



UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación**

Mención: Cultura Física

TEMA:

**Power Point en el desarrollo de Técnicas de Ataque y Defensa en el
Baloncesto con los estudiantes del Centro Educativo Bilingüe "CELITE", en la
provincia de Tungurahua cantón Ambato en el periodo junio octubre 2010.**

AUTOR: Obando González María Fernanda

TUTOR: Lcdo. Wilmer Alejandro Jordán Cordonez

AMBATO - ECUADOR

2010

APROBACION DEL TUTOR DEL TRABAJO DE

GRADUACION O TITULACION

CERTIFICA:

Yo, Wilmer Alejandro Jordán Cordones, con CC 180320420-3 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

Power Point en el desarrollo de Técnicas de Ataque y Defensa en el Baloncesto con los estudiantes del Centro Educativo Bilingüe "CELITE", en la provincia de Tungurahua cantón Ambato en el periodo junio octubre 2010.

Desarrollado por el egresado Obando González María Fernanda, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, 24 de octubre del 2010

.....
Jordán Cordones Wilmer Alejandro

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Dejo en constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad su autor.

Obando María Fernanda

CI. 1803122991

AUTOR

*Al Consejo Directivo de la Facultad de
Ciencias Humanas y de la Educación*

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

" POWER POINT PARA MEJORAR EN EL DESARROLLO DE TÉCNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE "CELITE", EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA CANTON AMBATO EN EL PERIODO JUNIO OCTUBRE 2010.

Presentada por el Sra, Obando González María Fernanda egresado de la carrera de Cultura Física, promoción 2009-2010 una vez revisada la investigación , a prueba con la calificación de 9,8(nueve, ocho) en razón de que cumple con los principios básicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISION

Ing. Freire Llerena Ivonne B.
Javier

MIEMBRO DIRECTIVO

Ing. Carrillo Sarabia Fernando

MIEMBRO DIRECTIVO

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a toda mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presenten. Le agradezco a mis padres ya que gracias a ellos he logrado finalizar mis estudios, fueron los que me dieron ese cariño. A mi esposo por su apoyo, a

mis hijos por los días de soledad y mi ausencia cuando tenía que asistir a la universidad.

Pero en especial dedico mi proyecto aquella persona que me ayudo hombro a hombro que tuvo que madurar a sus doce años para quedarse al cuidado de su hermana para yo poder cumplir mis deseos de ser una Profesional a ti SAMANTHA está dedicado todo mi esfuerzo y dedicación y quiero terminar diciendo gracias a todos quienes me apoyaron familiares amigos a todos gracias, gracias hijos míos los ama su madre.

INDICE GENERAL

A. PAGINAS PRELIMINARES

Portada.....	I
Al Consejo Directivo.....	II
Aprobación del Tutor.....	III

Autoría de la Investigación.....	IV
Dedicatoria.....	V
Índice General.....	VI
Índice Cuadros.....	VII
Resumen Ejecutivo.....	VIII

B. TEXTO. INTRODUCCION

CAPITULO I

EL PROBLEMA.....	1
TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
Contextualización.....	1
Análisis Crítico.....	3
Prognosis.....	4
Formulación del Problema.....	4
Interrogantes.....	5
Delimitación del Objeto de Investigación.....	5
JUSTIFICACION.....	5
OBJETIVOS.....	6
Objetivos Generales.....	6
Objetivos Específicos.....	6

CAPITULO II

MARCO TEORICO.....	7
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	7
FUNDAMENTACION.....	7
FUNDAMENTACION FILOSOFICA.....	7
CATEGORIAS FUNDAMENTALES.....	8
HIPOTESIS.....	9
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	9

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO	27
MODALIDAD DE LA INVESTIGACION.....	27
TIPO DE INVESTIGACION.....	27
POBLACION Y MUESTRA.....	28
OPERACION DE VARIABLES.....	29
TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	32
PLAN DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	32

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADO.....	34
4.2 INTERPRETACION DE DATOS.....	58
4.3 VERIFICACION DE HIPOTESIS.....	58

CAPITULO V

1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
---------------------------------------	----

CAPITULO VI

PROPUESTA	47
DATOS INFORMATIVOS.....	47
ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	48
JUSTIFICACION.....	48
OBJETIVOS.....	49
ANALISIS DE FACTIBILIDAD.....	49
FUNDAMENTACION.....	50
MODELO OPERATIVO.....	50
ADMINISTRACION.....	52

PREVISIÓN DE EVALUACIÓN.....	52
1. ANEXOS.....	70
2. TEST DE EVALUACION.....	70
3. BIBLIOGRAFIA.....	71

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	
Análisis Crítico.....	3
Cuadro N° 2	
Categorías Fundamentales.....	8
Tabla N° 1	
Variable Independiente.....	30
Tabla N° 2	
Variable Dependiente.....	31

Tabla N° 3

Cronograma.....52

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACION

CARRERA DE CULTURA FISICA

RESUMEN EJECUTIVO

TÉMA:

" POWER POINT PARA MEJORAR EN EL DESARROLLO DE TÉCNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL BALONCESTO DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE "CELITE", EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA CANTON AMBATO EN EL PERIODO JUNIO OCTUBRE 2010.

AUTOR:

OBANDO GONZALEZ MARIA FERNANDA

TUTOR:

Lcdo. WILMER ALEJANDRO JORDAN

RESUMEN:

Con los datos obtenidos en el presente proyecto de investigación aplicado en la Universidad Técnica de Ambato en la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación llegamos a la conclusión que el uso del Power Point influye de una manera pasiva en el entorno deportivo en los estudiantes.

El uso del Power Point como se observa en la investigación puede mejorar el incentivo y ayudara a que los estudiantes estén más pendientes de las técnicas de ataque y defensa en el baloncesto que siguen avanzando en la actualidad mediante nuevos mecanismos a utilizarse como es el Power Point.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Tema:

POWER POINT PARA MEJORAR EN EL DESARROLLO DE TÉCNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL BALONCESTO CON LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE “CELITE”, EN LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA CANTON AMBATO EN EL PERIODO JUNIO OCTUBRE 2010.

Planteamiento del Problema

Contextualización

Macro

Desde el mismo momento en que el canadiense James Naismith invento el baloncesto en el año 1891, las características del nuevo juego - esfuerzo colectivo, velocidad y habilidad - hicieron que se convirtiera rápidamente en el favorito de la gente joven.

El baloncesto se práctica hoy en día virtualmente en todas las universidades y planteles educativos superiores del mundo entero, siendo uno de los deportes colectivos de mayor aceptación.

En este Sitio Web se proporciona un resumen completo en Power Point de los elementos esenciales del baloncesto: historia, reglamentos, técnicas individuales, tácticas de conjunto, ejercicios de preparación física y desarrollo de destrezas.

También encontraras información sobre la NBA, orientado a todos aquellos aficionados que deseen tener una referencia acertada sobre la mejor liga del mundo.

Cuando llegó el diciembre de 1891, los estudiantes de Springfield aprovecharon sus vacaciones para difundir el deporte recién creado en localidades cercanas decidió promocionarlo en todas sus instituciones y es ahí donde se observa que desde las grandes ligas existe el problema de técnicas de Ataque y Defensa y hay que concientizar a las autoridades para que formen parte de este deporte ya que no es tomado en cuenta como verdaderamente se lo merece dando prioridad a otros deportes dejando a un lado al Baloncesto.

Deportistas y Entrenadores deberán tomar conciencia para poner en práctica todo lo observado.

Meso

En la actualidad el baloncesto a nivel Nacional también se lo ve con fallas por ciertos equipos que siguen utilizando métodos caducos para la preparación física, el rendimiento deportivo y técnicas de los deportistas, y no buscan soluciones posibles para sus equipos, es por ahí donde debemos empezar utilizando nuevos métodos que existen utilizando Power Point como herramienta de capacitación para mejorar todo tipo de técnicas de ataque y defensa, por lo cual hay que reaccionar y tomar decisiones positivas para nuestras selecciones.

Micro

En nuestra Institución Centro Educativo Bilingüe Celite se ve también algunas falencias en el equipo de Baloncesto. En muchas instituciones es donde se ve los errores ya que por falta de material didáctico por des actualización en técnicas se pierde grandes avances con otras escuelas por falta de apoyo a este deporte que se ve abandonado teniendo prioridad a otros deportes por lo que maestros y autoridades deberían prestar mas atención a este deporte que gusta a niños jóvenes

y adultos. Hay que tomar acciones rápidas para los entrenamientos actualizando reglas, métodos, sistemas, tácticas, para que vaya mejorando el rendimiento deportivo haciendo énfasis en Técnica de Ataque y Defensa actualizados y utilizando Power Point como herramienta de capacitación para lograr los objetivos deseados requeridos por la institución.

ANALISIS CRÍTICO

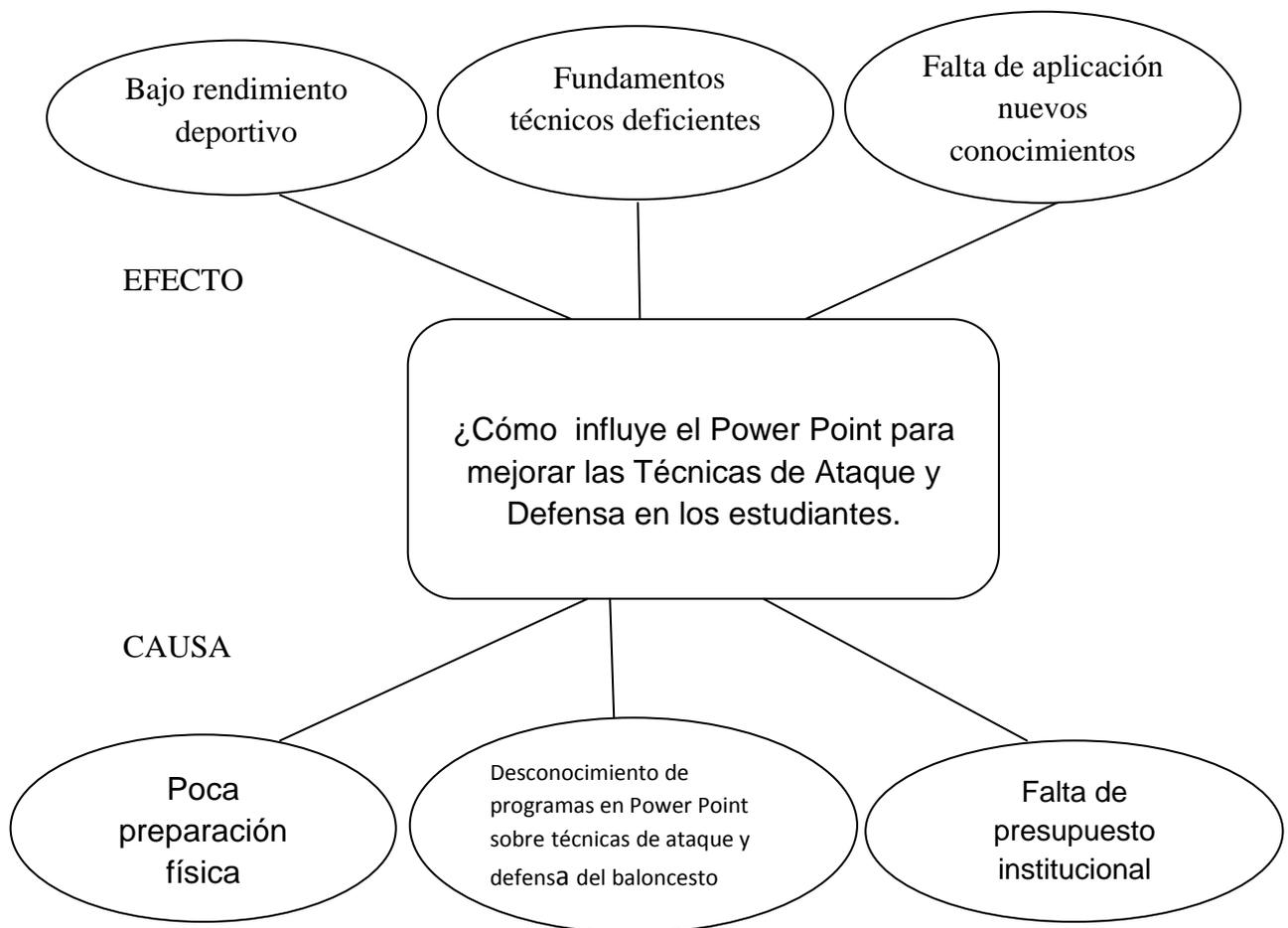


Grafico N° 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: María Fernanda Obando

Por la poca preparación física que se da a los estudiantes en las técnicas de ataque y defensa se obtiene un bajo rendimiento deportivo.

El desconocimiento del Power Point como herramienta de capacitación sobre técnicas de ataque y defensa de baloncesto conlleva a que los estudiantes obtengan fundamentos técnicos deficientes y por consiguiente existen muchos maestros y entrenadores en esta disciplina en la cual no prestan mucha atención a los medios que posee la institución o que quizás no disponga ésta de estos recursos, solamente realizan clases en la práctica deportiva pero si nosotros aplicamos o utilizamos estos medios en nuestras clases éstas van hacer más agradables y motivadoras.

Por falta de conocimiento de nuevas técnicas de ataque y defensa es que los Profesores de Cultura Física no avanzan en un entrenamiento adecuado para una selección de baloncesto por la carencias apoyo institucional y por no haber una adecuada infraestructura para este deporte es que se va decayendo el baloncesto.

Necesitamos enfrentarnos a un análisis más profundo de la enseñanza-aprendizaje y asumir la responsabilidad que tenemos los profesores y autoridades para alcanzar mayor significación educativa en nuestras prácticas, si no lo hacemos estaremos reduciendo la riqueza y el potencial educativo de la Cultura Física.

Prognosis

Al no tomar cartas en mejor el rendimiento deportivo de baloncesto en las Técnicas de Ataque y Defensa en los estudiantes se perderá grandes deportistas y la oportunidad de llegar a grandes ligas a campeonatos que la Institución pueda intervenir, por lo cual hay que preparar a los estudiantes con nuevas Tácticas a través de videos de diapositivas con el uso del Power Point lo podemos realizar ya que existe nuevas tácticas para llegar a tener grandes equipos con el tiempo nos daremos cuentas que utilizar estos medios nos servirá de mucho.

Formulación del Problema

¿Cómo influye el Power Point para mejorar la capacitación sobre Técnicas de Ataque y Defensa de baloncesto en los estudiantes del séptimo año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Celite?

Interrogantes

- Las falencias técnicas del baloncesto influirá de manera negativa en el rendimiento deportivo de los estudiantes.
- Serán las técnicas de Ataque y Defensa del baloncesto las causas para que los estudiantes no tengan un buen desempeño deportivo.
- Será el diseño del Power Point el medio adecuado para mejorar el proceso enseñanza – aprendizaje de las técnicas del baloncesto.

Delimitación del Problema

Delimitación Espacial

Centro Educativo Bilingüe “Celite” de la Provincia de Tungurahua cantón Ambato.

Delimitación Temporal

En el periodo Junio -Octubre 2010

Unidades de Observación

La presente investigación se la realizará con sextos y séptimos años de Educación Básica, Autoridades del Plantel, profesores y Padres de Familia.

Justificación

Es muy preocupante ver el nivel de baja participación de las escuelas en los inter escolares en este deporte y observar el desinterés que hay por parte de profesores de Cultura Física, de autoridades, de estudiantes, de no poner entusiasmo en este deporte que va decayendo año tras año. Por eso que al escoger

este tema es por la facilidad de tiempo, apertura de las Autoridades, interés propio por mejorar estas técnicas de Ataque y defensa.

La Actividad física es muy importante en cualquier deporte ya que depende mucho del rendimiento deportivo, además que sirve para buscar muchos talentos y saber impartir esta disciplina. Este tema va de acorde con la visión y misión de la Institución, que es la superación de los estudiantes tanto psicológica como física de los niños.

En los niños se verá reflejado cambios por el deporte aplicando las técnicas de Ataque y Defensa aprendidas con el uso del Power Point, quienes serán los primeros beneficiados, luego la institución al poder llegar a grandes ligas y maestros de Cultura Física al ver los resultados deseados.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia del Power Point como herramienta didáctica para mejorar las Técnicas De Ataque y Defensa del Baloncesto de los estudiantes del séptimo Año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Celite.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el por que del bajo rendimiento deportivo en las Técnicas de Ataque y Defensa del Baloncesto en el Centro Educativo Bilingüe Celite.
- Identificar las falencias que tienen los estudiantes en la ejecución de las técnicas de ataque y defensa del Baloncesto.
- Diseñar un programa de Power Point para mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje de las Técnicas de Ataque y Defensa del Baloncesto.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes Investigativos

Carballo en el año 2009 dice que el Power Point es un programa que permite hacer presentaciones y es usado ampliamente en el ámbito de negocio y educación.

El uso de data Show o proyectores en conjunto con este software hace de este sistema la manera óptima para comunicar ideas y proyectos a un directorio a una clase de colegio o universidad.

Técnicas de Ataque y Defensa

James Naismith en diciembre de 1891 en su tema sobre las técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, el jugador, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros, incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando, y pases botando la pelota; un pase que da a lugar una canasta se denomina asistencia.

Las principales tácticas defensivas en el baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual. En la defensa en zona, cada jugador es responsable de defender un área de la pista alrededor de la canasta donde pisa alrededor de la canasta donde intenta encestar el equipo contrario. La defensa en zona no es permitida en la NBA, pero sigue siendo parte fundamental en el baloncesto.

Fundamentación Filosófica

Esta investigación está sustentada en el paradigma del positivismo por ser de carácter cuantitativo.

Fundamentación Legal

De la Constitución

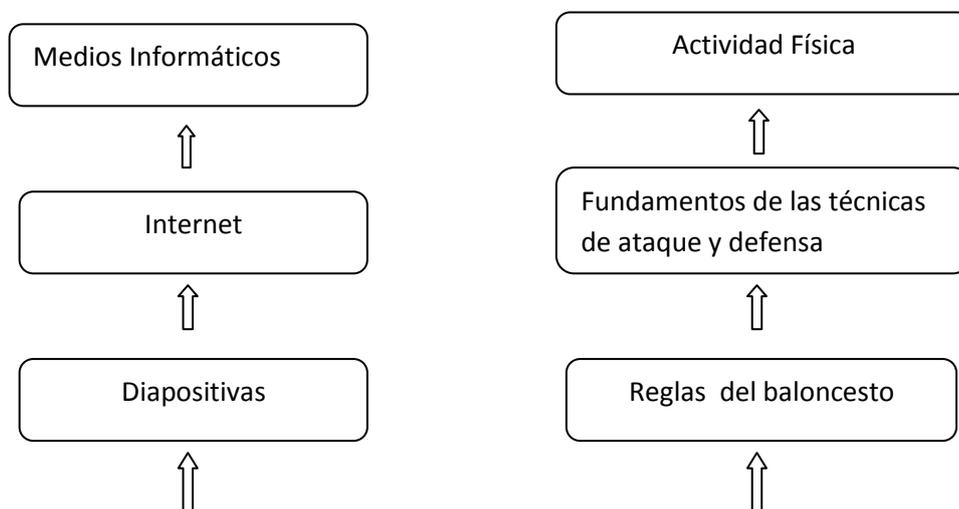
Sección Sexta

Cultura Física y Tiempo libre

Art. 381.- El estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales.

CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Organizador Lógico de Variables



Power Point

Técnicas de Ataque y Defensa

Grafico Nº 2: Árbol de problemas

Elaborado por: María Fernanda Obando

Power Point

Son imágenes que se despliegan correlativamente en la pantalla y son el elemento básico de una Presentación. Cada diapositiva puede contener textos, gráficos, dibujos, vídeos, imágenes prediseñadas, animaciones, sonidos, objetos y gráficos creados por otros programas, etc. Las diapositivas son cada uno de los elementos que constituyen la presentación y cada una de ellas podría identificarse con una lámina o página. Se pueden crear y modificar de manera individual.

A mediados de 1980, dos productores de software en una pequeña oficina en California llamada Forethought, Inc., estaban calladamente desarrollando el primer software de presentaciones gráficas para la computadora personal. Los primeros esfuerzos de estos dos productores de software fueron poco recompensados. Una serie de compañías inversionistas declinaron invertir en dicho programa que era conocido como "Presenter" y que estaba dirigido a la plataforma Mac, específicamente a la computadora personal Apple Mac II. Pero Bob Gaskins, dueño de la compañía Forethought, Inc. y el coproductor del programa, no perdieron las esperanzas. Después de dos años de negociaciones (1985-87), vendieron por fin la compañía y su software a la gigante Microsoft Corporation (Bill Gates) por la pequeña suma de US\$14 millones.

Internet

El internet tiene como impacto profundo en el trabajo el ocio y el conocimiento a nivel mundial. Gracias a la web, millones de personas tienen acceso fácil e

inmediato a una cantidad extensa y diversa de información en línea. Un ejemplo de esto es el desarrollo y la distribución de colaboración del software de Free/Libre/Open-Source (SEDAN) por ejemplo GNU, Linux, Mozilla y open Office.org.

Comparado a las enciclopedias y a las bibliotecas tradicionales la web ha permitido una descentralización repentina y extrema de la información y de los datos. Algunas compañías e individuos han adoptado el uso de los weblogs, que se utilizan en gran parte como diarios actualizables. Algunas organizaciones comerciales animan a su personal para incorporar sus áreas de especialización en sus sitios, con la esperanza de que impresionen a los visitantes con conocimiento experto e información libre.

Internet ha llegado en gran parte de los hogares y de las empresas de los países ricos. En este aspecto se ha abierto una brecha digital con los países pobres, en los cuales la penetración de internet y las nuevas tecnologías es muy limitada para las personas.

No obstante, en el transcurso del tiempo se ha venido extendiendo el acceso a internet en casi todas las regiones del mundo, de modo que relativamente es sencillo encontrar por lo menos 2 computadoras conectadas en las regiones remotas. Desde una perspectiva cultural de conocimiento. Internet ha sido una ventaja y una responsabilidad. Para la gente que esta interesada en otras culturas, la red de redes proporciona una cantidad significativa de información e interactividad que seria inasequible de otra manera. Internet encontró una herramienta de globalización, poniendo fin al aislamiento de culturas. Debido a su rápida masificación e incorporación en la vida del ser humano, el espacio virtual es actualizado constantemente de información, fidedigna o irrelevante.

Medios Informáticos

Sus características específicas, que usos didácticos tienen en la educación y que impacto tienen en el aprendizaje. Los medios informáticos tienen un espacio privilegiado en el proceso de los conocimientos y la formación de competencias: saber, sabe hacer, saber ser. En lo cognitivo (saber) adquisición de conocimientos

que permiten buscar, seleccionar comprender y buscar seleccionar, comprende y recrear la información. Habilidades (saber hacer) conocimiento práctico de la dimensión instrumental. Actitudinal (saber ser) relativo a la formación, valorar para el uso adecuado de los medios informáticos la toma de conciencia y responsabilidad. Son herramientas involucradas en la construcción de nuevos conocimientos, para esto es necesario políticas educativas que favorezcan el acceso a: aula de medios, internet, centro de computo, redes virtuales de docentes para el desarrollo del trabajo colaborativo.

Reglas del Baloncesto

El Baloncesto es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.

Pista y Equipos

Las medidas de las pistas o canchas de baloncesto difieren levemente según los países; en cualquier caso, es un área rectangular con unas dimensiones que oscilan entre los 29 por 15 m hasta 22 por 13 m y en cada extremo hay un tablero vertical de aproximadamente 2 por 1 m que está anclado en un muro, suspendido del techo o montado de otra manera, de forma que su borde inferior esté a 2,7 m sobre el suelo. Las cestas o canastas se encuentran firmemente sujetas a los tableros a una altura de 3 m sobre la superficie de juego; cada una tiene un diámetro de 46 cm y consiste en un aro horizontal de metal, de cuyo borde cuelga una red de malla blanca. La pelota oficial es de cuero o nailon, pesa de 567 a 624 g y tiene una circunferencia de alrededor de 76 centímetros.

El terreno de juego está delimitado por las líneas de fondo (los lados cortos del terreno de juego) y las líneas laterales (las líneas de los lados largos del terreno de juego). Estas líneas no son parte del terreno de juego. El terreno de juego deberá distar al menos 2 metros de cualquier obstáculo, incluyendo los integrantes de los banquillos de los equipos.

La línea central es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto central de cada línea lateral que se prolongará 15 cm por la parte exterior de cada línea lateral.

La línea de tiros libres estará trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea estará situado a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo

y tendrá una longitud de 3,60 m. Su centro estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo.

Las áreas restringidas son los espacios marcados en el terreno de juego limitados por las líneas de fondo, las líneas de tiros libres y las líneas que parten de las líneas de fondo, tienen sus bordes exteriores a 3 m de los centros de las mismas y terminan en el borde exterior de las líneas de tiros libres. Si se pinta el interior de las áreas restringidas, deberá ser del mismo color que el del círculo central. Estas líneas excluyendo las líneas de fondo, son parte del área restringida.

Los pasillos de tiro libre son las áreas restringidas ampliadas en el terreno de juego por semicírculos con un radio de 1,80 m y el centro situado en el punto medio de las líneas de tiros libres. Se trazarán semicírculos similares con una línea discontinua en el interior de las áreas restringidas.

El círculo central debe estar trazado en el centro del terreno de juego y debe tener un radio de 1,80 m. medido hasta el borde exterior de la circunferencia. Si el interior del círculo central está pintado deberá tener el mismo color que las áreas restringidas.

La zona de canasta de tres puntos de un equipo es todo el terreno de juego excepto el área próxima a la canasta de sus adversarios que limita e incluye:

Dos líneas paralelas que parten de la línea de fondo a 6,25 m. del punto del suelo situado justamente debajo del centro exacto de la canasta de los adversarios. La distancia de este punto al borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 m.

Y un semicírculo de 6,25 m. de radio hasta su borde exterior con centro en el punto citado anteriormente que corta las líneas paralelas.

Las zonas de los bancos de los equipos estarán marcadas fuera del terreno de juego en el mismo lado que la mesa de anotadores y los bancos de los equipos, del siguiente modo:

Cada zona estará limitada por una línea que parte de la línea de fondo de al menos 2 m. de longitud y por otra línea de al menos 2 m. de longitud trazada a 5 m. de la línea central y en ángulo recto con la línea lateral.

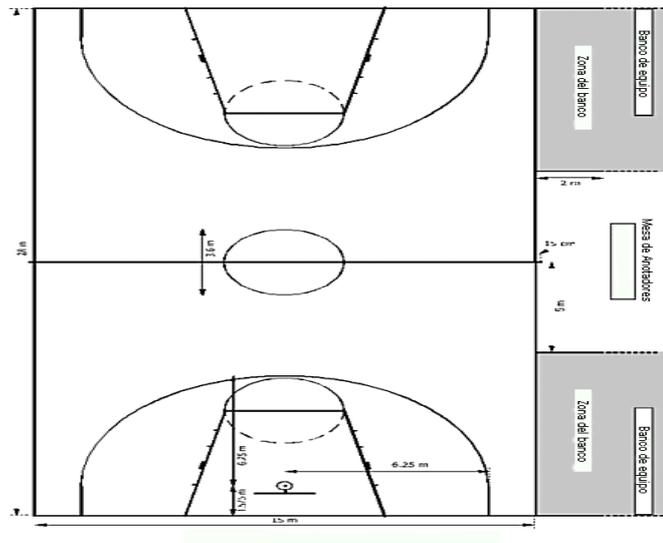


Grafico N° 3: Árbol de problemas

Elaborado por: María Fernanda Obando

Un equipo convencional de baloncesto, que está dirigido por un entrenador, se compone de pívot, ala-pívot, alero, escolta y base. En el comienzo de un partido los jugadores se colocan alrededor de un círculo central de 61 cm de radio situado en el centro de la pista, excepto un jugador por equipo, que se sitúa en el centro del mismo para intentar conseguir la posesión del balón en el saque inicial.

Reglas

Las reglas de este deporte cambian frecuentemente para intentar dar más velocidad a sus acciones, aumentar el marcador y aminorar las ventajas de los equipos con jugadores muy altos. Normas algo diferentes regulan el baloncesto internacional, el universitario, el escolar, el profesional y el femenino en Estados Unidos. En 1971 las reglas del baloncesto femenino se modificaron y se hicieron más parecidas a las de los partidos masculinos. Los partidos están supervisados por árbitros, anotadores y cronometradores.

Juego

El partido comienza cuando el árbitro lanza la pelota al aire en el círculo central donde los pívots de cada equipo saltan e intentan golpear la pelota con sus manos y pasársela a sus compañeros. El equipo que consigue la pelota trata de avanzar hacia la canasta defendida por sus oponentes para encestar y conseguir dos o tres puntos, dependiendo de la distancia desde donde tire el jugador. Un jugador puede hacer avanzar la pelota pasándosela a un compañero o correr con ella a lo largo de

la pista botándola y esquivando a los jugadores contrarios. Si un jugador corre con la pelota sin botarla, comete una infracción llamada pasos, que le da la posesión de la pelota al otro equipo. Cuando se logra una canasta, el equipo contrario pone la pelota en juego desde detrás de su línea de fondo y trata de mover la pelota hacia adelante para anotar.

Faltas y Tiros Libres

El jugador sobre el que se comete un contacto ilegal, llamado falta personal, tiene derecho a lanzar uno o dos tiros libres desde una línea situada a 4 m de la canasta, siempre que éste se encontrara en posición de tiro o que el equipo contrario hubiera llegando a un número determinado de faltas (que es variable en cada país); cada tiro enceestado vale un punto. Faltas típicas son empujar, agarrar y cargar. El jugador al que se le hace falta en el momento en que está tirando y que consigue encestar, tiene derecho a un tiro libre adicional, lo que se conoce como jugada de tres puntos. En baloncesto profesional el exceso de faltas penaliza, ya que concede al contrario oportunidades extra de tiros libres. Un jugador que exceda el número permitido de faltas (cinco o seis según las diferentes normativas de las asociaciones correspondientes), queda eliminado del partido. Cuando el balón se encuentra en trayectoria descendente hacia la canasta y es desviado por un defensor se llama tapón ilegal y se da por válida la canasta; si lo hace un jugador en ataque se llama interferencia y la canasta no es válida.

Los partidos se componen, normalmente, de dos tiempos de 20 minutos de juego real, excepto en la NBA, que constan de cuatro tiempos de 12 minutos cada uno. Otra particularidad del baloncesto es la regla que obliga a lanzar a canasta dentro de un límite de tiempo desde que se pone la pelota en juego.

Técnicas de Ataque

Las principales técnicas de ataque que necesita cualquier jugador, además de pericia esquivando o controlando la pelota, son pasar y tirar. Los pases a los compañeros incluyen pases frontales, pases por detrás de la espalda, pases saltando y pases botando la pelota; un pase que da lugar a una canasta se denomina asistencia.

La habilidad más importante en baloncesto consiste en tirar a canasta con precisión. Entre los tipos de tiros del baloncesto moderno se encuentran la dejada o bandeja, en el que se aproxima lo más posible la pelota a la canasta y se le deja entrar; el tiro en suspensión, en el que se salta estando en posesión de la pelota y en el momento en el que el jugador se queda suspendido en el aire, lanza a canasta; el gancho, tiro en arco sobre la cabeza impulsado con un solo brazo, habitualmente en trayectoria lateral, cuando el jugador se está saliendo del área de canasta; y finalmente el mate, en el que el tirador salta elevando la pelota por

encima de la cesta y la introduce violentamente utilizando una o dos manos. El tiro desde una posición fija o con el jugador detenido, tan popular cuando el juego era más lento, es muy raro en el baloncesto moderno. Los tiros de falta se lanzan desde la línea de tiros libres.

Rebotar significa ganar la posesión de la pelota que viene rebotada del tablero cuando se ha fallado un tiro. También consiste en palmear dentro de la canasta después de un fallo previo.

Una defensa presiónante a lo largo de toda la pista sobre los jugadores que tienen que sacar y avanzar, impide el movimiento fluido del balón y dificulta la anotación al contrario. También es esencial en baloncesto el bloqueo o pantalla, en el que un jugador permanece quieto (pone un bloqueo), de manera que impide el movimiento de un jugador defensivo y deja libre a un compañero para que tire a canasta.

Hablando comúnmente, una estrategia de ataque puede contar con pautas deliberadas de ataque o soltarse en un estilo más improvisado de juego. En todo caso, el objetivo es invadir la cancha contraria y esforzarse para tirar a canasta desde la posición más cómoda o pasar a un compañero que tenga mejor oportunidad de marcar.

Tácticas de Defensa

Las principales tácticas defensivas en baloncesto son la defensa en zona y la defensa individual. En la defensa en zona, cada jugador es responsable de defender un área de la pista alrededor de la canasta donde intenta encestar el equipo contrario. En la defensa individual, cada jugador se encarga de marcar a un contrario. La defensa en zona no está permitida en la NBA pero sigue siendo parte importante del baloncesto.

Las técnicas defensivas individuales comprenden la destreza de bloquear tiros sin hacer faltas (taponar), interceptar pases y robar balones. Quitar la posesión del balón al equipo contrario durante el juego se denomina *turnover* (recuperación). El llamado 'dos contra uno' se produce cuando dos jugadores controlan a un oponente potencialmente peligroso. En otras ocasiones, todo un equipo presiona al otro, realizando un marcaje muy férreo en toda la pista. Una técnica vital tanto para la defensa como para el ataque es el rebote, que permite conservar la posesión de la pelota bajo la canasta después de un fallo en un tiro.



Gráfico Nº 4: Árbol de Problemas

Elaborado por: María Fernanda Obando

Fundamentos Técnicos

Aspectos Generales:

El baloncesto es un deporte colectivo. En el baloncesto como en otros deportes colectivos, hay tres elementos principales que interactúan en el desarrollo del juego:

Los compañeros: Son cinco y tienen funciones diferentes.

Los adversarios: También son cinco especialistas en su posición en el campo.

El espacio de juego: El espacio es común para compañeros y adversarios y lo define el reglamento, al determinar las líneas que delimitan el campo y sus zonas o sub espacios.

Cada situación es diferente según las decisiones de los compañeros y de los contrarios. Por lo tanto, se crean unas relaciones de cooperación entre los jugadores de un mismo equipo (comunicación motriz) y unas relaciones de oposición con el otro equipo (contra comunicación).

El pase: El pase es la coordinación entre dos jugadores del mismo equipo para transferir el control individual del balón de uno al otro, lo que involucra dos fases básicas: Impulso y recepción del pase.

Pase de Pecho: para ejecutar este pase la pelota es sostenida aproximadamente a la altura del pecho, con los pulgares deteniendo hacia abajo y los dedos confortablemente separados por la pelota. La parte inferior de las palmas deben mirar hacia la dirección del pase.

Esta posición de las manos coloca a los codos en un ángulo de separación al eje longitudinal del cuerpo aproximadamente de 45° y una flexión de codos de 90°.

Esta posición de listo de las muñecas y los codos es seguida por una serie de movimientos coordinados en los cuales los hombros y codos son extendidos y las muñecas y los dedos son rápidamente flexionados para aplicar fuerza a la pelota.

Se deben mantener los brazos paralelos entre sí y las palmas mirando hacia fuera al final del movimiento. Estas acciones son generalmente acompañadas por un paso y traslado del peso del cuerpo en la dirección del movimiento.

DRIBLE:

El drible es la forma más contundente de desplazarse con el control del balón en forma individual, haciendo botar, rebotar o picar el balón contra el suelo con una mano indistintamente de su lateralidad pudiendo alternar la acción con la otra mano y respetando las limitaciones del reglamento.

El drible de control se utiliza cuando se debe sacrificar la rapidez en aras de la seguridad por encontrarse el driblador con una marcación estrecha o cuando se espera por la reorganización ofensiva del equipo. Por estos motivos se debe driblar lateralmente protegiendo el balón y alejándolo del defensor, es decir se debe interponer el cuerpo entre el defensor y el balón a la vez que se mira por encima del hombro contrario a la mano que dribla a fin de mantener un contacto visual permanente con el entorno.

En este caso el drible generalmente debe ser más bajo para mantener el balón el máximo de tiempo posible en contacto con la mano y así mayor será el grado de disponibilidad para pasar o cambiar de mano. La dirección del drible es casi vertical, pues este tipo de acción va asociado normalmente a desplazamientos lentos y cortos.

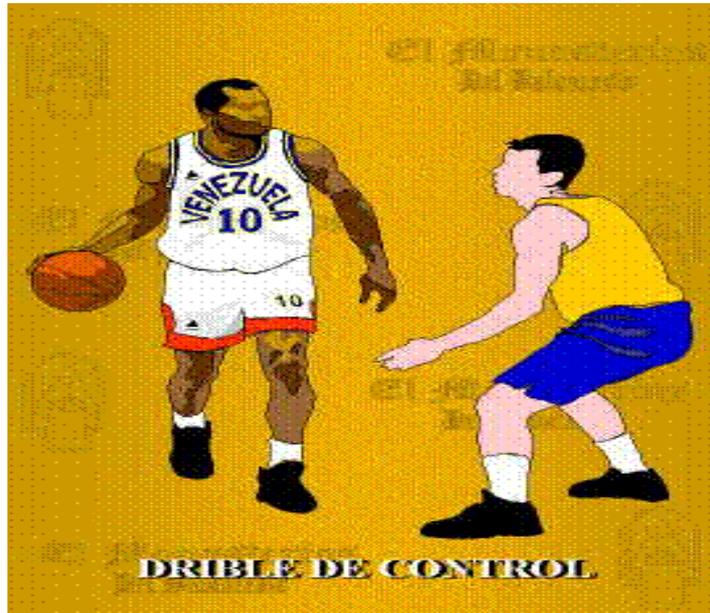


Gráfico n° 5: Árbol de Problemas
Elaborado por : María Fernanda Obando

Drible De Velocidad:

El drible de velocidad es el que permite desplazarse con una mayor rapidez con el control reglamentario del balón, ya que la defensa no esta estrechamente marcando.

El drible es relativamente alto, por delante y a un lado del cuerpo y la trayectoria del balón forma un ángulo, con respecto a la verticalidad, que aumenta cuando crece la velocidad de desplazamiento.



Grafico N° 6: Árbol de Problemas
Elaborado por: María Fernanda Obando

LANZAMIENTO:

El lanzamiento es el gesto de enviar el balón con el propósito de hacerlo pasar entre el aro en sentido de arriba hacia abajo.

Técnica Del Lanzamiento Estacionario.

La postura y ejecución técnica recomendada del lanzamiento estacionario es la siguiente:

La pelota debe reposar sobre la parte superior de la palma y las yemas de los dedos de la mano que va a ejecutar el lanzamiento, la muñeca debe estar flexionada dorsalmente en un ángulo de 90° con los dedos en dirección hacia atrás, los dedos tienen que estar confortablemente separados para lograr un buen control del balón, todo esto sobre el hombro de la mano que efectúa el tiro. La otra mano se colocará al lado del balón para estabilizarlo y evitar que se desvíe cuando se ejecute el tiro.

Los codos deben estar flexionados en un rango de ángulos entre 45° y 90°, el brazo de lanzamiento preferiblemente paralelo al suelo y el antebrazo vertical, esta variación dependerá de la fuerza muscular y/o la distancia del jugador con respecto al aro. Cuerpo erguido ligeramente inclinado hacia delante, equilibrado y estable.

Las piernas separadas casi como la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas para impulsar el tiro.

Se debe alinear hacia el aro o punto de referencia las articulaciones involucradas directamente con el lanzamiento (tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñeca y dedos del mismo lado de la mano de lanzamiento). Se debe mantener dicha alineación con la ejecución del lanzamiento.

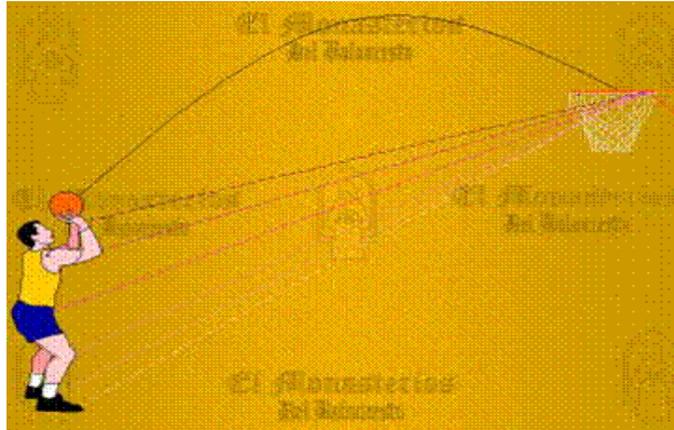


Grafico N° 7: Árbol De Problemas
Elaborado por : María Fernanda Obando

A partir de esta posición se realizará el lanzamiento. Empezado con la extensión de las rodillas, continuando con el codo de la mano de lanzamiento y la flexión palmar de la muñeca que imprime un movimiento de rotación al balón. Este movimiento debe ser sincronizado para permitir la transmisión de la fuerza que se genera en los miembros inferiores al superior. Es necesario disociar perfectamente la extensión de las rodillas que provoca un impulso hacia arriba y la extensión de los codos conjuntamente con la flexión de la muñeca que a su vez impulsa el balón hacia delante.

Técnicas de Lanzamiento en suspensión

El lanzamiento en suspensión es muy similar al estacionario, con la diferencia que este se ejecuta en dos tiempos o fases notablemente separados.

Una primera fase únicamente de impulso explosivo hacia arriba, es decir un salto y la otra que es la extensión del codo y la flexión de la muñeca conjuntamente con la de los dedos. Esto quiere decir que el trabajo de los miembros superiores, que antes eran casi simultáneos con el trabajo de los miembros inferiores, debe realizarse ahora cuando el cuerpo se halla suspendido en el aire, preferiblemente, justo al acabar su ascensión y antes de iniciar el movimiento descendente.



Grafico N° 8: Árbol De Problemas
Elaborado por : María Fernanda Obando

El lanzamiento en bandeja o doble Paso:

El lanzamiento de bandeja o doble paso se realiza en desplazamiento. El jugador puede avanzar con el balón mediante el dribble, o ir en carrera libre y recibirlo por un pase, después de esto se trata únicamente de realizar uno o dos pasos con balón retenido para acercarse al aro y dejarlo lo más cerca posible de la canasta para lograr dos puntos con relativa facilidad.

El primer paso debe ser largo. Hay que procurar conseguir el mayor espacio posible con ese paso para entrar en la zona restringida con el balón protegido o para cambiar de dirección eludiendo a un defensor. El segundo impulso interesa que sea un salto casi vertical para dejar el balón prácticamente al lado del aro, ya que transfiere la inercia de la carrera hacia el aro.

Para conseguir un mayor impulso es importante levantar la rodilla contraria al pie de salto. Una vez allí la mano con el balón debe estar con los dedos dirigidos hacia el aro o el tablero con el codo extendido, de aquí su nombre de bandeja. No obstante existen muchas formas de finalizar esta acción de lanzamiento, Las variaciones pueden producirse según el número de pasos que se den, por la situación defensiva, por la distancia, ya que alejado es preferible el lanzamiento con los dedos dirigidos en dirección contraria al aro, lo que permite mayor fuerza en el lanzamiento, además de la que nos puede proporcionar la extensión del codo.

Las actividades físicas y el deporte son manifestaciones culturales presentes en todos los grupos y sociedades, suponiendo una parte importante del bagaje socio-cultural del individuo. Durante siglos, la evolución del ejercicio físico y del deporte ha sido lenta, al igual que los progresos tecnológicos. Sin embargo, en el siglo XX, este avance fue de tal magnitud que los hábitos y costumbres sociales variaron en muy poco tiempo. Podemos decir que la práctica de la actividad física y deportiva se ha popularizado mucho, sobre todo en las sociedades desarrolladas, y más en concreto en el siglo actual. Si echamos un vistazo a periódicos, revistas o programas de televisión, veremos que el ejercicio físico y la salud son temas de moda.

Pero la relación que se atribuye entre actividad física y salud suele ser simple y parcial, centrándose en aspectos muy concretos, no relacionando dicha actividad física con una noción completa de bienestar, tanto a nivel físico, como psicológico y social.

A lo largo del presente artículo se delimitarán estos dos conceptos (salud y actividad física), se tratarán los beneficios que tiene la práctica de la actividad física sobre algunos aparatos y sistemas del organismo, se explicará como influye el desarrollo de la condición física en la mejora de la salud, sin olvidarnos de cómo puede influir ésta en los niños, los adultos del futuro. Posteriormente se verán las ventajas o desventajas del deporte de alto nivel, para terminar con unas conclusiones y unas reseñas bibliográficas.

Aproximación conceptual

Si se realizase una encuesta preguntando lo que es la Salud, posiblemente obtendríamos que todo el mundo dice saber lo que es, pero cada persona tiene un concepto distinto. No obstante, en muchas explicaciones nos enumerarían características como son la idea de bienestar, falta de enfermedad, ausencia de deficiencias...

Este concepto ha ido variando con el tiempo, a medida que se percibía de forma diferente. Antiguamente se veía como ausencia de enfermedad; o sea, inexistencia de anomalías observables, orgánicas, anatómicas, fisiológicas o conductuales. Incluso actualmente utilizamos el término "salud" como opuesto a enfermedad: nos consideramos sanos cuando no estamos enfermos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1946 definió la salud como "*Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*". Prima una consideración subjetiva: hay salud si, a pesar del deterioro físico, se supera un proceso de rehabilitación completo, hasta encontrarse el sujeto a gusto en su medio; no la hay si se carece de bienestar, aún en ausencia de enfermedad. Además, con el añadido "social" de que la salud depende también de factores de la comunidad humana; no es algo que una persona pueda alcanzar aisladamente.

La Actividad Física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Desde una dimensión biológica (la más extendida) se define como cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos que lleva asociado un gasto de energía. Pero una buena definición debería integrar las tres dimensiones citadas: *“La actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*.

Algunas características que debe respetar una actividad física orientada a la salud son:

- Ser moderada (permitir llevar una práctica constante durante largo tiempo) y vigorosa (intensidad que produzca sudoración y jadeo en la respiración).
- Habitual y frecuente, de manera que forme parte del estilo de vida.
- Orientada al proceso de práctica, más que a un resultado o alto rendimiento.
- Satisfactoria.
- Social; que permita relaciones entre las demás personas.
- Si se compete, debe ser entre individuos de un mismo nivel y con el deporte adaptado a las características del que lo/a practica.
- Existirán algunos aspectos lúdicos.
- Será acorde con la edad y características psicofísicas de los practicantes.
- Habrá una amplia variedad de actividades y deportes.
- Se adaptará a las características personales.

Efectos positivos de la actividad física sobre el organismo



Grafico N° 9: Árbol De Problemas

Elaborado por : María Fernanda Obando

En este capítulo se citan los beneficios que tiene una práctica correcta de actividad física sobre algunos sistemas y aparatos de nuestro organismo. Éstos son:

- Aparato Locomotor.
- Aparato Cardiovascular.
- Aparato Respiratorio.
- Sistema Nervioso.

El Aparato Locomotor

El aparato locomotor nos permite realizar cualquier acción voluntaria. Está formado por:

- Huesos: Partes rígidas del sistema que se comportan como palancas. Ejercen una función de armazón, sostén y protección del organismo.
- Articulaciones: Puntos donde se unen dos o más huesos, que funcionan como partes móviles del esqueleto.
- Músculos: Transforman la energía química en energía mecánica, y nos permiten el deslizamiento de los huesos alrededor de los ejes de giro definidos en cada articulación.

Los músculos esqueléticos (empleados en las contracciones voluntarias) se muestran receptivos a los cambios que conlleva el acondicionamiento físico. El ejercicio físico produce un aumento del volumen y eficacia de la musculatura empleada, además de unas mayores posibilidades de estiramiento y movilidad articular. Así, se favorece la adopción de posturas correctas, dificultando la aparición de desviaciones en la columna vertebral.

Los trabajos aeróbicos se plasman en la mejora de la capacidad del músculo para obtener energía de las fuentes aeróbicas. Se aumenta el contenido de mioglobina (proteína que fija el oxígeno, liberándolo cuando hay déficit), el volumen y el número de mitocondrias de las células musculares. El trabajo de resistencia incrementa poco la capacidad de fuerza del músculo; pero el trabajo de fuerza permitirá un mayor engrosamiento de las fibras musculares, dando lugar a la hipertrofia, aumentando la capacidad circulatoria y extrayendo más oxígeno de la sangre.

La rigidez de las articulaciones, condicionada por el engrosamiento de los cartílagos, es progresiva con el aumento de edad, y sólo se contrarresta con la actividad física regular, que mantiene la movilidad y flexibilidad articulares.

El fortalecimiento de los tendones e inserciones ligamentosas en los huesos, gracias al ejercicio, permite soportar tensiones más elevadas con menor amenaza de lesión. Además, la actividad física resulta indispensable para la calcificación de los huesos, con lo que se previenen patologías degradantes de este sistema óseo y articular.

El Aparato Cardiovascular

El aparato cardiovascular es el encargado de transportar el oxígeno y las sustancias nutritivas a través de la sangre a los diferentes tejidos, así como, gracias a la sangre, eliminar los desechos producidos por las células.

Está formado por:

- El corazón, que hace de bomba impulsora de la sangre.
- Los vasos sanguíneos (arterias, arteriolas, capilares, vénulas y venas). Son las cañerías por las cuales circula la sangre.

Podemos decir que el corazón bombea la sangre, que transporta por medio de los vasos sanguíneos el oxígeno y los nutrientes que necesita la célula para obtener energía.

Respecto al corazón, es uno de los órganos en los que mejor se pueden observar las repercusiones del ejercicio. Una actividad física de baja intensidad y larga duración (120-140 pulsaciones/minuto) aumenta el volumen de las cavidades (cabe más sangre en las aurículas y ventrículos) y las paredes (miocardio) se hacen más gruesas; gracias a esto, la masa muscular y la contractibilidad cardíaca sufren un incremento, lo que hace que envíe sangre con más fuerza al aparato circulatorio. Estas mejoras debidas a la actividad física se reflejan en un aumento de la eficacia de bombeo, lo que ocasiona un descenso de la frecuencia cardíaca de reposo. O sea, con un número más bajo de latidos se expulsa el mismo volumen de sangre, y el corazón realiza un trabajo más cómodo (una persona tiene menos pulsaciones por minuto cuando está entrenada, que cuando no lo está).

Otro efecto importante de la actividad física sobre el aparato cardiovascular es el aumento de la capilarización, tanto cardíaca -vasos encargados de irrigar al propio corazón- como de la mayoría de los músculos, órganos y tejidos, a la vez que se mantiene la elasticidad arterial, que es uno de los factores facilitadores de la circulación sanguínea.

Se previene la aparición de arteriosclerosis (o disminución del calibre de los capilares), con lo que se ayudará a evitar la aparición de embolias y enfermedades coronarias.

El Aparato Respiratorio

El aparato respiratorio está implicado en la captación del oxígeno (O₂) contenido en el aire atmosférico, y en la eliminación del dióxido de carbono (CO₂) sintetizado en el organismo como producto de desecho. Asegura el intercambio gaseoso entre el aire atmosférico y la sangre.

Está formado por:

- Vías respiratorias superiores: Son la nariz y fosas nasales, faringe y laringe. Se encargan de calentar, humidificar y filtrar el aire inspirado.
- Aparato broncopulmonar: Está formado por la tráquea, los dos bronquios principales y los pulmones (que a su vez poseen bronquiolos y alvéolos).

La actividad física aumenta el metabolismo del organismo y, por tanto, las necesidades de oxígeno.

Respecto a los pulmones, la frecuencia y amplitud respiratoria se ven elevadas, gracias al incremento de la capacidad pulmonar (capacidad vital y máxima capacidad respiratoria) y la eficacia de la musculatura respiratoria. Las posibilidades de ensanchamiento de la caja torácica también aumentan, debido a los músculos que se encargan de realizar ese trabajo (diafragma, intercostales, recto abdominal y oblicuos).

Se incrementa además la cantidad de hemoglobina de los glóbulos rojos y, dado que es la responsable de captar el oxígeno de los alvéolos, su transporte hasta los tejidos, el intercambio de CO₂ y la expulsión de éste en el saco alveolar, se verán mejorados.

El Sistema Nervioso

Atendiendo a una división desde un punto de vista funcional, el sistema nervioso se compone de:

- Sistema nervioso somático (o voluntario), que se encarga de la actividad muscular.
- Sistema nervioso vegetativo (o autónomo), responsable del control de las funciones orgánicas.

La práctica de actividad física tiene una serie de beneficios sobre este sistema, que van desde un progreso en aspectos coordinativos, hasta la posibilidad de disminución de los niveles de ansiedad y agresividad, pasando por la mejora del descanso y el sueño. Puede ayudar a prevenir situaciones depresivas o estresantes, aumentando a la vez las posibilidades de ejecución.

Muchos médicos han descubierto en el ejercicio físico continuado una herramienta para combatir el estrés de sus pacientes. Generalmente, los factores

externos que desencadenan una situación de sobrecarga psíquica van a seguir incidiendo, pero la persona que habitualmente realiza actividad física está en condiciones de manejar, reconducir o enfrentarse más eficazmente al estrés.

La condición física como mejora de la salud

Al realizar ejercicio físico mejoramos nuestra condición física y, por lo tanto, las capacidades condicionantes o capacidades físicas básicas. Dichas capacidades físicas básicas o capacidades físico-motrices se pueden definir, según Castañer Camerino, como el conjunto de componentes de la condición física que intervienen, en mayor o menor grado, en la consecución de una habilidad motriz. Son la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad.

A continuación se exponen los beneficios de su trabajo con relación a la salud:

La Flexibilidad

Según Álvarez del Villar, la flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza.

El mantenimiento de posturas incorrectas durante períodos prolongados trae como consecuencia una pérdida de extensibilidad y elasticidad de los músculos, lo que supone una pérdida de flexibilidad. La insuficiencia de ejercicio, las condiciones laborales sedentarias actuales, la prolongada posición sentada de los niños/as en el colegio, frente al televisor... que hace adoptar al individuo posiciones nocivas, tiende a fijar posturas incorrectas, y llega a convertir actitudes normales en deformaciones.

La falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento. Así, la flexibilidad es necesaria para:

- Llegar a los límites de cualquier región corporal, sin deterioro de ésta y de forma activa.
- Desplazarse con mayor rapidez. La velocidad de desplazamiento está en función de la frecuencia y amplitud de zancada.
- Evitar lesiones: No sólo las musculares, sino también articulares.
- Ejercer mejor nuestra fuerza: Porque un antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad de movimientos.
- Estar en forma, ya que determinadas actividades necesitan de esta capacidad.

La Resistencia

Según Castañar y Camerico, la resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración.

La resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como son:

- Descenso de la frecuencia cardíaca.
- Disminución del peso corporal.
- Incremento de la capacidad respiratoria.
- Incremento de la vascularización del músculo.
- Incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre.
- Mejora del funcionamiento de los riñones.

La Velocidad

Según Zarciorskij, la velocidad es la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve.

HIPOTESIS

El uso del Power Point ayudar a mejorar Las Técnicas de Ataque y Defensa en El Centro Educativo Bilingüe Celite.

VARIABLE DEPENDIENTE

Power Point

VARIABLE INDEPENDIENTE

Técnicas de Ataque y defensa

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

MODALIDAD BASICA DE LA INVESTIGACION

El problema de estudio requiere una investigación cuantitativa ya que interna, cuyos objetivos plantean soluciones inmediatas, plantean hipótesis, la población es mínima o pequeña y requiere de una labor de campo para la obtención de resultados certeros y concretos y en contacto con las personas en un tiempo y espacio real.

Modalidad Básica de la Investigación

El problema de estudios se apoya en una investigación de campo, la misma que nos permitirá recopilar la información en el lugar de los hechos, por su naturaleza es de acción porque planteamos una posible solución al mejoramiento del uso del software multimedia como herramienta de capacitación.

De la misma manera busca apoyo de la investigación bibliográfica la que será encargada de recoger la información documentada en libros, revistas y periódicos para una mejor investigación.

Tipo

Campo Por que la investigación se la realiza en lugar de los hechos.

Esta investigación es de tipo exploratoria, ya que inicia con la parte descriptiva, donde encontramos los conceptos que necesitamos saber de nuestro objeto de estudio.

Esta investigación de de tipo:

Correlacionar: Porque al Tener una guía en Power Point que llame la atención del estudiante podrá mejorar las técnicas de ataque y defensa del baloncesto.

Exploratoria: Ya que los Estudios del Centro Educativo Bilingüe Celite no tienen un buen rendimiento en las técnicas de ataque y defensa del baloncesto.

La investigación descriptiva es la que describe los datos y características de la población o fenómeno de estudio.

Población y Muestra

Este trabajo se lo realiza con 98 estudiantes y 2 profesores de Cultura Física total de la población 100.

SUJETOS	POBLACIÓN	MUESTRA
Estudiantes	100	100
total	100	100

No se tomara muestra por que el universo es pequeño.

Operacionalización de la Variable
Variable Independiente: Power Point

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICACIONES	ITEMS	TÉCNICAS DE INSTRUMENTO
Power Point	Es un programa que permite hacer presentación (diapositivas) usando ampliamente los ámbitos de negocios y educacionales. El uso de data show o proyectores en conjunto con este software, hace de este sistema la manera optima para comunicar ideas y proyectos a un directorio a una clase de colegio universidad, etc.	Diapositivas	¿Sabe que son diapositivas?	Entrevista
		Presentaciones	¿Encuentras divertidas las presentaciones en Power Point?	Encuesta
		Imágenes	¿Considera que las imágenes en Power Point Es una herramienta de ayuda?	
		Sonidos		
		Medios Informáticos	¿Considera que los medios informáticos llamara la atención de los alumnos para una mejor aprendizaje?	Guía

Variable dependiente: Técnicas de Ataque y Defensa del baloncesto

CONCEPTO	CATEGORIA	INDICADORES	ITEMS	TECNICASE INSTRUMENTOS
<p>El Baloncesto es un deporte de equipo, jugado normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores</p>	<p>Reglas del baloncesto</p> <p>Fundamentos de las técnicas de ataque y defensa</p> <p>Actividad física</p>	<p>Saques</p> <p>Caminadas</p> <p>Faults</p> <p>Drible</p> <p>Pase</p> <p>Lanzamientos</p> <p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p>	<p>Sabe Ud. Cuando es un saque?</p> <p>Usted cree que con las nuevas técnicas mejorar sus fundamentos?</p> <p>¿Realiza un entrenamiento adecuado para una mayor resistencia, fuerza y velocidad?</p>	<p>Entrevista.</p> <p>Encuesta.</p> <p>Guía.</p>

Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Para la presente investigación se utilizara

Técnicas: Entrevista y Encuesta

Los instrumentos: Cuestionario semiestructurado y Cuestionario estructurado

Validez y confiabilidad de los Instrumentos

Validez.- Se aplicó un análisis crítico de los contenidos teóricos, de los métodos y técnicas aplicadas para nuestra investigación en función de las dos variables

Confiabilidad.- El mismo cuestionario se aplicó repetidas veces y en situaciones similares a diferentes grupos de estudiantes las preguntas fueron elaborados en número suficiente sobre cada variable, para asegurar conclusiones confiables.

Plan de recolección de la información

Para recolectar la información nos guiaremos del siguiente esquema:

- 1.- Identificar a los estudiantes y profesores que van a realizar la encuesta en la Institución
- 2.- Aplicación de la encuesta a los estudiantes y profesores
- 3.- Revisar y controlar que la encuesta se esté realizando correctamente y con información confiable
- 4.- Recolectar la información, ordenar dicha información, para facilitar su sistematización, procesamiento y análisis estadístico.

Plan para el procesamiento de la información

Para procesar la información con propósito de alcanzar los resultados esperados realizaremos lo siguiente

- 1.-Los datos serán ordenados, procesados y analizados
- 2.-Los datos serán puestos a consideración a través de la estadística descriptiva que consiste en resumir los datos. Las herramientas de resumen de datos son diversas: tablas, gráficas y frecuencias
- 3.-Los datos serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia, porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Análisis de los resultados

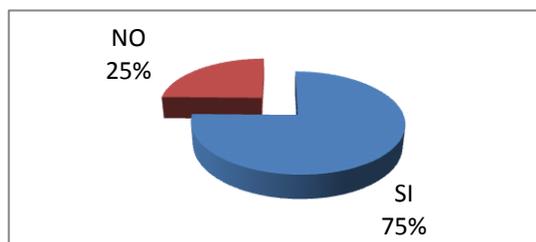
Esta encuesta fue tomada en el Centro Educativo Bilingüe Celite de la ciudad de Ambato con los estudiantes y maestros de esta institución los datos fueron en orden y tabulados para una encuesta verídica y eficaz.

Encuesta dirigida a los estudiantes

1.- ¿Realiza la práctica de baloncesto en su institución?

Cuadro N° 1: Pregunta uno

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	75	25	100
PORCENTAJE	75	25	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por : María Fernanda Obando

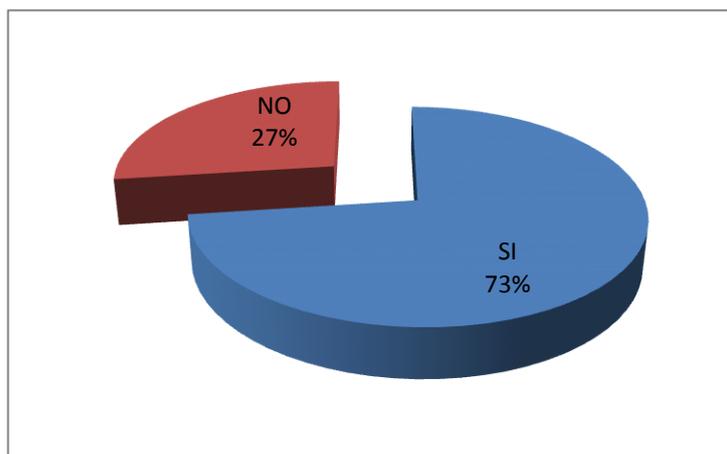
Con los resultados de esta pregunta, nos sirve para comprobar que el 75% de los estudiantes practican el baloncesto adecuadamente.

El otro 25% restante de los estudiantes dicen no practicar este deporte por cuanto hay otros deportes a su gusto.

2.- ¿Conoce las reglas del Baloncesto?

Cuadro N° 2: Pregunta dos

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	73	27	100
PORCENTAJE	73	27	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando

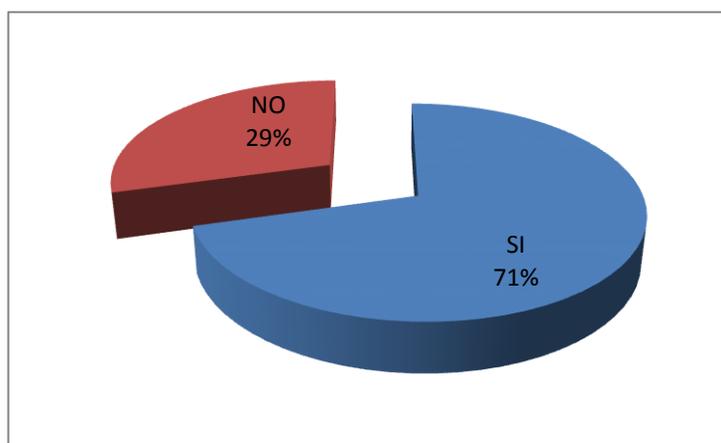
El 73% de los estudiantes nos manifiestan que si conocen las reglas para un encuentro deportivo ya que es importante conocerlas para aplicarla en el juego haciéndolo más divertido, competitivo y agradable en encuentro deportivo del baloncesto.

El Otro 27% de los estudiantes dicen no saber sobre las reglas del baloncesto por cuanto no hay mucho interés en este deporte.

3.- ¿Cree usted que la utilización del Power Point en el Baloncesto ayudará a mejorar las Técnicas de Ataque y Defensa?

Cuadro N° 3: Pregunta tres

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	71	29	100
PORCENTAJE	71	29	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando.

El 71% de los estudiantes creen que la utilización del Power Point ayudaría a mejorar las Técnicas de Ataque y Defensa del Baloncesto ya que llamaría la atención del estudiante y lo pondrá a trabajar en mejorar todas las técnicas.

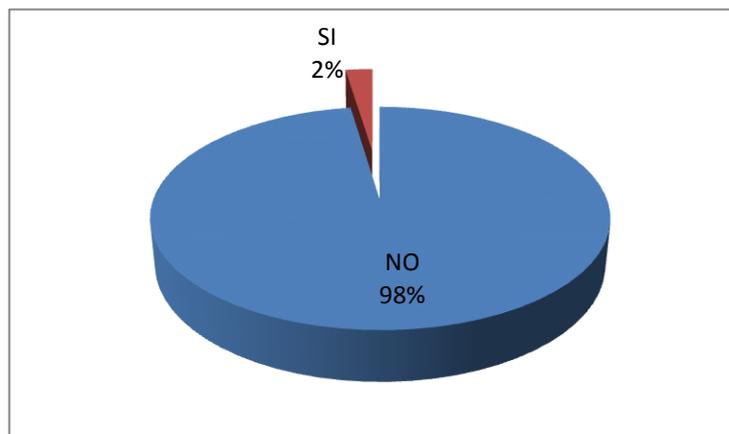
En cambio el 29% de los estudiantes manifiestan que no les llamaría la atención ya que no lo encuentran divertido esta forma de aprendizaje porque en

realidad este deporte no forma parte de su diario vivir sino hay otros deportes más que se puede practicar.

4.- ¿A utilizados videos, imágenes en Power Point para consultar sobre algún deporte?

Cuadro N° 4: Pregunta cuatro

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	98	100
PORCENTAJE	2	98	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando

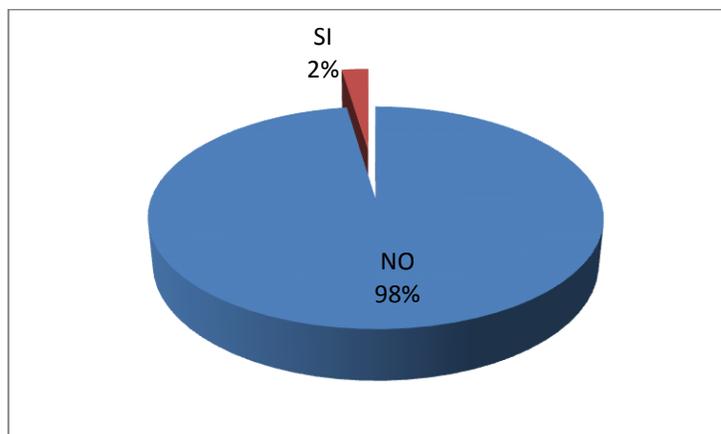
Aquí es esta pregunta vemos que el 98% de los estudiantes dicen que no a utilizado este medio de información por desconocimiento de material en Power Point.

El 2 % de los estudiantes habían visto ya por medio del Power Point en Diapositivas un entrenamiento de Baloncesto.

5.- ¿Cree Usted que llamaría la atención del estudiante si utilizamos videos e imágenes para la práctica del baloncesto?

Cuadro N° 8: Pregunta cinco

OPINIÓN	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	2	98	100
PORCENTAJE	2	98	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando.

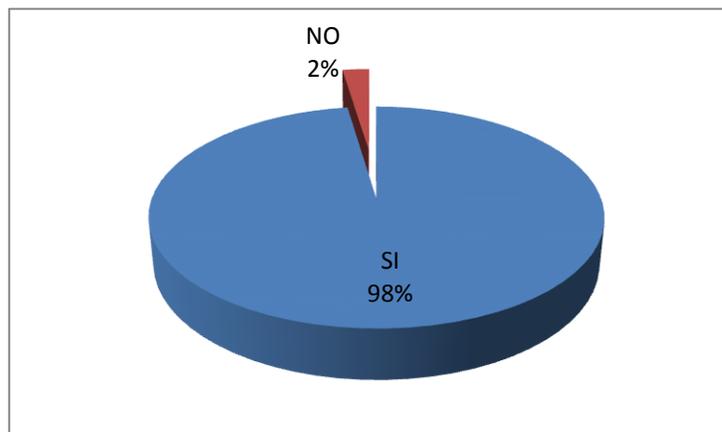
Se puede apreciar que el 98% de los estudiantes manifiestan que serviría de mucha ayuda ya que los estudiantes captarían con mayor rapidez las Técnicas de Ataque y defensa en este deporte.

En tanto que el 2% restante de los estudiantes encuestados dicen que no llamaría la atención por cuanto no es un medio de enseñanza que se podría utilizar en este deporte.

6.- ¿Cree usted que si conocemos más sobre las Técnicas de Ataque y Defensa del Baloncesto nos llevará a conseguir grandes resultados?

Cuadro N° 6: Pregunta seis

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	98	2	100
PORCENTAJE	98	2	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando.

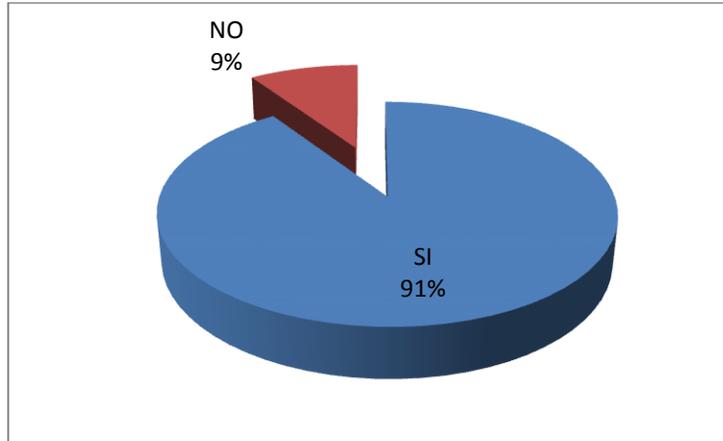
Según los datos de esta pregunta se observa que el 98% de los estudiantes encuestados dicen que nos serviría de mucha ayuda utilizar este medio informático para un buen entrenamiento del baloncesto ya que los estudiante captarían con mayor rapidez sobre las Técnicas de Ataque y defensa.

Mientras tanto que el 2% de los estudiantes manifiestan no estar informados sobre estos nuevos métodos que se podrán utilizar en el baloncesto.

7.- ¿Practicaría en baloncesto aplicando las Técnicas de Ataque y Defensa utilizando en Power Point como una guía de entrenamiento?

Cuadro N° 7: Pregunta siete

OPINION	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	91	9	100
PORCENTAJE	91	9	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando

Sin duda alguna el 91% de los estudiantes se manifiestan diciendo que si la institución contara con todos los implementos como: computadora infocus para aplicar las Técnicas de Ataque y Defensa mediante el uso del Power Point será una mejor manera de entrenamiento.

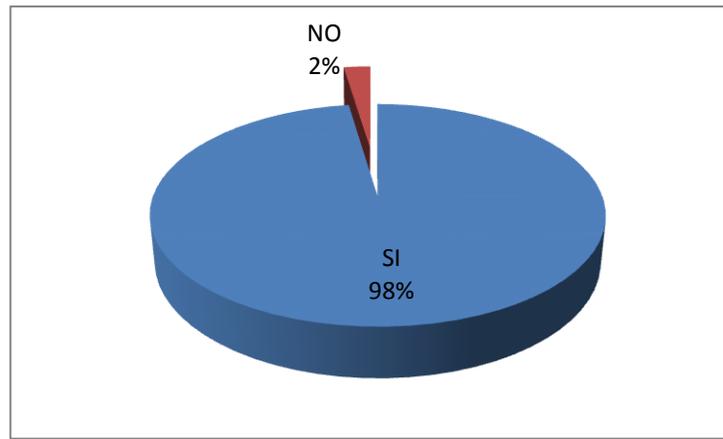
Mientras tanto que el 9% de los estudiantes se manifiestan poco motivados ya que no cuentan con la información adecuada de lo que será un entrenamiento de baloncesto utilizando diapositivas.

8.- ¿Se ha esforzado Ud. En obtener un mejor rendimiento en Técnicas de Ataque y Defensa?

Cuadro N° 8: Pregunta ocho

OPINION	SI	NO	TOTAL

FRECUENCIA	98	2	100
PORCENTAJE	98	2	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando

En esta pregunta el 98% de los estudiantes respondieron que cada día se esfuerzan para mejorar su rendimiento deportivo en Técnicas de Ataque y defensa para obtener mejores resultados a nivel de todas las instituciones de la provincia.

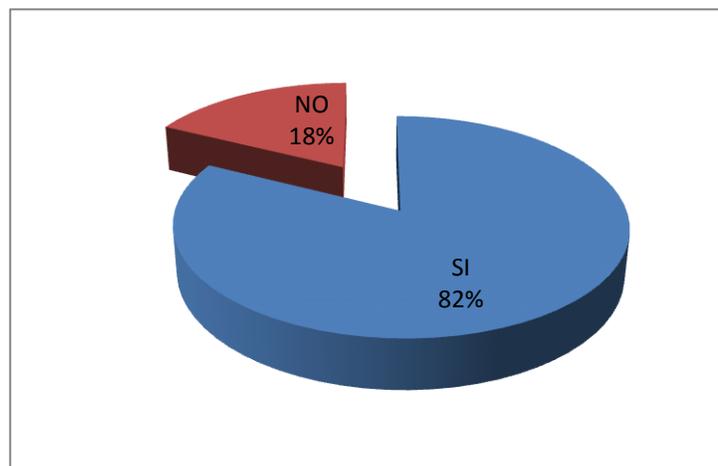
Mientras tanto el 2% restante de los estudiantes se manifiestan sin mayor deseo de superarse en el ámbito deportivo.

9.- ¿le gustaría pertenecer a un Equipo de Baloncesto?

Cuadro N° 9: Pregunta nueve

OPINION		NO	TOTAL
---------	--	----	-------

	SI		
FRECUENCIA	82	18	100
PORCENTAJE	82	18	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando.

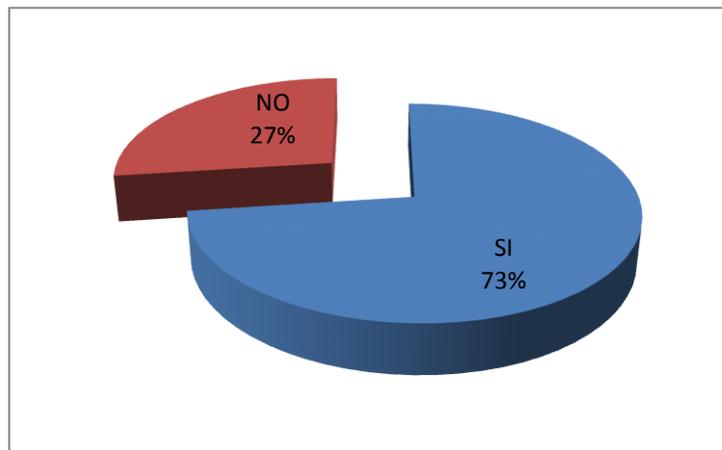
Con los resultados de esta pregunta se observa que el 82% de los estudiantes manifiestan que si le gustaría pertenecer a un equipo de baloncesto sobre todo si hay el apoyo de la institución como de los padres de familia y con un buen entrenamiento para participar en diferentes encuentros deportivos y tomar mayor experiencia sobre las Técnicas que actualmente existen.

Mientras que el 18% de estudiantes manifiestan que tiene inclinación por pertenecer a otro tipo de deporte.

10.- ¿Sabe que es el Power Point?

Cuadro N° 10: Pregunta diez

OPINIÓN	SI	NO	TOTAL
FRECUENCIA	73	27	100
PORCENTAJE	73	27	100



Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Fernanda Obando

En esta pregunta se observa 73% de los estudiantes conocen sobre el Power Point pero no lo manejan muy bien por lo que están aprendiendo para poder hacer sus propias diapositivas para un mejor uso de estudio tanto deportivo como académico.

En tanto que el 27% de los estudiantes se manifiestan que aun no conocen ese programa pero están interesados por conocerlo mejor y aplicarlo en todo el ámbito estudiantil.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Al no contar con un entrenamiento adecuado sobre las Técnicas de Ataque y Defensa se ve un bajo rendimiento institucional en cuanto al baloncesto, por ende es muy importante tener conocimientos sobre nuevos fundamentos y tecnologías que existe en el medio ya que por falta de implementos deportivos de espacios físicos es donde no se da un buen entrenamiento.

Las reglas de este deporte cambian frecuentemente en el baloncesto internacional, el universitario, el escolar, el profesional por lo cual entrenadores árbitros jugadores deben estar actualizados en reglas de4l baloncesto ya que el baloncesto avanza como deporte queriendo colocarse como uno de los predilectos de todo niño, joven adulto.

Recomendaciones

Incentivar a los estudiantes a practicar el Baloncesto en una forma continua siguiendo los nuevos métodos que existen para un entrenamiento utilizando todo cuanto sea necesario para obtener un buen rendimiento deportivo.

Explicar y demostrar didácticamente a los estudiantes que la utilización de nuevas tecnologías sirve para todo campo deportivo..

Motivar a los niños desde su infancia en la práctica del baloncesto es desde ahí donde se ven los nuevos deportistas.

Acudir Autoridades y Entrenadores para que tomen cursos y se capaciten de mejor manera para entrenamiento de baloncesto.

Concientizar a los Padres de Familia que el constante entrenamiento es necesario para que los niños tomen responsabilidad y dedicación.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS:

TITULO:

“CAPACITAR A LOS MAESTROS Y ALUMNOS SOBRE EL USO DEL POWER POINT PARA MEJORAR TECNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL BALONCESTO”

Elaborado por:

María Fernanda Obando

Beneficiarios:

Estudiantes del Centro Educativo Bilingüe Celite.

Ubicación:

Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato.

Periodo:

Enero – Julio 2010

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: 10 de octubre.

Final: 24 de octubre.

Antecedentes

Ante el proceso de la digitalización en nuestro país, el gobierno nacional está impulsando el uso de la tecnología de punta como es el Power Point, con el firme propósito de fortalecer y optimizar tiempo y recursos para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de instituciones públicas, privada, urbanas y rurales de nuestra provincia y porque no de todo el país.

Hoy en día el Power Point es una herramienta, para la búsqueda de información, para mejorar Técnicas de Ataque y Defensa que se encuentran actualizados en nuestro medio y que nos serviría de mucha ayuda para un buen entrenamiento deportivo y mejorar el equipo de baloncesto de nuestra institución que quiere llegar a tener grandes logros en las ligas de la provincia.

Se sugiere que la las Autoridades y maestros a trabajar por esta propuesta para con el fin de mejorar el rendimiento deportivo tanto institucional como provincial.

Justificación

Al realizar un análisis crítico de la situación en la que se encuentra la educación en nuestra provincia se ha notado grandes vacíos en el campo deportivo y serias dificultades en el uso de recursos tecnológicos como es Power Point ,así lo demuestran las pruebas diagnosticas realizadas a un grupo considerable de estudiantes del nivel primario de la ciudad.

El resultado obtenido fue uno de los factores que impulso a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje insertando el uso de nuevas tecnologías como es el Power Point en la educación con el propósito de capacitar de una manera correcta y divertida utilizando material como sonido imagen animación videos para llamar la atención a los estudiantes de nuestra provincia así lograremos que nuestros estudiantes lleguen a cumplir con sus metas trazadas en el baloncesto.

Finalmente cabe destacar que a través de esta propuesta como es Capacitar a los maestros y alumnos sobre el manejo del Power Point para mejorar las técnicas se pretende facilitar la tarea docente en el aprendizaje y enseñanza sobre estos fundamentos que servirán de mucha ayuda para lograr el rendimiento deportivo requerido por la institución.

Objetivos

Objetivo General

- Utilizar de manera óptima y efectiva los beneficios que proporciona el Power Point para modernizar los procesos de enseñanza-aprendizaje de las técnicas de ataque y defensa.

Objetivos Específicos

- Enumerar las características importantes del recurso tecnológico a utilizar para mejorar el entrenamiento del baloncesto.

- Realizar actividades para dar a conocer los beneficios que proporciona el uso del Power Point.
- Explicar las características básicas del Power Point .

Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, para esto se cuenta con la colaboración de autoridades educativas, docentes, estudiantes y padres de familia lo que va a garantizar la ejecución del proyecto.

En el aspecto legal es factible ya que existe la aprobación y respaldo de las autoridades y docentes de la institución quienes nos permitirán utilizar el laboratorio de computación para la capacitación a los docentes y estudiantes

En el aspecto financieramente es factible el proyecto, pues el presupuesto con el que cuenta la institución está en capacidad de cubrir todos los costos de ejecución hasta la culminación del evento.

Fundamentación Científica

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.

Modelo Operativo

Descripción de la propuesta

Definición de Power Point

Power Point como herramienta de información para un entrenamiento deportivo

Fundamentos sobre Ataque y defensa del baloncesto

Recursos necesarios para ejecutar la propuesta

Humanos:

- Autoridades de la Institución
- Profesores
- Estudiantes

Materiales:

- Laboratorio de computación
- Proyector (Infocus)
- Pizarrón de tiza líquida
- Marcadores Tiza Liquida
- Copias

Duración

- Tiempo: 30 horas de 40 minutos cada una
- Lugar: Laboratorio de computación de la Escuela Celite
- Distribución: Paralelos con un máximo de 20 personas
- Fecha: Octubre del 2010
- Hora: 09:00am. a 13:00pm.

Evaluación

La evaluación será práctica de acuerdo a los temas tratados.

Cronograma de Actividades

Actividades	Agosto				Septiembre				Octubre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño del proyecto	x											
Presentación del proyecto		x	x	x	x	x						
Elaboración del material didáctico					x	x	x					
Organización del evento							x	x				
Socialización									x			
Desarrollo de la capacitación										x	x	

Administración

No se presenta ninguna administración dado el hecho que el proyecto es individual a pedido de la Del Centro Educativo Bilingüe Celite

Previsión de evaluación

No se llevara a cabo ningún tipo de presentación dado el hecho que no se cuenta con el tiempo, financiamiento, recursos necesarios para la debida previsión.

BIBLIOGRAFÍA

- *es.wikipedia.org/wiki/Internet*
- *www.monografias.com › Computación › Internet*
- www.microsiervos.com/.../internet/que-es-internet.html
- <http://www.monografias.com/trabajos24/internet/internet.shtml>
- <http://www.monografias.com/trabajos61/rendimiento-academico>
- *html.rincondelvago.com/rendimiento-academico.html*
- www.educacion.gov.ec/
- <http://www.encarta2009.com>
- <http://www.google.com.ec/search?hl=es&q=bibliografia+de+educacion&meta>.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida a los estudiantes del Centro Educativo bilingüe Celite

Indicaciones generales:

- Lea detenidamente las preguntas y conteste con la mayor veracidad
- Responda a una sola alternativa

Preguntas:

1.- ¿Realiza la práctica del baloncesto en su institución?

Si ()

No ()

2.- ¿Conoce las reglas del Baloncesto?

Si ()

No ()

3.- ¿Cree usted que la utilización del Power Point en el Baloncesto ayudará a mejorar las Técnicas de Ataque y Defensa?

Si ()

No ()

4.- ¿A utilizados videos, imágenes en Power Point para consultar sobre algún deporte?

Si ()

No ()

5.- ¿Cree Usted que llamaría la atención del estudiante si utilizamos videos e imágenes para la práctica del baloncesto?

6.- ¿Cree usted que si conocemos más sobre las Técnicas de Ataque y Defensa del Baloncesto nos llevará a conseguir grandes resultados?

Si ()

No ()

7.- ¿Practicaría en baloncesto aplicando las Técnicas de Ataque y Defensa utilizando en Power Point como una guía de entrenamiento?

Si ()

No ()

8.- ¿Se ha esforzado Ud. En obtener un mejor rendimiento en Técnicas de Ataque y Defensa?

Si ()

No ()

9.- ¿le gustaría pertenecer a un Equipo de Baloncesto?

Si ()

No ()

10.- ¿Sabe que es el Power Point?

Si ()

No ()

¡Gracias por su colaboración!