon, S. (2019) Las TICs como herramientas didácticas del proceso de enseñanza-aprendizaje http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000100104
- Juanes, B. y Rodríguez, C. (2021) Educación física en tiempos de Covid-19. Valoraciones a partir de la utilización de las TIC http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000200032
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J (2014), La utilización de videos didácticos en la enseñanza-aprendizaje de los golpes de pádel en estudiantes, Centro de Enseñanza Samaniego Murcia - España, Recuperado el 26 de septiembre de 2018, https://ddd.uab.cat/pub/dim/dim_a2014m9n29a/dim_a2014m9n29a5.pdf
- Luque, E. (1999) Uso de las TICs en la Educación Física colombiana: una experiencia llena de posibilidades <https://www.efdeportes.com/efd171/las-tics-en-la-educacion-fisica-colombiana.htm>



Acción, Vol. 20/ s/n publicación continua 2024, E-ISSN: 1812-5808, <https://accion.uccfd.cu>

Talentos para la vida. (2019) La importancia de conocer y activar los saberes previos de los alumnos para organizar las situaciones de esperanza
<http://www.talentosparalavida.com/aula29-2.asp>

Tiabaduiza, M. y Rojas, J. (2021) La educación física orientada desde las TICs como una estrategia didáctica para el fomento de la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12011>

Pinargorte, K. (2020) El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa
<file:///C:/Users/Admin/Downloads/Dialnet-EIUsosYAbusoDeLasNuevasTecnologiasEnElAreaEducativa-7539716.pdf>

UNIR, (2021) Uso de las TIC en educación física. Ventajas y como incorporarlas
<https://www.unir.net/educacion/revista/tic-educacion-fisica/>

Declaración de conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflicto de intereses sobre el artículo.

Contribución de autoría: La autora Constanza Milene Pérez Pérez desarrollado todos los roles **Conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, supervisión, redacción-borrador original y redacción-revisión y edición.**