**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**DEPARTAMENTO. EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL KICKINGBOL**

**Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial**

**para optar al Grado de Licenciado en Educación**

**Mención Educación Física, Deporte y Recreación**

**Autores: Mariangel Hernández**

**Lexys Quintero**

**Tutora: Dra. Soveida Vera**

**Bárbula, Febrero 2015**

**DEDICATORIA**

A Dios, por darme la vida, el amparo y la fortaleza cuando más lo necesite; y por hacer tangible su amor a través de cada uno de los que me rodean.

A mis Padres, Ángel Hernández e Iralis Mendoza, por enseñarme y motivarme a alcanzar los éxitos en la vida.

A mi hija Ana Sofía, por ser tan excepcional y por darme la oportunidad de seguir adelante.

A mi esposo Servio José Guedez, por entenderme, tener tanta paciencia y por darme la oportunidad de ser la madre de un ser tan maravilloso “Mi Hija”

A mis hermanas Yuliana y Nevis, y a mi Hermano Ángel Antonio; con quienes he compartido historias, pesares y alegrías.

A mis amigos, mis mejores compañeros de camino, quienes sin esperar nada a cambio, han transito conmigo el sendero hacia este logro que me abre puertas inimaginables en mi desarrollo como profesional.

A mi familia: abuela, abuelo, tíos (as) y primos (as); también este logro es para ustedes porque de una u otra manera han aportado su granito de arena para alcanzar esta meta tan anhelada.

Mariangel Hernández

**DEDICATORIA**

A Dios Todopoderoso, por haberme otorgado la fuerza, la luz, la voluntad y ser mi guía para emprender y lograr esta meta.

A mis padres y hermanos, por ser tan especiales y únicos, por enseñarme el camino correcto de la vida, por su amor, sus consejos y su apoyo incondicional.

A mi pareja, por ser mi apoyo porque siempre me has brindado el impulso necesario en el logro de todas mis metas.

A todos aquellos que saben de mi cariño y afecto.

Lexis Quintero

**AGRADECIMIENTO**

A Dios, gracias por darme la oportunidad de ser, vivir, caer, levantarme, aprender, triunfar y de estar en el lugar que ocupo hoy.

A mis padres Ángel Hernández e Iralis Mendoza, primeros maestros, guías, amigos y protectores; a ti mamá, a ti papá, gracias por su amor, apoyo incondicional, sus palabras y por alentarme cuando desfallezco abrumada por la fatiga o los problema. Los AMO mucho.

A mi hija Ana Sofía y mi esposo Servio José Guedez por el apoyo brindado.

A mis hermanas y hermano,por la consideración, amor y colaboración prestada en todos mis logros académicos. “Yoli”

A todas aquellas personas, y compañeros de estudios**,** quienes de una forma u otra ayudaron a tan importante logro.

A mi casa de estudios la UC y sus profesores, por su valioso aporte en mi desarrollo profesional.

Mariangel Hernández

**AGRADECIMIENTO**

La realización de este trabajo fue posible debido a la contribución de muchas personas, quienes con sus valiosos aportes, sugerencias, estímulos y disposición lograron que el mismo llegara a un feliz término. A Dios, primordialmente, a mis padres, hermano y pareja.

A los profesores por su dedicación y enseñanza y a nuestros compañeros quienes nos han ayudado y con quienes hemos pasado los mejores años de nuestra carrera.

A la ilustre casa de estudio, la Universidad de Carabobo por formarnos como profesionales de la educación.

A nuestra tutora, la Prof(a) Soveida Vera, quien nos dio las herramientas necesarias para culminar exitosamente este trabajo de investigación; y quien nos brindo lo mejor de sí misma para hacer posible esta realidad.

Lexis Quintero

**INDICE GENERAL**

|  |  |
| --- | --- |
|  | pp. |
| DEDICATORIA…………………………………………………….......…. | ii |
| AGRADECIMIENTO……………………….………………………….…. | iv |
| LISTA DE CUADROS……………………………………….…………… | viii |
| LISTA DE GRÁFICOS………………………………………………….... | ix |
| RESUMEN………………………………………………………………… | x |
| INTRODUCCIÓN…………………………………………………………. | 1 |
| ESCENARIO |  |
| I SITUACIÓN PROBLEMÁTICA | 2 |
| Descripción de la problemática……………………………………… | 2 |
| Objetivos de la Investigación………………………………………... | 6 |
| Objetivo General………………………………………………… | 6 |
| Objetivo Especifico…………………………………………..…. | 7 |
| Justificación………………………………………………………..…. | 7 |
| II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL |  |
| Antecedentes de la Investigación………………….…………….…... | 9 |
| Bases Teóricas………………………………………………….......... | 11 |
| Teoría Cognitiva de Vygotski…………………………………… | 11 |
| Bases Conceptuales………………………………………………..…. | 13 |
| Educación Física………………………………………………… | 13 |
| Kickingbol……………………………………………………….. | 15 |
| Fundamentos Técnicos del Kickingbol………………………… | 16 |
| Plan de Entrenamiento………………………………………….. | 24 |
| Bases Legales……………………………………………………….... | 24 |
| III VISIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ESTRATEGIA DE ACCIÓN |  |
| Paradigma……………………………………….……….…………… | 26 |
| Método y Diseño………………………………………….…………. | 26 |
| Sujetos de Estudios………………………………………..………… | 27 |
| Técnica e Instrumento de Recolección de Datos…………………... | 28 |
| Técnica de Análisis de la Información……………………………...... | 29 |
| **IV ANÁLISIS DEL DIAGNOSTICO** |  |
| Descripción del Contexto…………………………………………… | 30 |
| Descripción del Consentimiento Informado………. | 30 |
| Descripción de la Aplicación del Instrumento……………………… | 31 |
| Análisis de los Resultados…………………..………………………. | 31 |
| **V DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN** |  |
| Justificación…...……………………………………………………… | 39 |
| Diseño……………………..………………………………………….. | 40 |
| **VI IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DEL PLAN ACCIÓN** |  |
| Consideraciones Generales………………………………………..… | 42 |
| Fase de Motivación………………………………………………….. | 42 |
| Fase de Evaluación………………………………………………....... | 50 |
| Conclusión del Plan de Acción……………………………………… | 50 |
| Recomendaciones…………………………………………………..… | 51 |
| **REFERENCIAS**………………….………………………………............. | 52 |
| **ANEXOS**………………………………………………………….……...... | 54 |
| A Consentimiento Informado…………………………………….…. | 55 |
| B Test…………………………………………………………………. | 56 |
| C Galería de Fotos…………….…………………………………….... | 57 |

**LISTA DE CUADRO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | pp. |
| 1 | Fundamento Técnico Fildeo…..………………………………………….. | 32 |
| 2 | Fundamento Técnico Desplazamiento…………...……………………… | 33 |
| 3 | Fundamento Técnico Tipos de Pitcheos…………………………………. | 34 |
| 4 | Fundamento Técnico Tipos de Pases……………………………………. | 35 |
| 5 | Fundamento Técnico Técnica del Pateo……….………………………… | 36 |
| 6 | Fases del Plan de Acción…………………………………………………. | 40 |
| 7 | Diseño del Plan de Acción……………………………………………….. | 41 |
| 8 | Análisis del Instrumento de la Charla…………..………………………... | 43 |
| 9 | Sesión de Entrenamiento Nº 1….………………………………………... | 45 |
| 10 | Sesión de Entrenamiento Nº2….………………………………………... | 46 |
| 11 | Sesión de Entrenamiento Nº 3….………………………………………... | 47 |
| 12 | Sesión de Entrenamiento Nº 4….………………………………………... | 48 |
| 13 | Sesión de Entrenamiento Nº 5….………………………………………... | 49 |
|  |  |  |

**LISTA DE GRÁFICOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | pp. |
| 1 | Fundamentos Tecnicos del Fildeo………………………………….…….. | 32 |
| 2 | Fundamentos Tecnicos del Desplazamiento……………………………… | 34 |
| 3 | Fundamentos Tecnicos Tipos de Pitcheo.……………………………...… | 35 |
| 4 | Fundamentos Técnicos Tipos de Pase……………………………………. | 36 |
| 5 | Fundamentos Tecnicos del Pateo…………………….…………............... | 37 |
| 6 | Resultado de la Charla……………………………………………………. | 44 |

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DPTO: EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTE Y RECREACIÓN**

**TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.**

**PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL KICKINGBAL**

**Autoras**: Mariangel Hernández

Lexys Quintero

**Tutora**: Dra. Soveida Vera

**Año:** 2015

**RESUMEN**

El deporte es una actividad física de gran importancia para los adolescentes. Sin embargo, su práctica continua y sistematizada garantiza el perfeccionamiento de los fundamentos básicos de cada disciplina deportiva. En este sentido, el presente trabajo tuvo como finalidad diseñar un plan de entrenamiento de los fundamentos técnicos del kickingbol dirigido a los estudiantes de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam. La investigación se enfocó en un estudio de Investigación Acción bajo el Paradigma Socio Critico. La Teoría de Vigotsky (1985***)***.Los sujetos de estudio fueron los estudiantes del 1er año sección “C” de la “Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam”. Los datos fueron obtenidos de la observación directa y la aplicación de un test con escala de estimación. El diagnostico reveló que los integrantes necesitaban mejorar la técnica de ejecución de los fundamentos técnicos del Kickingbol. Se elaboró el Plan de Entrenamiento, se aplicó a los sujetos de estudio y se efectuó la evaluación del plan de acción donde se constató que mejoraron la ejecución de los fundamentos y se integraron mejor al trabajo en equipo.

Palabras Claves: Plan de Entrenamiento, Rendimiento Deportivo, Fundamentos Técnicos del Kickingbol.

Línea de Investigación: Deportes Colectivos e Individuales, Principios y Sistemas de Entrenamientos.

Temática: Desarrollo, ejecución y evaluación de principios técnicos y tácticos de los deportes.

Subtemática: Planificación, evaluación y estrategias de control y supervisión de los entrenamientos.

**INTRODUCCIÓN**

La práctica de cualquier disciplina deportiva conlleva a establecer estrategias que permitan desarrollar las destrezas y habilidades motoras para alcanzar el máximo rendimiento de los fundamentos que las componen. Desde esta perspectiva, la Educación Física, como parte de los programas escolares, se constituye en la disciplina pedagógica que contribuye a fortalecer las habilidades y destrezas físicas, el trabajo en equipo y los valores sociales que deben adquirir los educandos.

En este sentido, el Kickingbal como deporte popular, tiene una serie de fundamentos técnicos que requieren de práctica continua y progresiva para ser dominados de manera individual y así obtener un trabajo en equipo más efectivo. Por ello, a través de un Plan de Entrenamiento adecuado y adaptado al nivel de las edades de los estudiantes de 1ro “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam, se pretendió mejorar significativamente la ejecución de los fundamentos técnicos del kickingbal. Para llevar a cabo este proceso, se estructuró la investigación de la siguiente manera:

Escenario I. Situación Problemática, Objetivos de la Investigación y Justificación del Estudio.

Escenario II. Antecedentes de la Investigación, Bases: Conceptuales, Bases Teóricas y Bases Legales.

Escenario III. Proceder Metódico; paradigma, método y diseño, sujetos de investigación, técnica de recolección de datos y técnica de análisis de los datos.

Escenario IV. Análisis del Diagnóstico.

Escenario V. Plan de Acción, Ejecución y Evaluación; luego de ello, se elaboraron las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente se presenta la lista de referencias de las fuentes consultadas y los anexos.

**ESCENARIO I**

**SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

**Descripción de la Problemática**

La Educación ha formado parte de diversas áreas desde las épocas más tempranas. Cada generación ha tratado de transmitir sus valores culturales y sociales, las tradiciones, la moral, la religión, los conocimientos y las habilidades para la próxima generación, a lo largo de la historia la educación se ha constituido en la herramienta que ejerce una función fundamental en la formación del ser humano.

Para la UNESCO (2010), la educación es definida como el “proceso global de la sociedad, a través del cual las personas y los grupos sociales aprenden a desarrollar conscientemente en el interior de la comunidad y en el beneficio de ellas, la totalidad de sus capacidades, aptitudes y conocimientos.” (p.15)

Igualmente, Henz (2011) señala que la educación es:

El conjunto de todos los efectos procedentes de personas, de sus actividades y actos, de las colectividades, de las cosas naturales y culturales que resultan beneficiosas para el individuo, despertando y fortaleciendo en él sus capacidades esenciales para que pueda convertirse en una personalidad capaz de participar responsablemente en la sociedad, la cultura y la religión, capaz de amar y ser amado y de ser feliz. (p.37)

Estas definiciones evidencian la importancia que tiene la educación para desarrollar las capacidades de los individuos, con la finalidad de fortalecer la sociedad.

En este sentido, la [Ley](http://www.monografias.com/trabajos4/leyes/leyes.shtml) Orgánica de Educación (LOE, 2009) establece en su artículo 14 que educación es:

Un derecho humano y un deber social fundamental concebido como un proceso de formación integral, gratuita, laica, inclusiva y de calidad, permanente, continua e interactiva, que promueve la construcción social del conocimiento, la valoración ética y social del trabajo, y la integralidad y preeminencia de los derechos humanos.

Igualmente, la ley anteriormente señalada establece en el artículo 15 lo siguiente:

La educación, conforme a los principios y valores de la Constitución de la República (1999), tiene como fines: Desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía, en una sociedad democrática basada en la valoración ética y social del trabajo liberador y en la participación activa, consciente, protagónica, responsable y solidaria, comprometida con los procesos de transformación social y consustanciada con los principios de soberanía y por último fomentar el respeto a la dignidad de las personas y la formación transversalizada por valores éticos de tolerancia, justicia, solidaridad, paz, respeto a los derechos humanos y la no discriminación.

Dentro deeste contexto la Educación Física como área de aprendizaje juega un papel importante debido a que se concibe como una herramienta para que los estudiantes desarrollen habilidades y destrezas motoras, que fortalezcan sus niveles de socialización y equilibren su psiquis.

Para Pedrero (2007) la educación física se define como “el conjunto de actividades de índole física que determinan en el individuo una serie de destrezas útiles, actuando siempre en el saludable ámbito de la naturaleza”. (p. 100)

Barrera (2011) la define como:

Un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del [hombre](http://www.monografias.com/trabajos15/fundamento-ontologico/fundamento-ontologico.shtml) como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. (p.52)

Igualmente González (1993) define la Educación Física como "la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales". (p. 52)

Desde esta perspectiva el Nuevo Currículo Bolivariano (2007) señala que:

La Educación Física pretende que las y los adolescentes y jóvenes valoren la práctica sistemática de la actividad física, la recreación y el deporte como parte de su desarrollo integral en procura de minimizar la problemática social para la optimización de la salud, considerando las diferentes discapacidades y respetando la diversidad cultural, multiétnica y afrodescendiente.

Además este Currículo señala que:

La Educación Física a través de las disciplinas deportivas pretende desarrollar en los educandos los fundamentos que le sirvan para mejorar su desempeño deportivo. Por ello el programa de Educación Física del nivel secundario está orientado a propiciar mediante la práctica sistemática de la actividad física, el deporte y la recreación para la adquisición y desarrollo de hábitos, aptitudes y destrezas psicomotoras que contribuyan al desarrollo del y la estudiante en búsqueda de su formación integral, para dar respuesta a los problemas sociales comunitarios, respetando las diferentes discapacidades, considerando la diversidad cultural, multiétnica y afrodescendiente.

Por todo lo expuesto anteriormente, se puede inferir que la Educación Física tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior.

Desde este contexto, entre las actividades físicas-corporales de mayor popularidad entre las personas se encuentra el deporte. En este sentido **Castejón (2001), define el deporte como:**

**Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. (p. 17)**

**Hernández Moreno, Castejón (2004) define el deporte como “un juego reglado, pues tiene esas características que lo detallan: parte como juego, hay actividad física, competición y tiene una serie de reglas para los participantes. Todos estos elementos se interrelacionan”. (p.12)**

Al respecto la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV, 1999) establece en su Artículo 111 lo siguiente:

La Educación Física y el Deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley.

Por ello el currículo del Sistema Educativo Bolivariano (2007) señala que: La educación física, el deporte y la recreación como medio para la formación integral del ser humano. La educación física es un medio fundamental para la salud integral y el desarrollo de habilidades y destrezas del pensamiento. (p. 27)

En función de lo antes expuesto, es preciso referir que la Educación Física y el Deporte dentro del Currículo Bolivariano ha retomado su papel de velar y garantizar a la población venezolana un nivel de calidad de vida en el desarrollo de sus potencialidades socioculturales, tanto individuales como colectivas.

A nivel educativo se presentan situaciones que no corresponden con lo que se estipula en las leyes. Es decir las actividades propuestas en la asignatura no son ofrecidas de acuerdo a las expectativas del currículo y los estudiantes, se presenta esta situación en la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam, donde se observa el caso en que los jóvenes que eligen practicar un deporte, como el Kickingbol, no tienen docente o entrenador que le dirija la actividad, desconocen los fundamentos técnicos para la mejor efectividad en el juego y en consecuencia presentan dificultades al momento de practicar dicho deporte.

Esto trae como consecuencia que los estudiantes se muestren desanimados y desmotivados provocando conductas de: rebeldía, apatía, agresividad, rencor, los cuales crean un clima de tensión y discordia entre ellos. Al respecto los estudiantes opinan que la falta de un entrenador de Kickingbol trae como consecuencia que no practiquen el deporte con efectividad y por ello no poseen el dominio de los fundamentos técnicos, ni las condiciones físicas necesarias para destacarse en esta disciplina.

En consecuencia los estudiantes poseen muchas debilidades a nivel de los fundamentos técnicos que los llenan de inconformidad, desaliento y desmotivación.

Por ello en la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam se requiere preparar a los estudiantes en la técnica de los fundamentos del Kickingbol para que demuestren y perfeccionen sus habilidades y adquieran las destrezas que le ayuden a jugar de la manera más efectiva y eficiente y que ellos comprendan y entiendan la importancia de los fundamentos para desempeñarse de manera más efectividad

Por todo lo expuesto anteriormente las autoras de la presente investigación se plantean las siguientes interrogantes:

1. ¿Será factible diseñar un plan de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos en el Kickingbol que contribuya a mejorar el rendimiento en este deporte?
2. ¿Conocen los estudiantes de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam los fundamentos técnicos del Kickingbol?
3. ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del Kickingbol que mas dominan?
4. ¿Estarán los Estudiantes de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam dispuestos a participar en un plan de entrenamiento para mejorar los fundamentos técnicos del Kinkingbol?

**Objetivos de la Investigación**

**Objetivo General**

Diseñar un plan de entrenamiento para desarrollar los fundamentos técnicos del Kickingbol en los estudiantes de nivel de secundaria de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam.

**Objetivos Específicos**

1. Diagnosticar cual es el dominio que poseen los estudiantes la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam en cuanto a los fundamentos técnicos del Kickingbol
2. Diseñar un plan de acción para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos básicos del Kickingbol.
3. Ejecutar un plan de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo de la disciplina Kickingbol en los estudiantes de 1er Año, Sección C de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam.
4. Evaluar los logros obtenidos en el plan de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo de la disciplina Kickingbol aplicado a los estudiantes de 1er Año, Sección C de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam.

**Justificación**

La Educación Física constituye el área que contribuye la formación integral y permanente de la persona. Así lo refieren estudios realizados por García Montes, (1997) y Casimiro (1999), quienes señalan que el interés y las actitudes de los estudiantes son determinantes a la hora de practicar la Educación Física.

Estos autores señalan que las vivencias específicas, que suponen dichas clases, dan lugar a una valoración de las mismas por parte del alumno. En este sentido se emplean las disciplinas deportivas como medio para alcanzar estos propósitos. De allí que el Kickingbol como parte de esta área, es considerado como disciplina de gran popularidad y aceptación por parte de los estudiantes.

Por ello, incentivar y promover la práctica de este deporte es necesario para orientar y desarrollar actitudes y aptitudes en los estudiantes que les procure un desempeño efectivo del mismo.

El implementar un plan de entrenamiento contribuirá a que los alumnos se mantenga activos físicamente y ayuda a que su cuerpo este más equilibrado ya que se puede adaptar al estilo de vida del adolescente fácilmente. En este sentido los resultados que emergieron de este estudio derivan de aportes desde el punto de vista:

1. Institucional: porque contribuirá a que los estudiantes adquieran las habilidades y destrezas de los fundamentos técnicos del Kickingbol para ayudarlos a desempeñar mejor la disciplina y así conformar los equipos que competirán en las competencias escolares.
2. Teórico: este trabajo representa un aporte documental, por cuanto las teorías y metodología utilizadas servirán de guía a futuras propuestas en estas disciplinas a nivel escolar.
3. Social: porque la práctica del Kickingbol deportiva contribuirá a fomentar y fortalecer los niveles de socialización, entre quienes los practiquen.

**ESCENARIO II**

**MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

El marco teórico, también conocido como marco referencial o marco conceptual, tiene como propósito, “Dar a la investigación un sistema coordinado y coherente de concepto y proporciones que permitan abordar el problema” (Sabino, 2000, p. 66).

Los elementos básicos de este esquema son: (a) Antecedentes de la Investigación (b) Bases Conceptuales y (c) Bases Teóricas y (d) Bases Legales.

**Antecedentes de la Investigación**

Los antecedentes que se presentan a continuación guardan relación con presente investigación.

Colina y Colmenarez (2013), realizaron una investigación titulada plan de entrenamiento para el mejoramiento de la técnica del lanzamiento en suspensión de los niños de 12 y 13 años de la escuela de baloncesto Jaime Mijares del municipio Naguanagua del Estado Carabobo. El soporte teórico de la investigación se fundamentó en la teoría (sic) de Teoría Del Entrenamiento Deportivo de Vladimir Platonov (1939), la población y muestra estuvo constituida por diecinueve (19) niños pertenecientes a la Escuela de Baloncesto Jaime Mijares. La investigación se enmarca en una investigación acción, en cuatro Fases a saber, Fase I: diagnostico, Fase II: Acción, Fase III: Planificación y fase IV: Evaluación. Seguidamente se diseño un plan de acción y cronograma de actividades luego de la aplicación del plan de acción se da como conclusión que las actividades deportivas deben programar planes de

entrenamiento como herramientas de enseñanzas específicamente en las técnicas del baloncesto.

León y Vargas (2010), realizaron una investigación titulada “Plan de Entrenamiento Especifico para Mejorar las Capacidades Condicionales de los Lanzadores de Beisbol, de la Categoría Junior del Equipo Azulejo de Valencia”, su objetivo fue diseñar dicho plan, dirigido a los lanzadores, manager o entrenadores de beisbol.

Igualmente se muestra la base teórica enmarcada, en la metodología de la enseñanza de béisbol y entrenamiento, la fundamentación teórica, se sostuvo en la teoría y metodología del entrenamiento deportivo de Yuri Verkhosnaski (2002), seguidamente su basamento legal, enmarcado en la ley orgánica para protección del Niño y adolescente articulo 6, ley del deporte en su artículo 3. Mediante la investigación realizada se pudo observar que los lanzadores no cuentan con un plan de entrenamiento que les ayude a desarrollar de forma óptica sus capacidades condicionales. Como conclusión se obtuvo que los atletas no trabajaron bajo ningún plan de entrenamiento especifico para lanzadores.

Por lo citado anteriormente, este estudio brinda aportes a la investigación en lo referente a la planificación del entrenamiento para mejorar las capacidades físicas del deportista, en este caso a lanzadores de beisbol, lo que le permite, establecer similitudes entre la investigación y tomar como base, para el diseño de un Plan de entrenamiento Físico para la Re-adaptación de Atletas Post-operados de Rodilla de la UC.

Colmenares y Tareche (2011), quienes realizaron una investigación para optar al título de Lic. En Educación, Mención Educación Física Deporte y Recreación de la Universidad de Carabobo, la cual fue titulada “Plan de Entrenamiento para el Desarrollo de los Fundamentos Técnicos de la Selección de Baloncesto de la Escuela Técnica Enrique Delgado Palacio Municipio Guácara”. El objetivo de la misma fue llevar a cabo dicho plan. Las teorías utilizadas fueron la teoría de Aprendizaje por Observación o modelación de Albert Bandura (1985), y el constructivismo social de Vygotski, la metodología utilizada fue un proyecto factible, empleada para llevar a cabo esta investigación a través de unas secciones de entrenamiento comprendidas de estrategias y ejercicios metodológicos para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo de esta selección, los resultados fueron realmente favorables tanto en el análisis del diagnostico como en la validación del evento deportivo obteniendo alto índice de observación con porcentaje del 100% de acuerdo a los instrumentos aplicados; en conclusión se puede decir que fue muy positiva y bien acogida esta iniciativa, la muestra u objeto de estudio se vio muy involucrada en todo momento y entusiasmada en cada una de las actividades realizadas.

Según lo anteriormente señalado, las estrategias y ejercicios metodológicos para el desarrollo de los fundamentos técnicos del baloncesto para mejorar el rendimiento deportivo, que expone la investigación antes señalada, servirán para que la presente también pueda tener resultados favorables, tomándola como modelo, para adaptar y aplicar las estrategias y ejercicios metodológicos en la re-adaptación de los deportistas en los gestos y fundamentos técnicos de su deporte.

**Bases Teóricas**

***Teoría Cognitiva Social de Vygotski (T.C.S. 1978)***

Esta T.C.S. de Vygotski (1978) postula que los contextos sociales y culturales influyen en el aprendizaje de los educandos. Y enfatiza que el docente juega un rol importante en el proceso de la enseñanza, mientras el alumno desarrolla sus actividades mentales “naturalmente” a través de la ruta de descubrimiento: (a) la construcción de los significados, (b) los instrumentos para el desarrollo cognitivo y (c) Zona de desarrollo próximo (ZDP). (Delgado, 2011)

En este orden la ZDP, es la ruta que está estrechamente ligada a la función docente. Para Vygotski ZDP, significa que el estudiante puede aprender una serie de aspecto de acuerdo a su nivel de su desarrollo cognitivo y puede aprender más aspectos con la ayuda de otros adultos o con estudiantes iguales que el pero más aventajado. (Ob. cit.)

De allí que la teoría Constructivista Social de Vygotski le conceda al docente el papel preponderante del proceso de enseñanza debido a que como facilitador de las experiencias de aprendizaje, debe ofrecerle oportunidades variadas que le permitan desarrollar sus estructuras mentales con el fin de que sea capaz de construir aprendizaje más complejos.(Ob. cit.)

Igualmente las T.C.S. de Vygotski resalta que el estudiante adquiere mejor el aprendizaje cuando interactúa socialmente; es decir durante el proceso de enseñanza este actúa de manera cooperativa y competitivamente para adquirir los conocimientos propuestos. (Ob. cit.)

En este sentido, Vygotski propone la idea de la doble formación. Esto se refiere a que toda función cognitiva aparece primero en el plano interpersonal y posteriormente esta reconstruye en este mismo plano interpersonal. .(Ob. cit.)

Asimismo, Vygotski revela que en la interacción entre estudiante adulto, a través del lenguaje, se verbalizan los pensamientos con lo cual se llega a reorganizar las ideas. Este proceso contribuye al desarrollo cognitivo y por ello se hace necesario que el docente propicie interacciones en el aula mas enriquecedora y estimulante para el alumno.(Ob. cit.)

La T.C.S. de Vygotski ha contribuido a comprender que el aprendizaje no es una actividad individual; por el contrario, es un proceso que se construye socialmente; es decir, con la influencia del entorno social y cultural donde se el sujeto que aprende.

Finalmente, la T.C.S. Vygotski es importante para esta investigación debido a que su postulado orienta la posibilidad de identificar las conductas que limitan el aprendizaje de los Fundamentos Técnicos del Baloncesto en los Integrantes del Equipo de la Casa Don Bosco. En este sentido detectar los factores socioculturales que interviene en la conducta de los integrantes del equipo su determinante para llevar a cabo el Plan de Entrenamiento.

**Bases Conceptuales**

***Educación Física***

Ruíz (2005), afirma que: La educación física es una parte de formación del ser humano que tiende al mejoramiento integral de la mente, cuerpo y espíritu, a través de las actividades físicas racionalmente planificadas para ser aplicadas progresivamente en todos los ciclos del hombre. (p.25)

Por otro lado, Fernández (2009), manifiesta que:

La enseñanza de la Educación Física contribuye en la formación integral de los estudiantes, es la base para que el niño y adolescente despierten su motricidad e inteligencia en la adquisición de experiencias para el desarrollo del conocimiento”. Si bien es cierto, con la educación física se logra mejorar las relaciones interpersonales y de grupo; además, es fundamental el ejercicio físico bien orientado que ayude a alcanzar un desarrollo de la capacidad motora básica. (p.50)

Igualmente la Educación Física es definida como una disciplina que: en primer lugar mantiene a los estudiantes en el desarrollo de actividades deportivas pedagógica y disciplinarias; además, contribuye en la prevención de las enfermedades degenerativas cardiovasculares, manteniendo el cuerpo en condiciones adecuadas”. (Molina, 2011).

***Propósito***

Para Molina, (2011) la Educación Física se define como:

Un eficaz instrumento de la pedagogía por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc. (p. 45)

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una [actitud](http://www.monografias.com/trabajos5/psicoso/psicoso.shtml#acti) positiva.

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y [recreación](http://www.monografias.com/trabajos11/usal/usal.shtml) [personal](http://www.monografias.com/trabajos11/fuper/fuper.shtml), mejorando a su vez su [calidad](http://www.monografias.com/trabajos11/conge/conge.shtml) de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación a los demás. (Molina, 2011).

***Importancia***

Hay muchos beneficios que los estudiantes reciben de las clases de educación física en liceos de secundaria que contribuyen a que se conviertan en adultos responsables que son conscientes de la importancia de un estilo de vida saludable. Los estudiantes de secundaria mantienen un mayor nivel de conocimientos relacionados con la salud en general que les ayudan a tomar decisiones informadas sobre su propia salud, seguridad y bienestar. (Molina, 2011).

1. Actividad Física Regular: La actividad física es un componente importante de un estilo de vida saludable. La inclusión de la actividad física regular ayuda a los estudiantes a mantenerse en forma, desarrollando su fuerza muscular y mejorando su salud cardiovascular. Una actividad física regular mejora la absorción de nutrientes por el cuerpo, mejora los procesos digestivos y aumenta los procesos fisiológicos.
2. Genera Confianza en sí Mismo: La participación en la educación física en la escuela secundaria proporciona una influencia positiva sobre la personalidad de un estudiante, el carácter y la autoestima. Además, el proceso de creación de equipos aumenta la capacidad de comunicación y las habilidades necesarias para llevarse bien y colaborar con los estudiantes de distintos orígenes étnicos y personalidades.
3. Desarrolla las Habilidades Motors: La educación física en la escuela secundaria es esencial para el desarrollo de las habilidades motoras y la mejora de los reflejos. La coordinación ojo-mano se mejora, así como los movimientos del cuerpo, lo que ayuda en el desarrollo de una postura corporal saludable.
4. Salud y Nutrición: La educación física enseña a los estudiantes la importancia de la salud física. La escuela secundaria es una época donde los estudiantes malinterpretan el significado de "sobrepeso" y los trastornos de la alimentación prevalecen. La salud y la educación física informa a los estudiantes sobre una buena alimentación y de las directrices esenciales para la nutrición.
5. Alivia el Estrés: Los estudiantes de secundaria tienen grandes cantidades de estrés debido al plan de estudios, tareas, trabajos a tiempo parcial, las familias y la presión de los compañeros. La participación en actividades deportivas, recreativas u otras formas de aptitud física ofrecen un método para aliviar el estrés. (Molina, 2011).

***Kickingobal***

En 1942 nace el Kickingbol, éste era practicado por los soldados estadounidenses, en sus tiempos libres durante la campaña norteafricana 1942-1943.

A principios de la década de los sesenta, en los períodos vacacionales de los Colegios norteamericanos, se ideó un entretenimiento donde la cantidad de material deportivo fuera reducida. Así comienza la práctica del Kinkingbol, jugado con un balón de Fútbol, por grupo de niños de ambos sexos, recogiendo el balón golpeado con el pie, muy similar al Béisbol, pero sin guantes y sin bate. (Ferrer. 2007)

El Kickingbol es un juego donde participan dos equipos compuesto por diez jugadores cada uno. El objetivo del juego consiste en anotar la mayor cantidad de carreras al equipo contrario, evitando que el otro anote carreras; para así ganar el partido.

Para Buñuel (1994) el Kickingbol es:

Un juego que consiste en patear un balón y hacerlo rodar por el Campo de Juego hacia el terreno considerado como válido, recorriendo las 3 almohadillas ubicadas en él (en sentido contrario al de las agujas del reloj), y llegando hasta la placa circular de donde pateó para anotar un tanto conocido como “carrera. (p.50)

Esta disciplina deportiva se rige por un Reglamento Oficial cuya jurisdicción está bajo uno o más árbitros, dependiendo de la organización en la cual se desarrolle.

***Fundamentos Técnicos del Kickingbol***

La técnica de ejecución de cualquier fundamento básico es importante porque ella permitirá realizar de manera consiente el movimiento lo que generará mayor eficiencia del mismo. Para Ferrer. (2007), la técnica en el Kickingbol consiste en:

La ejecución de movimientos precisos que permiten el dominio eficaz en el manejo del balón al momento de patear, atrapar, tirar o lanzar; así como toda acción o movimiento que puede realizar una jugadora para el desarrollo de su juego como son el de correr, desplazarse o deslizarse.(p.69)

Las técnicas empleadas en el Kickingbol se dividen en: (a) Técnica Individual y (b) Técnica Colectiva

***Técnica Individual y Colectiva***

La Técnica Individual en el Kickingbol es la propia de cada jugador ejecutada de forma individual; y la Técnica Colectiva es la unión de todas y cada una de las Técnicas Individuales de cada jugador ejecutadas en conjunto para el mejor accionar del equipo en el desarrollo de un juego.

Se adquieren las técnicas del Kickingbol cuando se logra un perfecto dominio en el manejo del balón con las manos, los brazos y los pies sobre las superficies verticalmente planas. Al ser un deporte de conjunto, cuanto más técnica tengan los jugadores a nivel individual, más beneficiado se verá el equipo, pues habrá mayor coordinación, mejor sincronización y mayor precisión en todas las jugadas. Ferrer. (2007)

El Fildeo y el Pateo del balón, considerados como la atrapada y el golpeo del mismo, conscientemente con las manos, brazos y pies, son sin duda alguna los elementos técnicos más básicos del Kickingbol.

***Elementos Técnicos Básicos del Kickingbol***

Los elementos técnicos del Kickingbol están comprendidos en una serie de movimientos que deben ser ejecutadas correctamente por las jugadoras para un mejor desarrollo en el juego. Éstos se dividen en dos partes: (a) Elementos Técnicos Defensivos y (b) Elementos Técnicos Ofensivos.

Los Elementos Técnicos Defensivos son los siguientes:

1. El Fildeo.
2. El Desplazamiento.
3. El Tiro.
4. El Lanzamiento.

Los Elementos Técnicos Ofensivos son los siguientes:

1. El Pateo.
2. El Corrido a las Bases.
3. El Barrido o Deslizamiento a las Bases. (Ferrer, 2007)

***Elementos Técnicos Defensivos***

Comprenden las técnicas ejecutadas por los jugadores al momento de estar a la defensiva. Los jugadores defensores son aquellas que se ubican en cada una de las posiciones en el terreno de juego, y que tienen como objetivo evitar que el equipo contrario anote en carreras. (Buñuel, 1994)

Entre los elementos técnicos defensivos se tienen:

***El Fildeo***

El fildeo es la acción de un jugador a la defensiva de tomar posesión segura del balón durante su recorrido, ya sea de aire o por el suelo sin importar que el balón esté dentro o fuera del terreno bueno. Para establecer la validez de la atrapada, el jugador defensor deberá retener el balón por algún tiempo para poder probar que tiene control total de la misma y que el desprenderse del balón es de manera voluntaria e intencional.

Para lograr un buen fildeo, todo jugador al ejecutar cualquiera de las distintas Técnicas de Fildeo, deberá “Embolsar el Balón”, el cual esto consiste en asegurar la atrapada del balón, bien sea de rolata, línea o de elevado, logrando dominarlo para luego realizar las jugadas siguientes que correspondan. (Ferrer, 2007)

***Clasifican de los Fildeos***

***Fildeos de Rolatas****.* Las “Rolatas” son aquellos balones que describen su trayectoria al ras o rebotando en el terreno de juego. Para lograr un fildeo efectivo de este tipo de balones, los jugadores defensores deberán “Embolsar el Balón” una vez ejecutada la “Técnica del Fildeo de Rolata”. Se recomienda que todo defensor adopte siempre la Posición Básica Defensiva, ya que ésta le permitirá obtener la facilidad de ejecutar cualquier movimiento en el campo de juego al momento de fildear el balón. (Ferrer, 2007)

***Fildeos de Líneas****.* Las “Líneas” son aquellos balones que describen su trayectoria en línea recta, a una altura que va referenciada desde las rodillas a la cabeza de las defensoras. Existen dos tipos de Líneas: Las Líneas Bajas y las Líneas Altas. Las Líneas Bajas son aquellas que poseen una altura referenciada desde las rodillas al pecho de las Defensoras. Y las Líneas Altas son las que poseen una altura referenciada a la cabeza de las Defensoras. (Portela, 2008)

***Fildeos de Elevados****.* Los “Elevados” son aquellos balones que salen de aire proyectándose hacia arriba llegando a una altura máxima para luego comenzar a descender describiendo como trayectoria una parábola.

Para lograr un fildeo efectivo de este tipo de balones, las jugadoras defensoras deberán “Embolsar el Balón” una vez ejecutada la “Técnica del Fildeo de Elevados”. Se recomienda que toda defensora adopte siempre la Posición Básica Defensiva, ya que ésta le permitirá obtener la facilidad de ejecutar cualquier movimiento en el campo de juego al momento de fildear el balón. (Ferrer, 2007)

***El Desplazamiento***

El Desplazamiento es el movimiento que realiza una jugadora defensora para dirigirse a otro espacio del campo de juego con el fin de realizar una jugada determinada con el balón.

Los desplazamientos se comienzan a realizar a partir de la Posición Básica Defensiva. Para realizar los desplazamientos defensivos se tiene que tener una clara ubicación del balón y la contundencia del mismo, para así poder realizar los movimientos de una manera acertada y precisa. Se deben tener en cuenta varios factores, entre los que destacan: la ubicación con respecto al pateo y la fuerza del mismo. (Ramírez, 2003)

Cuando los pateos son de frente a las defensoras éstas sólo tienen que preocuparse por la fuerza del mismo, para que no las rebasen en pateos aéreos, y para su dominio seguro por el suelo. Los desplazamientos se pueden realizar hacia adelante, en diagonal hacia delante, hacia atrás, en diagonal hacia atrás y lateral. (Ob. cit.)

***El Tiro***

Ferrer, (2007) define que es “una acción defensiva que consiste en enviar el balón a un compañero o compañera, impulsándolo con la mano, los dedos, la muñeca y el brazo”. (p. 75)

***Tipos de Tiros***

***Tiro por Arriba del Brazo****.* El tiro por arriba del brazo es el más usado por las jugadoras a la defensiva, sobre todo las que juegan en el Campo Exterior, debido a que ésta es una de las formas más fuertes de tirar el balón. (Ferrer, 2007)

***Tiro por el Lado del Brazo****.* Ferrer. (2007) lo define de la siguiente forma “El tiro por el lado del brazo es usado por algunas defensoras como recurso para enviar el balón a otras jugadoras con rapidez a distancias cortas” (p. 78)

***Tiro por Debajo del Brazo***

El tiro por debajo del brazo es usado comúnmente por las jugadoras del Campo Interno (generalmente por la Short Field, la Lanzadora y la Segunda Base) cuando los pateos son sin contundencia, pues al atrapar el balón, éstas realizan el tiro en combinación con el desplazamiento hacia la jugadora que lo recibirá. (Ferrer, 2007, p. 78)

***Tiro por Arriba de la Cabeza****.* El tiro por arriba de la cabeza es realizado por las defensoras en momentos esporádicos pero precisos; en especial cuando se intenta acorralar a una corredora para lograr eliminarla antes de que regrese a su base o conquiste una base siguiente. (Ferrer, 2007)

***Tiro de Pecho****.* El tiro de pecho es usado por las defensoras del Campo Interno para realizar jugadas muy rápidas y precisas hacia las bases. (Ferrer, 2007)

***Tiro por Debajo de la Cintura***

… el tiro por debajo de la cintura es usado por algunas defensoras, generalmente por las del Campo Interno, como recurso para enviar el balón a otras jugadoras con mucha rapidez a distancias muy cortas. Por ejemplo: de Short Field a la Receptora. (Ferrer. 2007, p.79)

***El Lanzamiento***

El lanzamiento es la acción que ejecuta el Lanzador el cual consiste en enviar el balón hacia la Receptora haciéndolo rodar por el suelo, con el objetivo de hacer fallar o dificultar la acción de la Pateadora. Es importante que el Lanzador cumpla con la “Técnica Básica de Lanzamiento” para que dicho envío sea considerado como legal, de lo contrario se decretará como “Ilegal”. (Martínez, 2012)

***Clasificación de los Lanzamientos***

Arteaga (2011) nos dice que “los lanzamientos se pueden clasificar según su velocidad: Rápidos y Lentos; y según su trayectoria: en Rectas y en Curvas”. (p. 103)

***Por su Velocidad***

***Lanzamientos Rápidos****.* Los lanzamientos rápidos son todos aquellos envíos que, después de salir de la mano de la Lanzadora, desarrollan una buena velocidad en su trayectoria hacia el Home Plate, lo que permite algo de dificultad para las pateadoras a la hora de hacer un buen contacto con el balón. Con este tipo de lanzamiento las pateadoras deben tener desarrollado un buen reflejo, con una velocidad de reacción tan rápida que les permita lograr tener un buen contacto con el balón en el momento preciso. (Arteaga, 2011)

***Lanzamientos Lentos****.* Los lanzamientos lentos son todos aquellos envíos que, después de salir de la mano de la Lanzadora, no desarrollan ningún tipo de velocidad, por el contrario, ésta va disminuyendo durante toda su trayectoria al Home Plate, lo que permite a las pateadoras una mayor oportunidad de hacer un buen contacto con el balón. Con este tipo de lanzamiento las pateadoras deben tener un poco de paciencia si se quiere tener una buena ejecución del pateo. (Arteaga, 2011)

***Por su Trayectoria***

***Lanzamientos en Recta****.* El lanzamiento en recta es aquel en el cual el balón no describe ningún cambio de dirección provocado por el lanzador en sus movimientos desde que sale de su mano hasta que llega al Home Plate, esto quiere decir que se mantiene una trayectoria recta (sin ningún tipo de variantes). Se podría decir que éste es un lanzamiento con menor dificultad para patear. (Arteaga, 2011)

***Lanzamiento en Curva****.* Arteaga (2011) lo define de la siguiente manera

El lanzamiento en curva es aquel en el cual el balón describe una trayectoria de afuera hacia dentro o de adentro hacia fuera con respecto al Home Plate. Este lanzamiento se realiza con la finalidad de sacar de paso o dejar desubicada a la pateadora de turno o de obligarla a patear por el lado del terreno que más le conviene a la defensa. Los envíos de adentro y afuera pueden ser lanzados de forma rápida o lenta, la única diferencia que existe entre ellos es el pase del balón con respecto al Home Plate y la velocidad del lanzamiento. Se dice que un envío es adentro cuando el balón pasa por el lado del Home Plate que está más cercano a la pateadora y el envío es afuera cuando el balón pasa por el lado del Home Plate más alejado a la pateadora. (p. 105)

***Elementos Técnicos Ofensivos***

Comprenden las técnicas ejecutadas por los jugadores al momento de estar a la ofensiva. Las jugadoras de la ofensiva comprenden a las pateadoras y a las corredoras, quienes tienen como objetivo alcanzar el mayor número de bases que sean posibles y lograr anotar carreras. Rojas (2012)

***El Pateo***

Rojas (2012) define el pateo como “la acción de golpear el balón con el pie o pierna, con la finalidad de dirigirlo hacia el terreno de juego. Los pateos los podemos clasificar según la altura, dirección y contundencia”. (p.59)

***El Corrido a las Bases***

El corrido de las bases se realiza con la carrera. Esta acción consiste en que la jugadora a la ofensiva, se desplaza a toda velocidad, con la intención de alcanzar una o más bases sin ser eliminada. (Rojas, 2012)

***Barrido o Deslizamiento a las Bases***

El barrido a una base es una de las técnicas más usadas por las corredores para lograr alcanzar una base de una manera rápida y segura.

Rojas (2012) lo define de la siguiente manera:

Consiste en realizar un deslizamiento por el suelo, en el que participan 2 factores: La velocidad con la que el corredor se está dirigiendo a la base y la fuerza del impulso con el cual se desliza a ella. Si la corredora no mide su velocidad y su fuerza de impulso con respecto a la distancia que necesita alcanzar para llegar a la base a salvo, al momento que se desliza puede pasar más allá de la base a la que se deslizó quedando en riesgo de ser eliminada. Por ello, el deslizamiento debe hacerse lo más preciso posible. (p.87)

***Tipos de Barridos***

***Barrido de Pie****.* Este barrido consiste en que la corredora llegue a la base que desea alcanzar deslizándose con los pies, en este caso, la base será tocada con el pie que extendió para el deslizamiento. (Rojas, 2012)

***Barrido de Manos****.* Este barrido consiste en que la corredora llega a la base que desea alcanzar deslizándose de manos, en este caso, el deslizamiento se hará de pecho al suelo extendiendo los brazos y las manos, por lo que la base será tocada con una o ambas manos. (Rojas, 2012)

***Plan de Entrenamiento***

Taillack (2010) define plan de entrenamiento como “una planificación de las cargas de entrenamiento para obtener la forma deportiva y el alto grado de las capacidades” (p. 20). Además Clotet (2013) afirma que

Todo plan de entrenamiento tiene como objetivo conseguir adaptaciones que incrementen el rendimiento. El proceso, a pesar de poder esquematizarse de forma muy simple, es altamente complejo. Se basa en definir la carga de entrenamiento que deberá realizar el deportista en cada sesión y ciclo de entrenamiento. El objetivo de la carga es el de provocar una alteración en el organismo del deportista. (p. 30)

**Bases Legales**

Las bases legales que sustentan la práctica deportiva a nivel escolar son: la CRBV (1999), LOE (2009), LOPNNA (1998) y la LODAFE (2011)

***Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (CRBV, 1999)***

Esta ley señala en su Artículo 111 que “Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva…”

***Ley Orgánica de Educación (2009****)*

La LOE señala en el Artículo 15 que entre los fines de la educación se encuentra “Desarrollar el potencial creativo de cada ser humano para el pleno ejercicio de su personalidad y ciudadanía…”

***Ley Orgánica del Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011)***

En el Artículo 14 de esta ley se establece que la práctica del deporte, la actividad física y la educación física son derechos irrenunciables de todas las personas.

***Ley Orgánica Para la Protección del Niño, Niña y del Adolescente***

***(LOPNNA, 1998)***

La LOPNNA en el Artículo 63 establece que todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, la recreación, el esparcimiento, el deporte y al juego.

**ESCENARIO III**

**Visión Epistemológica y Estrategia De Acción**

**Paradigma**

La presente investigación se sustenta en el paradigma socio crítico. Al respecto Martínez, (2004) señala que este paradigma tiene como objetivo “promover las transformaciones sociales y dar respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.” (p. 50)

Para Arnal (1992) el paradigma socio-crítico tiene un marcado carácter autorreflexivo social. Por ello, considera que el “conocimiento se construye siempre por intereses que parten de las necesidades de los grupos y pretende la autonomía racional y liberadora del ser humano.” (p. 30). Además, señala que la transformación social se logra a través de la capacitación y participación de los actores involucrados.

**Método y Diseño**

El método empleado en el estudio es el de la Investigación Acción Participante (IAP). Este estudio hace referencia a procedimientos diferentes, que hacen de la investigación científica, una manera concreta de llevar adelante sus pasos de acuerdo con el enfoque planteado.

El diseño de la Investigación acción tiene como objeto “proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerla.” (Sabino, 2000, p. 91)

Igualmente, Díaz (2011) señala que el diseño de la Investigación Acción Participante (IAP) se caracteriza por ser un proceso continuo en forma de espiral con el que se analizan los hechos, se conceptualizan los problemas, se planifican y ejecutan las acciones.

Para ello, el autor antes mencionado, sugiere un modelo básico, el cual sintetiza los pasos de la propuesta en cuatro momentos, a saber: diagnóstico, planificación, implementación y valoración (Ver Gráfico 1). En el presente estudio estas fases se caracterizaron por lo siguiente

1. Fase Diagnóstica: para comprender la realidad del problema se efectuó el diagnóstico, el cual se llevó a cabo a través de la observación directa a los sujetos de estudio y la aplicación de un instrumento tipo escala de estimación, cuyos datos fueron analizados por el investigador con la finalidad de reflexionar críticamente la realidad para comprenderla y poder transformarla.
2. Fase Planificación: En esta fase los investigadores, conjuntamente con los sujetos del estudio diseñaron el plan de acción. De acuerdo al análisis del diagnóstico se determinaron los ejercicios que requieren los estudiantes de 1er Año Sección “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam para la práctica del Kickingbol.
3. Fase de Implementación: En esta fase se llevó a la práctica el plan de acción donde se observan las vivencias que experimentaron los participantes en el desarrollo de éste.
4. Fase de Valoración: En esta fase los investigadores junto a los participantes reflexionaron sobre la problemática y la acción vivida a través del diálogo abierto. Seguidamente se aplicó el instrumento de evaluación elaborado para esta fase. (Ob. cit)

**Sujetos de Estudio**

En una Investigación Acción Participante los sujetos de estudio según lo señala Balestrini (1997) son “un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes y para el cual serán validadas las conclusiones obtenidas en la investigación” (p. 137), es decir, los sujetos de estudio están constituidos por el conjunto de entes en los cuales se va a estudiar el evento, y que además comparten características comunes.

Para efectos de la presente investigación los sujetos de estudio son los alumnos de 1er Año Sección “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam.

**Técnica e Instrumento de Recolección de Datos**

Para la recolección de la información de este estudio se empleó la técnica de la observación. Al respecto, Marshall y Rosman (1989) definen la observación como: “la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado" (p. 79).

En el caso de la presente investigación, se utilizó como técnica la observación libre no estructurada, la cual se ejecuta en función de un objetivo; pero sin una guía prediseñada que especifique cada uno de los aspectos que deben ser observados. (Arias, 2012). Para esta técnica se empleó como instrumento el diario de campo en el cual se tomó nota de toda la acción ejecutada por los alumnos del 1er año Sección “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam.

Para evaluar los fundamentos técnicos del Kickingbol se empleó un test para evaluar la ejecución técnica de los fundamentos del Kickingbol. Este test constó de 15 elementos; es decir, los fundamentos técnicos del Kickingbal; y sus variantes. Para ello, se empleó una escala de estimación compuesta por: Bueno (B), Regular (R) y Deficiente (D).

**Técnica de Análisis de la Información**

A los efectos de la presente investigación y en relación con el objetivo planteado, la información recabada por la observación directa y por el test para evaluar los fundamentos técnicos del kickingbol, los resultados fueron organizados en forma cuantitativa y cualitativa.

Esta información fue ubicada en gráficos de barras, elaboradas para el análisis y expresados en porcentajes mediante el uso de la estadística descriptiva; los mismos fueron reportados en cuadros; para luego, efectuar la interpretación correspondiente.

Finalmente se procedió a determinar las conclusiones las cuales sirvieron de base para diseñar el plan de entrenamiento para desarrollar los fundamentos técnicos del Kickingbol dirigido a los estudiantes de 1er Año Sección “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam, ubicada en el municipio Naguanagua del estado Carabobo.

**ESCENARIO IV**

**ANÁLISIS DEL DIAGNOSTICO**

Este análisis emerge de los resultados que se obtuvieron por la aplicación del instrumento (Diario de Campo) y el Test que permitió evaluar la ejecución de los Fundamentos Técnicos del Kickingbol por parte de los sujetos de estudio. La recolección de estos datos se efectuó a través de compromisos y acuerdos convenidos por las partes involucradas en la investigación (institución, estudiantes e investigadoras).

***Descripción del Contexto***

La investigación fue realizada en la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam ubicada geográficamente en la comunidad de Barrio Unión en el Municipio Naguanagua, específicamente en la calle Ruíz Pineda, c/c Av. 24 de Julio.

La Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam cuenta con material deportivo en buen estado para la práctica del Kickingbol. Así mismo, la institución cuenta con un campo, en perfecto estado, destinado a la práctica del Kickingbol

***Descripción del Consentimiento Informado***

El día 23 Enero del 2015, a las 7 am, en la E.T. Monseñor Gregorio Adam, se procedió a la entrega de la solicitud del permiso para la realización del estudio al Profesor Henry Martínez.

De igual manera, se le hizo entrega al profesor mencionado, de los formatos: Diario de Campo (instrumento de observación), el Consentimiento Informado (carta) y del Test (instrumento de evaluación de los fundamentos técnicos) los cuales se constituyeron en los instrumentos que se le aplicó a los sujetos de estudio (alumnos del 1er año “C”) para la recolección de datos para el estudio que se iba a aplicar a los sujetos de estudio.

***Descripción de la Aplicación del Instrumento***

La aplicación del instrumento se realizo los estudiantes de a 1er año “C” y se realizó el 27 de Enero del 2015. Los criterios de selección de los sujetos de estudio fueron:

1. Los niveles de interacción hacia la práctica del Kickingbol, se incluyen: motivación e interés.
2. El nivel de disciplina para comprometerse con el entrenamiento de manejo de los fundamentos técnicos del Kickingbol y la compresión de la investigación.
3. Pertenecer al 1er año sección “C” de la E.T. Monseñor Gregorio Adam.
4. Tener ente 12 y 13 años de edad.

***Análisis de los Resultados***

Se utilizó un análisis porcentual, debido a que se requiere conocer cuál es el dominio que poseen los sujetos de estudio sobre los fundamentos técnicos del Kickingbol.

Para la presentación de las tablas estadísticas se tomó como criterio el realizar una tabla por cada dimensión, indicando los datos, los cuales permiten observar la situación actual.

Así mismo, se presentan los gráficos que permiten visualizar, de una forma más clara, el resultado de los datos obtenidos.

Variable: Fundamentos Técnicos

Dimensión: Física

Indicador: El Fildeo

Preguntas: del 1 al 4

**Cuadro 1**

**Fundamento Técnico Fildeo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | ÍTEMS | BUENO | | REGULAR | | DEFICIENTE | | TOTAL |
| F | % | F | % | F | % | % |
| 1 | Maneja técnicamente el Fildeo | 4 | 30.77 | 8 | 61.54 | 1 | 7.69 | 100 |
| 2 | Maneja técnicamente el Fildeo de Rolatas | 5 | 38.46 | 8 | 61.54 | 0 | 0 | 100 |
| 3 | Maneja técnicamente el Fildeo de Líneas | 5 | 38.46 | 5 | 38.46 | 3 | 23.08 | 100 |
| 4 | Maneja técnicamente el Fildeo de Elevados | 3 | 23.08 | 8 | 61.54 | 2 | 15.38 | 100 |

***Grafico 1***. Fundamento Técnico Fildeo

De acuerdo con los resultados recabados por la aplicación del instrumento para evaluar el dominio de los fundamentos técnicos del Kickingbol, se evidencio lo siguiente:

Ítems 1. El 30.77% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” técnicamente el Fildeo, 61. 54% lo ejecutan “Regular” y el 7.69% lo ejecuta “Deficiente” (Ver el gráfico 2)

Ítems 2. El 38,46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” técnicamente el Fildeo de Rolatas, 61. 54% lo ejecutan “Regular” y el 0% lo ejecuta “Deficiente” (Ver el gráfico 2).

Ítems 3. El 38,46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” técnicamente el Fildeo de Líneas, 38,46% lo ejecutan “Regular” y el 23,08% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 2).

Ítems 4. El 23,08% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” el Fildeo de Elevados, 61. 54% lo ejecutan “Regular” y el 15,38% lo ejecuta “Deficiente” (Ver el gráfico 2).

Variable: Fundamentos Técnico

Dimensión: Física

Indicador: Desplazamiento

Preguntas: 6

**Cuadro 2**

**Fundamento Técnico Desplazamiento**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | ÍTEMS | BUENO | | REGULAR | | DEFICIENTE | | TOTAL |
| F | % | F | % | F | % | % |
| 5 | Domina todos los tipo de Desplazamiento en el área de juego | 4 | 30.77 | 7 | 53.85 | 2 | 15.38 | 100 |

***Grafico 2***. **Fundamento Técnico Desplazamiento**

Ítems 5. El 30.77% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” el Desplazamiento, 53.85% lo ejecutan “Regular” y el 15.38% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 3).

Variable: Fundamentos Técnicos

Dimensión: Física

Indicador: Picheo

Preguntas: del 6 al 9

**Cuadro 3**

**Fundamento Técnico. Tipos de Pitcheo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | ÍTEMS | Bueno | | Regular | | Deficiente | | TOTAL |
| F | % | F | % | F | % | % |
| 6 | Domina los pitcheos rápidos | 4 | 30.77 | 6 | 46.15 | 3 | 23.08 | 100 |
| 7 | Domina pitcheos lentos | 3 | 23.08 | 6 | 46.15 | 4 | 30.77 | 100 |
| 8 | Domina pitcheos en rectas | 4 | 30.77 | 6 | 46.15 | 3 | 23.08 | 100 |
| 9 | Domina pitcheos en curvas | 5 | 38.46 | 6 | 46.15 | 2 | 15.39 | 100 |

***Grafico 3***. **Fundamento Técnico Tipos de Pitcheos**

Ítems 6.El 30.77% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” los pitcheos rápidos, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 23.08% lo ejecutan “Deficiente” (Ver gráfico 4).

Ítems 7. El 23.03% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” los pitcheos lentos, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 30.77% lo ejecutan “Deficiente” (Ver gráfico 4).

Ítems 8. El 30.77% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” los pitcheos en recta, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 23.08% lo ejecutan “Deficiente” (Ver gráfico 4).

Ítems 9. El 38.46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” los pitcheos en curvas, el 46.15% lo ejecutan “Regular” y el 15.39% lo ejecutan “Deficiente” (Ver gráfico 4).

Variable: Fundamentos Técnicos

Dimensión: Física

Indicador: Pases

Preguntas: del 10 al 15

**Cuadro 4**

**Fundamento Técnico. Tipos de Pases**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | ÍTEMS | BUENO | | REGULAR | | DEFICIENTE | | TOTAL |
| F | % | F | % | F | % | % |
| 10 | Domina el Pase por arriba del brazo | 5 | 38.46 | 2 | 13.39 | 6 | 46.15 | 100 |
| 11 | Domina el Pase por el lado del brazo | 6 | 46.15 | 3 | 26.93 | 3 | 26.93 | 100 |
| 12 | Domina el Pase por debajo del brazo | 5 | 38.46 | 2 | 13.39 | 6 | 46.15 | 100 |
| 13 | Domina el Pase por arriba de la cabeza | 6 | 46.15 | 3 | 26.93 | 3 | 26.93 | 100 |
| 14 | Domina el Pase de pecho | 5 | 38.46 | 2 | 13.39 | 6 | 46.15 | 100 |
| 15 | Domina el Pase por debajo de la cintura | 6 | 46.15 | 3 | 26.93 | 3 | 26.93 | 100 |

***Grafico4***. **Fundamento Técnico del Pase**

Ítems 10. El 38.46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el pase por arriba del brazo, 13. 39% lo ejecutan “Regular” y el 46.15% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 5).

Ítems 11. El 46.15% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el pase por el lado del brazo, 26.93% lo ejecutan “Regular” y el 26.93% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 5).

Ítems 12. El 38.46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el pase por debajo del brazo, 13. 39% lo ejecutan “Regular” y el 46.15% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 5).

Ítems 13. El 46.15% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el pase por arriba de la cabeza, 26.93% lo ejecutan “Regular” y el 26.93% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 5).

Ítems 14. El 38.46% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el pase de pecho, 13. 39% lo ejecutan “Regular” y el 46.15% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 5).

Ítems 15. El 46.15% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” y domina el Pase por debajo de la cintura, 26.93% lo ejecutan “Regular” y el 26.93% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 5).

Variable: Fundamentos Técnico

Dimensión: Física

Indicador: Patear

Preguntas: 16

**Cuadro 5**

**Fundamento Técnico Pateo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | ÍTEMS | BUENO | | REGULAR | | DEFICIENTE | | TOTAL |
| F | % | F | % | F | % | % |
| 16 | Domina el pateo en el área de juego | 4 | 30.77 | 7 | 53.85 | 2 | 15.38 | 100 |

***Grafico 5***. **Fundamento Técnico Pateo**

Ítems 5. El 30.77% de los sujeto de estudio maneja “Bueno” el Pateo, 53.85% lo ejecutan “Regular” y el 15.38% lo ejecutan “Deficiente” (Ver el gráfico 3).

**Conclusión del Diagnostico**

Según los resultados, descritos por la aplicación del test a los adolescentes de 12 a 13 años de edad - los estudiantes de la E.T. Monseñor Gregorio Adam – éstos presentan deficiencia en la ejecución de los fundamentos técnicos del Kickingbol.

Los resultados demostraron que en los fundamentos: Fildeos, Pitcheos, Pases y Pateo; el dominio de los sujetos de estudio se encuentra entre regular y deficiente. Por lo tanto, para disminuir esta problemática se considera necesario diseñar un plan de entrenamiento con la finalidad de que los alumnos adquieran la destreza necesaria para la ejecución técnica del fundamento básico del Kickingbol.

**ESCENARIO V**

**PLAN DE ACCIÓN**

**Fase Planificación**

Examinados los resultados, arrojados por el test, en este escenario se estructuró la planificación de cada una de las acciones a realizar. En este sentido se presenta el plan de acción que permitió a los autores, proporcionar la respuesta a la problemática encontrada y así se planificó las actividades que sirvieron de base para desarrollar los fundamentos técnicos del Kickingbol.

En este sentido, el plan de acción consistió en detallar las metas y objetivos del plan con el fin de desarrollarlo en los sujetos de estudio seleccionados: los alumnos del 1er año “C” de la E. T. Monseñor Gregorio Adam.

**Justificación**

Este plan de entrenamiento se justifica debido a que:

1. La práctica continua de estos fundamentos contribuirá a adquirir la técnica de ejecución del movimiento lo cual será determinante en el rendimiento deportivo individual y colectivo.
2. El trabajo en equipo contribuirá a fortalecer la solidaridad, la cooperación y la confianza en los demás.
3. El trabajo de entrenamiento contribuirá a fortalecer en el estudiante la responsabilidad, los hábitos y el control emocional.

Todo lo cual, se constituirá en la base de los futuros equipos deportivos de la institución.

**Diseño**

El presente Plan de Acción consiste en elaborar un Plan de Entrenamiento dirigido a desarrollar los Fundamentos Técnicos del Kickingbol en los estudiantes del 1er año sección “C” de la E.T. Monseñor Gregorio Adam. Este plan de entrenamiento tiene como finalidad organizar y poner en marcha las diferentes estrategias metodológicas con las cuales se pretende alcanzar el objetivo propuesto.

**Visión**

Fomentar el entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Kickingbol, en los estudiantes del nivel de secundaria de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam, con el propósito de incentivar la práctica de esta disciplina para desarrollar las bases de los equipos que representarán a la institución.

**Misión**

Motivar a los estudiantes de la E.T. Monseñor Gregorio Adam, a la práctica del Kickingbol con el fin de mantener un ambiente escolar estable y agradable en pro de la paz y la armonía de la comunidad estudiantil.

**Objetivo General**

Desarrollar un Plan de Entrenamiento para mejorar la ejecución de los Fundamentos Técnicos del Kickingbol dirigido a los estudiantes del 1er año sección “C” de la E.T. Monseñor Gregorio Adam del municipio Naguanagua del estado Carabobo.

**Cuadro 6**

**Fases del Plan de Acción**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **FASES** | **ACTIVIDADES** | **JUSTIFICACIÓN** |
| Motivación | Realizar charlas orientadoras y motivadoras sobre la importancia del Kickingbol y sus fundamentos básicos. | Con el resultado del instrumento aplicado se pudo constatar que es necesario realizar una charla para que los estudiantes reconozcan la importancia de la ejecución técnica de los fundamentos del Kickingbol para alcanzar un mayor desarrollo del rendimiento deportivo. Además, esta actividad contribuirá a incentivar al estudiante al entrenamiento y, a su vez, a que se prepare al trabajo en equipo. |
| Prácticas | Desarrollo del plan de entrenamiento prácticar la ejecución técnica de los fundamentos básicos del Kickingbol.  Aplicación de encuentros deportivos entre ellos mismos para mejorar los fundamentos básicos del Kickingbol. | Es necesario practicar de manera continua y progresiva estos fundamentos con el fin de que el estudiante capte y domine cada elemento.  La realización de encuentros deportivos permitirá que los estudiantes aumenten su motivación y pongan en práctica los conocimientos y las destrezas aprendidas sobre el Kickingbol. |
| Valoración | Evaluar las actividades ejecutadas para comprobar los alcances del plan, los encuentros deportivos y el aprendizaje de los sujetos de estudio. | Permite conocer los avances obtenidos durante las actividades de entrenamiento y los juegos realizados, como herramientas factibles para el desarrollo de los fundamentos básicos del Kickingbol en los estudiantes. |

**Cuadro 7**

**Diseño del Plan de Acción**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** |
| Realizar charlas de motivación, sensibilización, como estrategias para los jóvenes de la institución con el fin de un proyecto deportivo en beneficio del conocimiento básico del Kickingbol.  Realizar varias pruebas diagnosticas donde se refuercen los fundamentos básicos del Kickingbol. | Convocar a una reunión con la comunidad educativa y representantes.  Buscar el espacio adecuado para realizar las charlas.  Buscar la persona técnica y especializada para que realice la charla.  Elaboración de oficio de carácter informativo a los estudiantes de la institución, con el día y la fecha fijada para la charla.  Ejecución de los fundamentos. | Material didáctico para la charla.  Lápiz, hojas, papel bom.  Marcadores.  Agua potable, hielo.  Termo.  Humanos.  Silbato.  Pelotas |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** |
| Ejecución de los fundamentos básicos del Kickingbal en juegos amistosos como estrategia para los estudiantes de nivel de secundaria de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam con el fin de afianzar los conocimientos que ellos aplican en cada clase. | Convocar una reunión con los directivos de la institución para la realización de la actividad.  Buscar el lugar donde se va a realizar los encuentros deportivos.  Buscar un especialista en área de Kickingbal para que sea el árbitro y sea el que dirija el partido. | Termo agua potable, hielo.  Silbato.  Pelotas.  Humanos y planillas de evaluación. |

**Implementación y Evaluación del Plan de Acción**

***Consideraciones Generales***

A continuación se describirán la implementación de las actividades contenidas en el plan de acción, desde su preparación hasta los resultados finales del mismo.

De tal manera, del desarrollo de cada fase, se obtuvo información que permitió realizar el análisis e interpretar resultados cada actividad de la fase de motivación, práctica y valoración.

**Fase I. Motivación**

Para la realización del plan de acción se procedió a la entrega del consentimiento informado al Lic. Henry Martínez profesor de la asignatura Educación Física y Deporte de la institución.

En este oficio se informó al licenciado sobre: el día y la hora de la realización de las actividades, las cuales comprende: la Charla y el Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Kickingbol. Estas actividades se llevaran a cabo durante 2 semanas.

Se elaboro una carta dirigida al Licenciado Henry Martínez para que fuera en facilitador de la Charla relacionada con los Fundamentos Técnicos del Kickingbol.

Posteriormente, se preparó el campo de Kickingbol y los materiales deportivos para implementar el Plan de Entrenamiento.

**Actividad Charla: Importancia del Kickingbol y sus Fundamentos Técnicos.**

Las organizadoras del evento se presentaron a la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam, con una hora de anticipación del evento para proceder a preparar el ambiente donde se desarrolló la Charla.

A las ocho de la mañana, hizo acto de presencia el ponente de la charla el Licenciado Henry Martínez.

Las estudiantes Mariangel Hernández y Lexis Quintero dieron la bienvenida al ponente y a los estudiantes del 1er año sección “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam, dando inicio a la Charla con el tema “Importancia del Kickingbol y sus Fundamentos Técnicos”. Luego de esto, el ponente invitado procedió a realizar su charla.

Culminada la charla, las investigadoras recalcaron algunas ideas del ponente, se estableció un período de preguntas y respuestas; las cuales fueron muy interesantes. Luego de este período el Licenciado Henry Martínez, manifestó su gratitud por la invitación y aseguro que la actividad será de gran ayuda para todos.

Posteriormente se aplicó un instrumento para evaluar lo positivo, interesante y negativo de la charla

**Cuadro 8**

**Análisis del Instrumento de Evaluación de la Charla**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| CRITERIOS | BUENO | REGULAR | DEFICIENTE |
| ¿Qué te pareció la Charla? | 48% | 2% | 0 |
| ¿Te gustaron las instalaciones donde se realizo la charla? | 10% | 0 | 0 |
| ¿El lenguaje utilizado por el ponente fue entendible? | 20% | 0 | 0 |
| El cierre de la charla fue | 20% | 0 | 0 |
| Total | 98% | 2% | 0 |

***Grafico 6.* Resultado de la Charla**

De acuerdo con el análisis realizado el 98% de los sujetos de estudio manifestó que la charla titulada “Importancia del Kickingbol y sus Fundamentos Técnico” fue catalogada como “Bueno” y sólo un 2% señalo que la charla fue “Regular”.

Conforme a lo antes expuesto se puede considerar que la realización de la charla dirigida a los estudiantes del 1er año sección “C” de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam fue significativa debido a que los participantes mostraron un gran interés, en conocer y aprender los fundamentos técnicos del Kickingbol.

En cuanto al plan de entrenamiento, estas actividades se realizaron los días 28, 29 y 30 de enero y los días 2,3 y 4 de febrero del 2015 en el Campo Deportivo de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam. Primero se hizo entrega de una carta de consentimiento al Licenciado Henry Martínez, profesor de la asignatura Educación Física, con el fin de obtener el permiso correspondiente para la realización de dichas actividades.

El día 29 de enero del 2015 se ejecutó la técnica del Fildeo. El día 30 de enero del 2015 a las 8am se trabajó con los desplazamientos. El día 2 de febrero se trabajó con los Pitcheos y sus tipos. El día 3 de febrero se ejecutó el trabajo con los Pases y sus tipos.

**Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Kickingbal.**

****

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**Cuadro 9**

**Sesión de Entrenamiento Nº1**

**ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación**

**AÑO 1º SECCIÓN “C”. DOCENTES: Hernández y Quintero**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Inicio** | **Desarrollo** | **Cierre** | **Recursos** |
| Fundamentos Técnicos del Kickingbal Fildeo | Saludo,  Pasar la asistencia.  Explicación de la actividad a realizar | Realizar el acondicionamiento neuromuscular (10 minutos).  Trote continuo de 10 minutos.  Metodología para desarrollar el Fildeo en Rolatas, en Líneas y de Elevados  1) realizar ejercicios para el Fildeo por medio de pelotas para mejorar la técnica,  2) ejecutar circuitos para mejorar el Fildeo de Rolatas, en Líneas y de Elevados  Duración: 1 hora | Juego recreativos llamado el gusano y consiste en que los estudiantes forman una columna y el primero de la columna sale corriendo con la pelota para el final para pasar en zig zag pasando la pelota entre sus compañeros luego llegan hasta el home run y se regresa a pasarle la pelota a su otro compañero que se encuentra de primero y así sucesivamente hasta participar todos los integrantes () | Humanos  Estudiantes Docente  Materiales  Campo  Pelotas  Hidratación  **29/01/ 15** |

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**Cuadro 10**

**Sesión de Entrenamiento Nº2**

**ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación**

**AÑO 1º SECCIÓN “C” DOCENTE: Hernández y Quintero**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Inicio** | **Desarrollo** | **Cierre** | **Recursos** |
| Fundamentos Técnicos del Kickingbol  Desplazamientos | Saludo,  Pasar la asistencia.  Explicación de la actividad a realizar | Realizar el acondicionamiento neuromuscular (10 minutos).  Trote continuo 10 min  Metodología para desarrollar el Desplazamiento, se ejecutaron una serie de carreras donde se trabaja potencia y se aplica la técnica del Desplazamiento.  Aplicar ejercicios metodológicos donde se dibuja en el suelo como realizar con mayor facilidad el desplazamiento. Duración: 1hora | Los estudiantes forman una columna con las piernas separadas el ultimo compañero pasa por debajo de los otros compañeros con la pelota por debajo luego sale corriendo y antes de llegar al Home Run ejecuta el  Desplazamiento por todas las bases el que lo haga en menor tiempo gana. (1 hora) | Humanos  Estudiantes  Docente  Pelotas  Hidratación  **30/01/ 15** |

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**Cuadro 11**

**Sesión de Entrenamiento Nº 3**

**ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación**

**AÑO 1º SECCIÓN “C” DOCENTE: Hernández y Quintero**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Contenido** | **Inicio** | **Desarrollo** | **Cierre** | **Recursos** |
| Fundamentos Técnicos del Kickingbal  Pitcheos | Saludo,  Pasar la asistencia.  Explicación de la actividad a realizar | Realizar el acondicionamiento neuromuscular (10 minutos).  Trote continuo 10 min  Ejecutar circuitos para desarrollar los tipos de Pitcheos, rápidos, lentos, en rectas, en curvas.  Aplicar ejercicios desde la posición (sentados) en pareja para mejorar los Pitcheos rápidos, lentos, en rectas, y en curvas, evaluando la extensión de los codos para la precisión de la entrega.  Duración: 1hora | Los integrantes del equipo realizan simultáneamente los picheo rápidos, lentos, en rectas, en curvas en pareja para desarrollar y mejorar la coordinación y la postura al momento de pichar la .(1 hora) | Humanos  Estudiantes  Docente  Pelotas  Hidratación  **02/02/ 15** |

****

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**Cuadro 12**

**Sesión de Entrenamiento Nº4**

**ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación**

**AÑO 1º SECCIÓN “C” DOCENTE: Hernández y Quintero**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Contenido** | **Inicio** | **Desarrollo** | **Cierre** | **Recursos** |
| Fundamentos Técnicos del Kickingbal  Pases | Saludo,  Pasar la asistencia.  Explicación de la actividad a realizar | Realizar el acondicionamiento neuromuscular (10 minutos).  Trote continuo 10 min  Metodología para desarrollar el Pase en curvas, por el lado del brazo, por debajo del brazo, por arriba de la cabeza, el Pase de pecho y el Pase por debajo de la cinturas así como también aprender la técnica del pateo.1) realizar ejercicios metodológicos para perfeccionar la técnica del pase y el pateo. 2) colocar los integrantes del equipo enfrentados, donde uno de la columna realiza el pase y ejecuta la técnica del pateo.  Duración: 1hora | Los estudiantes realizan circuitos individuales y en equipo donde se demuestre la técnica correcta de todos los tipos de Pases y la técnica del Pateo.(1 hora) | Humanos  Estudiantes  Docente  Pelotas  Hidratación  **03/02/ 15** |

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTADA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

**CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS**

**ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

**Cuadro 13**

**Sesión de Entrenamiento Nº 5**

**ÁREA DE APRENDIZAJE: Educación Física Deporte y Recreación**

**AÑO 1º SECCIÓN “C” DOCENTE: Hernández y Quintero**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Contenido** | **Inicio** | **Desarrollo** | **Cierre** | **Recursos** |
| Fundamentos Técnicos del Kickingbal  Juego Amistoso | Saludo,  Pasar la asistencia.  Explicación de la actividad a realizar | Forman dos equipos con igual número de integrantes, luego se realiza el juego amistoso de 5 entradas.  , toman 10minuto para hidratarse.  Luego forman pareja cada paraje se abrazan y hacen uno solo, y realizan un partido, las parejas no se pueden separar, solo se intercambia la pelota entre ellos cuando le toque a ambos tenerla pelota, realizando los fundamentos técnicos.  Este juego es para la integración de los estudiantes. | Para finalizar el profesor Henry reunió a los estudiantes en circulo para darle las gracias a dios con una oración dirigida a todos los estudiantes de 1ro C de la Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam y su oración se dirigió a que sigan adelante y que con la ayuda del profesor de Educación Física y los pasantes de trabajo especial de grado hayan culminado con éxito la jornada. | Humanos  Estudiantes  Docente  Pelotas  Hidratación  **04/02/ 15** |

**Fase de Evaluación**

**Pre Evento**

El día 02 de Febrero del 2015 a las 12 pm, los investigadores se reunieron para realizar el análisis de los resultados obtenidos producto de la aplicación del instrumento de evaluación en las diferentes fases.

**Evento**

Luego del desarrollo del Plan de Entrenamiento de los Fundamentos Técnicos del Kickingbol se procedió a evaluar, mediante un juego amistoso entre ellos mismos, los resultados de la práctica en la ejecución técnica de los fundamentos. En este sentido se observó que los alumnos demostraron dominio de la técnica del fundamento cuando en las jugadas aplicaron los conocimientos correspondientes al juego. Posteriormente se procedió aplicó un instrumento donde los sujetos de estudio describieron lo positivo, interesante y negativo del plan.

**Post-Evento**

Se realizo la elaboración de las conclusiones del plan de acción y las recomendaciones del mismo.

**Conclusión del Plan de Acción**

Una vez finalizado el plan de acción titulado “Plan de Entrenamiento para mejorar la ejecución de los Fundamentos Técnicos del Kickingbol dirigido a los estudiantes del 1er año sección “C” de la E.T. Monseñor Gregorio Adam del municipio Naguanagua del estado Carabobo, en base a los objetivos propuestos se llego a las siguientes conclusiones:

Con respecto, a la fase de sensibilización con la entrega del plan de acción y los consentimientos informados se logró el permiso y el apoyo por parte del profesor y director de dicha institución; permitiendo de esta manera, la ejecución de la charla, para motivar e integrar a los sujetos de estudio a la actividad.

En cuanto, a la fase de acción, se pudo determinar que las prácticas del entrenamiento permitieron mejorar significativamente la ejecución técnica de los fundamentos del Kickingbol. Esto quedó demostrado en el juego amistoso que se desarrolló como actividad final del plan de entrenamiento

Finalmente, la Fase de Valoración, recabada con los instrumentos de evaluación final en cada actividad, permitió que los sujetos de estudio manifestaran, en breves palabras, su alegría y entusiasmo por haber participado en el plan y el haber adquirido nuevos conocimientos y mejorar sus habilidades en la disciplina Kickingbol. Además, de experimentar que el sentimiento de unión y amistad, entre los alumnos de la sección, creció con esta actividad.

**Recomendaciones**

Finalizado el plan de acción y elaboradas las conclusiones; las autoras del presente estudio hacen las siguientes recomendaciones:

Institución: Es necesario gestionar, ante los organismos competentes, la asignación de un entrenador de Kickingbol con el fin de ofrecer a los alumnos de la institución actividades extracurriculares que contribuyan con su formación integral.

Profesores: Se hace necesario implementar estrategias que contribuyan a potenciar las inclinaciones deportivas de los alumnos, con el fin de desarrollar sus destrezas físicas y así incorporarlos en los clubes y equipos de su preferencia.

Representantes: Incentivar a sus representados a la práctica de una disciplina deportiva con el propósito de ocupar el tiempo libre y de ocio y de esta manera evitar conductas que puedan afectar el desarrollo social del alumno.

**REFERENCIAS**

Arias, F. (2012)- ***El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica***. (6ª ed.). Caracas: Epísteme.

Arnal. (1992). ***Paradigma sociocritico****.* [Documento en Línea]. Disponible: http:// innomente.blogspot.com/2011/05/el-paradigma-socio-critico\_19.html[Consulta: 2014, Junio 10].

Arteaga, L. (2011). ***Entrenamiento óptimo***, España: Hispano Europea

Balestrini, M. (1997)-***Como se elabora el proyecto de investigación****.* Caracas: Panapo.

Bruñuel, R. (1994) ***El entrenamiento deportivo del kickingball. Teoría y metodología***. (2ª ed.)

Castejón (2001). ***Didáctica de la clase de educación física***. Venezuela: Trillas.

Clotet, I. (2013). ***Planes de entrenamiento.*** [Disponible en línea] Disponible: <http://running.es/planes-de-entrenamientos/planes-de-entrenamiento-de-la-la-z#.U8hSkUDTXIV>[. Consultado: 2014 lulio 7]

Colina, P. y Colmenarez. E. (2013). ***Plan de entrenamiento para el mejoramiento de la técnica del lanzamiento en suspensión de los niños de 12 y 13 años de la escuela de baloncesto Jaime Mijares del municipio Naguanagua del Estado Carabobo.*** Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Carabobo. Valencia.

Colmenares, R. y Tarache, R. (2011) “***Plan de entrenamiento para el desarrollo de los fundamentos técnicos de la selección de baloncesto de la escuela técnica enrique delgado palacio municipio guácara***”. Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Carabobo. Valencia

Constitución de la Republica Bolivariana de Venezuela. (1999). ***Gaceta oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela****,* Año MM, Marzo 24, del 2000.

Currículo Nacional Bolivariano (2007).***Diseño curricular del sistema educativo bolivariano.*** Caracas: CENAMEC.

Delgado, C. (2011) ***Constructivismo Social.*** [Revista digital] Disponible: http://constructivismo.webnode.es/autores-importantes/levvigotsky/[consultado junio 6].

Díaz, L. (2011). ***Visión investigativa en ciencias de la salud***. Valencia: IPAPEDI

Ferrer, M. (2007). ***Enciclopedia técnica de la educación.*** (1ª ed.) Tomo V. México: Santillana.

García Montes (1997). ***Introducción a los métodos cualitativos de investigación.*** Barcelona: Paidós.

González, J. (1993). ***La clase de educación física***. (1a. ed.) México: Ediland.

Henz, L. (2011). ***La educación. nociones fundamentales***. Caracas: Larense.

Hernández, Moreno y Castejón (2004) ***Fundamentos del entrenamiento deportivo.*** Editorial Raduga Moscú

León, M. y Vargas, C. (2011) ***“Plan de Entrenamiento Especifico para Mejorar las Capacidades Condicionales de los Lanzadores de Beisbol, de la Categoría Junior del Equipo Azulejo de Valencia”.*** Tesis de pregrado no publicada, Universidad de Carabobo. Valencia

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física(2011). Gaceta Oficial N° 39.741 del 23 de agosto de 2011

Ley Orgánica de la Protección del Niño, Niña y Adolescente. (1998) ***Gaceta Oficial de la Republica Bolivariana de Venezuela***, Año MCMXCVIII\_ Mes X, junio 2, 1998

Marshall, C. y Rosman, G. (1989). ***Investigación Educativa y Pedagógica***. Bogotá: McGraw Hill.

Martínez, J. (2012). ***Manual de la enseñanza de la educación física y deportiva***. Buenos Aires: Paidos.

Martínez, L. (2004) ***Bases teóricas del entrenamiento deportivo del kickingball***. Madrid: Gymnos.

Molina (2011) y Rojas (2012). ***La Iniciación deportiva y el deporte escolar***. (2ª. Ed.) España: INDE.

Ruíz, S. (2005) ***La clase de educación física***. México: EDILAND

Sabino, C, (2000). ***El proceso de investigación.*** [Documento en línea] Disponible: <http://clasev.net/v2/mod/resource/view.php?id=8004> [Consultado: junio 7]

Suárez, G. de y Mujica, A. de (2011) ***Investigación y proyectos educativos.*** Caracas

Taillack, E. (2010). ***Plan de entrenamiento.*** [Documento en línea] Disponible:<http://condepah.org/dr/files/Curso+s%C3%A1b.._0.pdf>[Consultado:

UNESCO (2010). Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Publicado por la UNESCO

Venezuela.

Wigodski, J. (2010***) Metodología de la investigación*** [Documento en línea]. Disponible: http://jacqueline-wigodski.blogspot.com/.

**ANEXOS**

**[ANEXO A]**

UNIVERSIDAD DE CARABOBO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS

ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Bárbula, Enero del 2015

Ciudadano (a)

Henry Martínez

**Coordinador de la “Escuela Técnica Monseñor Gregorio Adam”**

Por medio de la presente, reciba usted un cordial saludo del Profesor Manuel Baldayo, Jefe del Departamento de Educación Física, Deporte y Recreación de la Facultad de Educación de la UC.

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar el Consentimiento Informado para que las bachilleres: Mariangel Hernández C.I: 17844609 y Lexys Quintero C.I: 19365091, cursantes del 10º semestre de esta mención, realicen una investigación titulada **PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA DESARROLLAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL KICKINGBOL EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA ESCUELA TÉCNICA MONSEÑOR GREGORIO ADAM**. Esta investigación está bajo la tutoría de la Dr. Soveida Vera.

Sin más a que hacer referencia, quedo de usted.

Atentamente

Prof. Manuel Baldalyo

Jefe de Departamento

Yo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, C.I \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, doy consentimiento para que los bachilleres realicen la investigación antes mencionada en esta institución.

**[ANEXO B]**

UNIVERSIDAD DE CARABOBO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

DEPARTAMENTO EDUCACION FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

CÁTEDRA: CIENCIAS APLICADAS

ASIGNATURA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

Estimado Colega:

El siguiente test tiene como finalidad evaluar la ejecución técnica de los Fundamentos Básicos del Kickingbol

Por ello, se requiere de su experticia para validar su estructura.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **Ítem** | **B** | **R** | **D** |
| **1** | Maneja técnicamente el Fildeo |  |  |  |
| **2** | Maneja técnicamente el fildeo de rolatas. |  |  |  |
| **3** | Maneja técnicamente el fildeo de lineas. |  |  |  |
| **4** | Maneja técnicamente el fildeo de elevados. |  |  |  |
| **5** | Domina todo los tipos de desplazamiento en el área de juego. |  |  |  |
| **6** | Domina los Pitcheos rápidos. |  |  |  |
| **7** | Domina Pitcheos lentos. |  |  |  |
| **8** | Domina Pitcheos en rectas. |  |  |  |
| **9** | Domina Pitcheos en curvas. |  |  |  |
| **10** | Domina el pase por arriba del brazo. |  |  |  |
| **11** | Domina el pase por el lado del brazo. |  |  |  |
| **12** | Domina el pase por debajo del brazo. |  |  |  |
| **13** | Domina el pase por arriba de la cabeza. |  |  |  |
| **14** | Domina el pase de pecho. |  |  |  |
| **15** | Domina el pase por debajo de la cintura |  |  |  |
| **16** | Domina la técnica del pateo. |  |  |  |

**[ANEXO C]**

**GALERÍA DE FOTOS**























