

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**TEMA:**

**INCIDENCIA DEL TRABAJO PLIOMETRICO EN EL TIRO AL ARO  
EN MOVIMIENTO. EN LA CATEGORIA SUB 12 DE BALONCESTO  
MASCULINO DEL COLEGIO FRANCISCANO SAN ANDRES DE  
QUITO EN EL AÑO LECTIVO 09 – 10  
PROPUESTA ALTERNATIVA.**

**TESIS DE GRADO, PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES  
Y RECREACIÓN**

**AUTOR: MAURICIO RUEDA**

**DIRECTOR DE TESIS: MSC. PATRICIO PONCE  
CODIRECTOR DE TESIS: LIC. ALBERTO GILBERT**

**SANGOLQUÍ - ECUADOR  
2010**