UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TITULO:

"LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015"

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

AUTOR:

Freddy Fernando Taday Armijos

DIRECTORA:

Dra. Yindra Flores Cala

LOJA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

Mgs. YINDRA FLORES CALA

DOCENTE DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICO:

Haber asesorado y revisado detenidamente durante su desarrollo, la Tesis titulada:

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÒN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015

Realizada por el estudiante Freddy Fernando Taday Armijos.

Trabajo que ha sido formulada bajo los lineamientos del Nivel de Pregrado del Área de la Educación el Arte y la Comunicación y estructura de acuerdo a la Normativa de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo tanto autorizo al proponente, continuar con los trámites legales pertinentes.

Loja, 02 de febrero de 2016

MGS. YINDRA FLORES CALA

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo Freddy Fernando Taday Armijos declaro ser el autor del presente trabajo de Tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de reclamos o acciones legales por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio institucional biblioteca virtual.

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos

Firma: _____

Cedula: 0106688237

Fecha: Loja, 24 de febrero de 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo Freddy Fernando Taday Armijos declaro ser el autor de la tesis titulada: **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015**, como requisito para optar al grado de **LICENCIADO, EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FISICA Y DEPORTES**; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional: Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagió o copia de la tesis que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la Cuidad de Loja, el día veinte y cuatro de febrero del dos mil dieciséis, firma el autor.

Firma: _____

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos

Cedula: 0106688237

Dirección: Celi Román (Av. de las Américas)

Correo electrónico: ff-ta_92@hotmail.com

Teléfono: 2517070 **Celular:** 0985515175

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Dra. Yindra Flores Cala Mg.Sc.

Presidente del tribunal: Dr. Milton Mejia Balcazar Mg.Sc **Vocal:** Lic. Jose Picoita Mg.Sc

Vocal: Lic. Efrain Macao Mg.Sc

AGRADECIMIENTO

En el siguiente trabajo dejo plasmado mi agradecimiento sincero primeramente a la Universidad Nacional De Loja; al Área de la Educación el Arte y la Comunicación; de manera especial a los Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes; que durante mi permanencia como estudiante contribuyeron a mi formación profesional.

Un agradecimiento especial a la Dra. Yindra Flores Cala. Mg.Sc, quien con su esfuerzo, dedicación y su experiencia ha logrado en mí que pueda terminar mi estudio de investigación y con éxito.

Un sincero agradecimiento a las autoridades; profesores, de la escuela de educación básica Dr. Daniel Rodas Bustamante de la Provincia de Loja por haberme permitido realizar el presente trabajo.

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación; lo dedico **a Dios Todo Poderoso y la Santísima Virgen María;** por ser mis guías; **a mi madre María Rosenda Taday Armijos;** Luz de mi existencia por ser mi ejemplo de vida; es ella quien ha estado siempre a mi lado, a mi novia y a mis hermanas que siempre estuvieron apoyándome en los momentos difíciles; en todos los momentos de mi vida y a toda mi familia y amigos que siempre estuvieron conmigo; dándome consejos; guiándome y apoyándome.

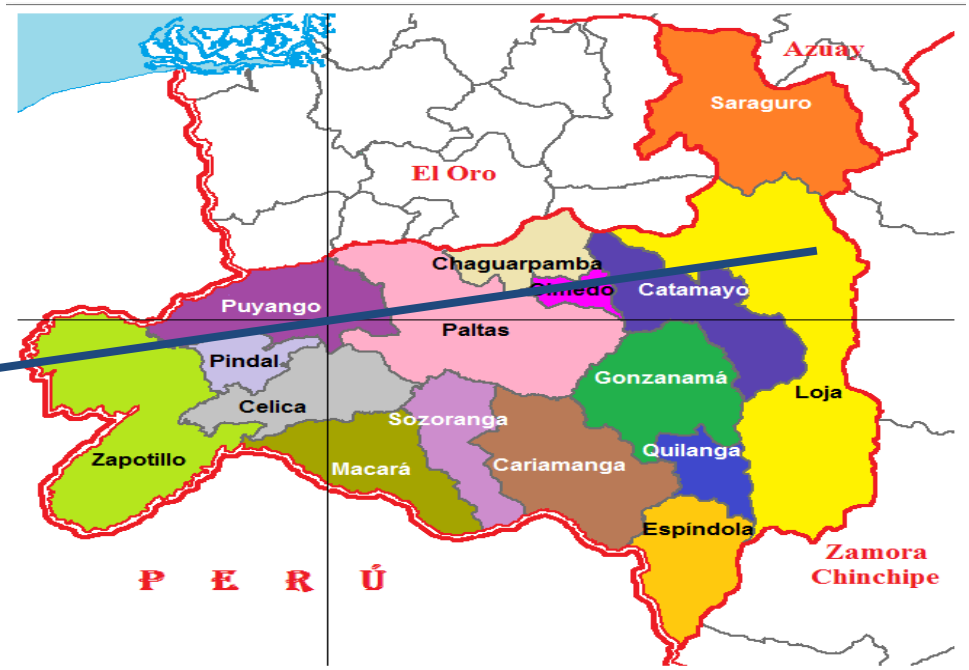
Autor: Freddy Fernando Taday Armijos

MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO

AMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACION											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
Tipo de Documento	**Autor/Nombre del Documento**	**Fuente**	**Fecha Año**	**ÁMBITO GEOGRÁFICO**							**Otras Observaciones**
				Nacional	**Regional**	**Provincia**	**Cantón**	**Parroquia**	**Barrios Comunidades**	**Otras Desagregaciones**	
TESIS	Freddy Fernando Taday Armijos / **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015**,	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	MIRAFLORES	CD	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. MENCIÓN CULTURA FISICA Y DEPORTES

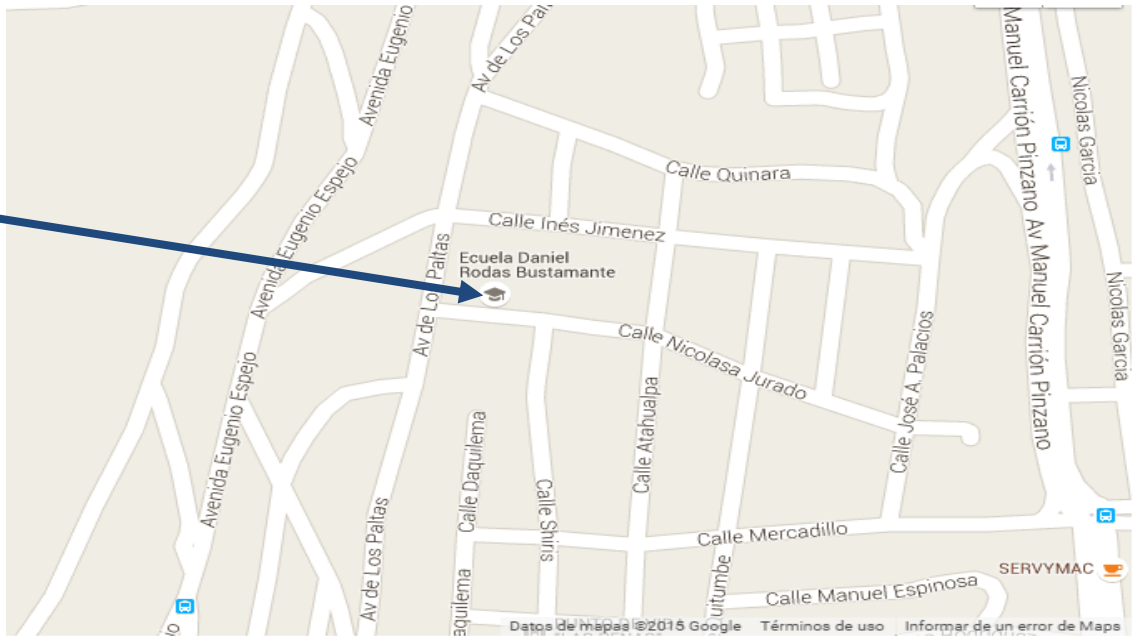
MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA

"DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE"



ESQUEMA DE CONTENIDOS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACION

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY

c. INTRODUCCIÓN

d. REVISIÓN DE LITERATURA

e. MATERIALES Y MÉTODOS

f. RESULTADOS

g. DISCUSIÓN

h. CONCLUSIONES

i. RECOMENDACIONES

- PROPUESTA ALTERNATIVA

j. BIBLIOGRAFÍA

k. ANEXOS.

- PROYECTO DE TESIS
- OTROS ANEXOS

a. TITULO

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUACIÓN BÁSICA “DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015.

b. RESUMEN

La presente investigación tiene como tema: LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015. Este proyecto se centra en investigar sobre como incide los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva, el objetivo está dirigido a: determinar un programa de ejercicios para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, cabe señalar que el voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo dividido por una red cuyo objetivo es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio y la iniciación deportiva es el comienzo del individuo en el deporte para la adquisición de conocimientos y la capacidad de ejecución practica del deporte, durante este proceso se consideró diferentes métodos y técnicas, entre ellos el método científico, inductivo-deductivo, analítico-sintético, descriptivo y el modelo estadístico, técnicas como la encuesta y el test inicial y final se aplicó a los 36 estudiantes. Con todo el arsenal de información de la aplicación de los instrumentos se logró obtener resultados positivos mejorando los procesos de enseñanza aprendizaje y con ello ejecutar correctamente los fundamentos técnicos del voleibol mejorando en el 100% de los estudiantes con esto se puede evidenciar que están en proceso de dominar los fundamentos, y en conclusión el estudio realizado permitió caracterizar el proceso docente educativo y psicopedagógico, lo que hizo posible la determinación de un conjunto de componentes para que los estudiantes puedan desenvolverse de mejor manera en el deporte y como recomendación ejecutar un programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje

de los fundamentos técnicos del voleibol diseñado pedagógicamente tomando en cuenta las características de la etapa de iniciación deportiva.

SUMMARY

This research has as its theme: VOLLEYBALL TECHNICAL FOUNDATIONS IN SPORTS INITIATION OF STUDENTS OF EIGHTH AND NINTH YEAR OF BASIC SCHOOL EDUCATION "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" CITY OF LOJA, 2014-2015. This project focuses on research on how they affect the processes of learning of the technical fundamentals of volleyball on the sports initiation stage, the goal is aimed at: determining an exercise program to improve the process of learning of the technical fundamentals of volleyball, it should be noted that volleyball is a sport played by two teams on a field divided by a network whose aim is to send the ball over the net in order to make it touch the floor of the opponent's court and prevent the opponent to do the same in the half and sports initiation is the beginning of the individual in the sport for the acquisition of knowledge and implementation capacity practice of sport during this process it is considered different methods and techniques, including the scientific method, inductive-deductive, analytic-synthetic, descriptive and statistical modeling techniques such as survey and initial and final test at 36 students applied. With the full arsenal of information implementation of the instruments it was achieved positive results by improving teaching and learning processes and thus properly execute the technical fundamentals of volleyball improving 100% of students that can demonstrate they are in the process mastering the basics and conclude the study to characterize the educational process, and educational psychology, which made it possible to determine a set of components for students to cope better in sports and a recommendation to run an exercise program for the process of learning of the technical fundamentals of volleyball pedagogically designed taking into account the characteristics of sports initiation stage.

c. INTRODUCCIÓN

Los procesos de enseñanza aprendizaje en la iniciación deportiva es el comienzo de un individuo en el deporte de forma teórica y práctica donde empieza a desarrollar habilidades e inclinarse por uno o varios deportes de forma específica, en esta etapa del proceso de formación deportiva se debe tener en cuenta la indispensable ejecución técnica del deporte, lo cual se convierte en la base primordial para un futuro deportista. Y siendo el voleibol un deporte que plantea grandes exigencias desde el punto de vista físico y psíquico se debe atender desde los primeros momentos en la incursión de los estudiantes a este deporte la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol.

Debido al alto nivel competitivo y a la modernización de los métodos de entrenamiento que se presentan en la actualidad, hemos visto la necesidad de poner en práctica una metodología adecuada de entrenamiento deportivo para los elementos técnicos del voleibol, teniendo en cuenta los medios y métodos de entrenamiento más eficaces. En algunos casos se utilizan metodologías antiguas las que a su tiempo obtuvieron logros deportivos, pero a medida que la ciencia avanza nos obliga a utilizar mejores medios y métodos de entrenamiento de acuerdo a nivel competitivo.

El voleibol está orientado a ser uno de los espectáculos deportivos más grandes del mundo. Pero para esto es necesario tener como prioridad la correcta ejecución de los elementos técnicos. La práctica deportiva en las instituciones educativas ha ido evolucionando y con ello los resultados competitivos se han tornado en un ente determinante para el desarrollo y el apoyo al deporte. Por tal motivo se ha plantado estructurar un programa de ejercicios para la enseñanza de los fundamentos del voleibol que son la base para mejorar de manera más eficaz posible el gesto técnico y tener mayor rendimiento deportivo a nivel institucional e individual.

Teniendo en cuenta que la técnica es el modo más racional y efectivo posible de

realización de ejercicios". Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución.

En visto a ello se resume que al no ejecutar la técnica correcta de los fundamentos del voleibol en el proceso de enseñanza aprendizaje de la etapa de iniciación deportiva pierden la efectividad y precisión en las jugadas y ello evita ir mejorando y perfeccionando las siguientes etapas de la formación deportiva.

La presente investigación titulada "LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2014-2015". Se realiza debido a que los estudiantes no responden a las etapas del proceso de formación deportiva por la falta de requerimientos técnicos en el proceso de enseñanza aprendizaje dejando estos en segundo plano para el desenvolvimiento de las situaciones de juego que lo requieran.

Evidenciando que en la actualidad los estudiantes que practican voleibol presentan limitaciones por la incorrecta ejecución de los fundamentos técnicos lo que conlleva a no poder seguir con la continuidad del proceso de enseñanza-aprendizaje de dicho deporte. Por tal motivo se plantea la siguiente interrogante: ¿Cómo mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela Dr. Daniel Rodas Bustamante?

Una vez determinado el problema se planteó el objetivo general en la investigación que es: Precisar un programa de ejercicios para la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva con estrategias y métodos para orientar de manera eficiente los procesos de formación deportiva.

Y como objetivos específicos planteamos: Analizar los contenidos teóricos y conceptuales que permita la elaboración de un programa para la enseñanza de los fundamentos técnicos del

voleibol en los estudiantes de la escuela “Dr. Daniel Rodas Bustamante”. Diagnosticar el estado inicial de los estudiantes para la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva. Diseñar un programa para la enseñanza de los fundamentos técnicos en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la escuela “Dr. Daniel Rodas Bustamante”. Aplicar el programa para la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de la escuela “Dr. Daniel Rodas Bustamante”. Evaluar el programa para la enseñanza de los fundamentos técnicos de Voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de la escuela “Dr. Daniel Rodas Bustamante”.

Los fundamentos técnicos del voleibol son aquellas actividades motrices que son específicas de esta disciplina y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente los movimientos y llegamos a obtener buenos resultados.

El saque es el acto de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, ubicado en la zona de saque.

El saque de abajo o también denominado saque de seguridad o de iniciación por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician, este fundamento se compone de tres fases que son: fase de preparación, fase de golpeo y fase final.

El saque de tenis incorpora la misma mecánica de golpeo que el remate, siendo la diferencia que el golpeo se produce en apoyo y a nueve metros de la red y se propone esta técnica como la primera a abordar por el jugador tras superar el saque de abajo. Al igual que en el saque de abajo se compone de tres fases que son; fase de preparación, fase de golpeo y fase final.

La recepción del saque es el primer elemento del juego que tiene lugar dentro de la secuencia del complejo (KI). Supone el primer contacto que realiza un equipo para construir un ataque cuando no está en posesión del saque.

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y el juego en

general, la colocación condiciona la efectividad del ataque no solo desde el punto de vista técnico sino también táctico.

La iniciación deportiva es una etapa del proceso de la formación deportiva, es el comienzo del individuo en el proceso de enseñanza aprendizaje del deporte de forma teórica y práctica hasta que es capaz de ejecutar los fundamentos de manera técnica

Para lograr cumplir con los objetivos se utilizó los siguientes métodos:

Método científico: Permitió organizar los recursos disponibles, observación empírica del campo problemático, selección del tema, fundamentación teórica. Inductivo deductivo: Se utilizó para la delimitación del problema, planteamiento de soluciones y deducir desde la teoría general de los fundamentos del voleibol. Analítico-sintético: Nos permitió realizar el desglose del marco teórico y la simplificación precisa de todo lo investigado para que contenga lo más importante y sobresaliente del tema. Descriptivo: Permitió la recolección de datos, además posibilito la interpretación y análisis racional. Modelo estadístico: Permitió la organización de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, los mismos que se representan en cuadros y gráficos estadísticos.

Como técnicas se aplicaron encuestas y test a los 36 estudiantes como muestra de los 500 estudiantes que pertenecen a la institución los cuales permitieron fundamentar el aporte práctico de esta investigación que fue la Propuesta Alternativa, programa de ejercicios para enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante” período 2014-2015.

Luego de aplicar la propuesta alternativa y realizar el análisis de los resultados, se puede evidenciar resultados positivos: En el análisis del test del saque de abajo se pudo observar que 32 estudiantes que representa el 88.89 % domina los aprendizajes requeridos y 4 estudiantes que representa el 11.11 % se encuentra próximo a alcanzar los aprendizajes

requeridos, en el tabla del test de saque de tenis se pudo observar que 32 estudiantes que representan el 88.89 % dominan los aprendizajes requeridos y 4 estudiantes que representan el 11.11 % están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos, en la tabla del test de recepción baja se pudo observar que 33 estudiantes que representan el 91.67 % dominan el aprendizaje requerido y 3 estudiantes que representan el 8.33 % están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos, en la tabla del test de colocación de dedos 31 estudiantes que representan el 86.11 % dominan los aprendizajes requeridos y 5 estudiantes que representan el 13.89 % están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos.

Como conclusión de esta investigación se determina que en el proceso de enseñanza aprendizaje de la etapa de iniciación deportiva la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol es fundamental para poder dominar cada fundamento y así desarrollar un juego armónico y vistoso lo que conlleva a pasar a las siguientes etapas de la formación deportiva.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Voleibol

Concepto.-

> El voleibol es un deporte jugado por dos equipos en un campo de juego dividido por una red. Hay diferentes versiones disponibles para circunstancias específicas a fin de ofrecer la versatilidad del juego a todos y cada uno. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red con el fin de hacerlo tocar el piso del campo adversario y evitar que el adversario haga lo mismo en el campo propio. El equipo tiene tres toques para regresar el balón (además del contacto del bloqueo). El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador sobre la red hacia el campo adversario. La jugada continua hasta que el balón toca el piso en el campo de juego, sale "afuera" o un equipo falla en regresarlo apropiadamente. En el voleibol, el equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de punto por jugada). Cuando el equipo receptor gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores deben rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj. (FIVB, 2012, p.11)

Interpretando este concepto el voleibol es un deporte donde compiten dos equipos y se disputan por un sistema de puntos jugando con un balón y dividido el campo por una red cuyo objetivo es enviar el balón por encima de la red y hacerlo tocar el piso del campo contrario.

Fundamentos técnicos del voleibol

Los fundamentos técnicos del Voleibol son aquellas actividades motrices que son específicas de esta disciplina y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente los movimiento y llegamos a obtener buenos resultados. El voleibol se compone de seis

fundamentos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante.

En esta investigación se va a abordar tres fundamentos técnicos muy importantes para la etapa de iniciación deportiva porque con ellos se da inicio al juego y se debe tratar de manera especial en el proceso de enseñanza aprendizaje para poder seguir avanzando con el resto de fundamentos técnicos y así pasar a las siguientes etapas de la formación deportiva.

Para dominar los fundamentos del voleibol la enseñanza de la técnica es un factor imprescindible. Grosser (1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva" (p.26)

Compartimos este criterio ya que el voleibol es un deporte que exige una correcta ejecución técnica para poder desarrollar el juego y hacerlo más vistoso, en base a esto la técnica debe tomarse como prioridad en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol y aun mas importante cuando se esta iniciando en el deportes.

El saque de Voleibol

El saque consiste en enviar el balón por encima de la red hacía en campo contrario para dar inicio al juego.

Hessing (2003) afirma. “Cada jugada empieza con un saque o servicio. El jugador que efectúa el saque puede obtener directamente un punto pero también puede perder el derecho al saque cuando falla” (p.31).

Se comparte este criterio por ser el saque el primer fundamento que pone en juego el partido, debe tomarse importancia en el proceso de enseñanza aprendizaje la técnica para que el deportista que inicia en el voleibol pueda realizar correctamente y evitar cometer errores además de que este fundamento conlleva una responsabilidad muy grande para iniciar el juego.

Selinger y Ackerman (1986). "El saque es uno de los momentos de mayor carga emocional

y más difícil del juego, puesto que mientras el sacador está en absoluta posesión del balón, es también el punto focal de la atención de todos"

Apoyo el criterio de estos autores porque el saque es uno de los elementos de mayor importancia en el juego y se debe de tener un proceso de enseñanza aprendizaje muy minucioso para no cometer errores en el comienzo de juego ya que el mismo conlleva a un pésimo desarrollo del partido.

El saque de abajo

Hessing (2003) afirma. “El saque bajo es el ideal para los principiantes y los niños dado que es fácil de aprender y se puede efectuar con poca fuerza y con exactitud” (p.32).

Analizando este criterio se toma este fundamento como parte de esta investigación porque es fácil de aprender, no se necesita mucha fuerza y es un saque seguro para la ejecución en el juego e ideal para aplicarlo en el proceso de enseñanza aprendizaje en la etapa de iniciación deportiva. El saque de abajo debe ser el primer tipo de saque que se desarrolle en los deportistas de esta disciplina y una vez que se pueda ejecutar sin errores pasar a tipos de saques altos.

Este tipo de saque se compone de tres fases que se deben tomar en cuenta para la enseñanza y mejorar la técnica

Fase de preparación: Sacador orientado hacia el campo contrario. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor. Balón adelantado y sostenido con la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, a la altura de las caderas y enfrente al hombro ejecutor. Armado del brazo ejecutor con extensión del hombro llevando la mano de golpeo hacia atrás, el brazo ejecutor se mantiene extendido en todo el recorrido. Como consecuencia del armado, torsión del tronco, colocando la línea de hombros casi perpendicular a la red. Ligera flexión de las piernas.

Fase de golpeo: Golpeo en la parte posterior inferior del balón. La mano que golpea

adopta forma de cuchara y adquiere una superficie más consistente para desplazar el balón. La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpe, el balón se lanza muy poco. Coordinación de la mano ejecutora con la extensión de las piernas en el momento del golpe.

Fase final.- Cambio de peso de una pierna a otra, dando un paso hacia delante, entrando en el terreno de juego. Brazo ejecutor sigue su recorrido pendular.

El saque de Tenis

Hessing (2003) menciona "El saque de tenis posibilita efectuar saques duros y precisos, especialmente cuando se golpea la pelota oblicua y rasa por encima de la red, esta causara gran efecto sobre el equipo (p.33).

Considerando este criterio se planteó incluir este tipo de saque en el proceso de enseñanza aprendizaje de esta investigación por ser un fundamento que tiene importancia para obtener ventaja en la ejecución por sus características pero también se debe tener una psicología bien amplia por que se requiere de ello para no fallar que eso causaría desventaja en el partido.

Este fundamento se divide en tres fases para mejorar su ejecución técnica:

Fase de preparación: Los pies están prácticamente perpendiculares a la red, separados entre sí aproximadamente a una distancia igual que la anchura de la cintura. Las rodillas ligeramente flexionadas. El peso del cuerpo se distribuye igual en ambos pies. En el momento de lanzar el balón la cintura forma un ángulo de 30 o 40º con respecto a la red. Los dos brazos acompañan la trayectoria del balón hasta su salida. Con el lanzamiento del balón se produce una torsión del tronco hacia el lado del brazo ejecutor.

Fase de golpeo: El balón debe interceptarse en el punto más alto posible, encontrándose un poco por delante del sacador en el plano frontal y por delante del brazo ejecutor. Este contacto se realiza en la cara anterior de la mano y con un movimiento de flexión de la muñeca. El peso del cuerpo está trasladándose hacia delante.

Fase final: El brazo ejecutor y el tronco acompañan el balón hacia delante, evitando cualquier frenado en el movimiento. El peso del cuerpo está totalmente sobre la parte anterior del pie adelantado, con el consiguiente desplazamiento hacia delante del jugador.

La recepción baja del saque

Es el primer elemento del juego que tiene lugar dentro de la secuencia del Complejo I (KI)1. Love (2003) afirma:

> La recepción es el fundamento del ataque de un equipo. El ritmo del ataque y la ejecución del juego giran alrededor de la habilidad de un equipo para recibir con precisión. Sin recepciones consistentes y precisas su equipo no puede aprovechar las cualidades de sus atacantes y colocadores. Los factores que componen la recepción implican juegos de pies y movimientos, orientación de la plataforma y ritmo. Aunque estos tres componentes trabajan juntos para realizar un movimiento eficaz de la recepción, cada zona puede entrenarse independientemente de modo específico. (p.29)

Analizando este criterio la recepción baja supone por tanto el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no está en posesión del saque. La importancia de la recepción del saque estriba en su necesidad para la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz.

Lucas (2000) afirma:

> El buen receptor espera, espera para situar los pies en un punto del suelo; espera para llevar los brazos hasta la pelota. No se mueve hasta tener una idea lo más precisa posible de a trayectoria de la pelota. Realiza ajustes cuando a pelota está cerca (p.188).

Compartimos este criterio porque este fundamento se ejecuta de una manera muy rápida y se debe estar atento a la trayectoria del balón con una posición del cuerpo indicada para realizar la recepción en el menor tiempo posible y hacerlo de una manera correcta para poder organizar un ataque.

Para mejorar la ejecución técnica se plantea tres fases.

Fase de preparación: Orientación frente al saque o balón. Pies separados a la anchura de los hombros con una ligera flexión. Pie interior ligeramente adelantado y dirigido hacia el colocador

Fase de contacto: Mirar al balón. Ubicar la cintura a la altura del balón. Inclinación del cuerpo hacia adelante. Contacto con la superficie plana de los antebrazos en su mitad superior con una extensión de las piernas

Fase final: El cuerpo se dirige en dirección del balón. El pie atrasado pasa adelante para continuar con el juego.

La colocación de dedos

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.

Lucas (2000) afirma: “La colocación es una forma de impulsar la pelota hacia arriba con ambas manos. Es el pase más preciso en el voleibol y la herramienta principal de sus magos, los colocadores” (p.19).

Compartimos este criterio por ser la colocación un fundamento para el ataque, se lo utiliza para obtener ventaja y para ello se debe trabajar en su técnica para poder dominar y así poder hacer un remate eficaz en vista a ello se incorporó a esta investigación para que los jugadores que inician en este deporte puedan mejorar su defensa y organizar un contrataque.

Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de

éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya confluyen aspectos relacionados con la táctica. En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción. En iniciación, el colocador se sitúa en zona 3 y más tarde, cuando aparece el atacante central se pone al colocador entre la zona 3 y la 2. El hecho de que la mayoría de los atacantes sean diestros y les sea más fácil coordinar el remate. El colocador tiene que estar cerca de la red, a unos 40 cm, separado lo suficiente para no tocarla al girar y no tan separado como para que tenga que moverse hacia ésta cuando va a interceptar el balón.

Para la enseñanza de este fundamento se divide en tres fases:

Fase de preparación: Cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. Sin perder de vista el balón.

Fase de contacto: Ligera flexión de tobillos y rodillas, mientras la cadera inicia un movimiento de giro continúo y pausado hacia el punto donde se pretende enviar el balón. Los brazos se elevan, el colocador verá aproximarse el balón por el hueco que forman las dos manos. Esto facilita la coordinación entre manos y balón Las manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas mirando al balón, muñecas flexionadas. Los dedos permanecen separados para ofrecer mayor superficie de contacto, pero no rígidos. El balón entra entre los índices y pulgares de ambas manos. Los brazos forman un rombo, con los codos notablemente separados.

Fase final: Al impulsar el balón las piernas se extienden. Los brazos deben proyectarse extendidos, sin cruzarse, y dirigidos al objetivo del pase, así como la cadera perpendicular hacia el mismo. Y pasarse de nuevo a la posición básica para continuar con el juego.

Iniciación deportiva

Sánchez (1990), afirma que “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición” (p.255).

Comparto el criterio del autor ya que un individuo no está iniciado en el deporte si no lo practica, la ejecución de los diversos elementos conlleva a la etapa de iniciación lo que implica inmiscuirse en el proceso de formación deportiva más no solo la memorización de las acciones.

Para Hernández (1995), la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento" (p.20).

Apoyo este concepto porque un individuo inicia en el deporte cuando comienza a ejecutar da una manera técnica los fundamentos de tal deporte conociendo las secuencias o fases que tiene la ejecución de un fundamento.

La edad adecuada para la iniciación deportiva.

Jolibois (1975) señala que “El momento más adecuado para la iniciación deportiva es entre siete y ocho años y denomina a este período como la edad del aprendizaje” (p.42).

Sánchez (1986) nos dice que:

> “Una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación Primaria. También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas”.(p.73)

Apoyo el criterio de estos autores por ser una edad en la que los niños adquieren conocimientos de manera rápida y pueden ir mejorando sus capacidades a través del tiempo con ayuda de profesionales en el deporte y llegar a conseguir resultados por una experiencia ya en práctica del deporte y aporto que si un individuo comienza en el deporte con una edad más avanzada disminuye las posibilidades de logros.

Ateniéndonos a los autores citados el proceso sería el siguiente:

a) La edad comprendida entre los 8 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo alusión a: Habilidades y destrezas, espacio-tiempo, ritmo-medio, instrumentos, equipos y reglas.

En estas edades el alumno cuenta con una conciencia social, es capaz de integrarse en un grupo y puede cooperar para que el interés personal se someta al grupo, importante para los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.

b) De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos: Preparación técnica, preparación táctica y preparación física.

En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva, los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes así como al conocimiento de sus reglas.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

En cuanto a los Materiales utilizados fueron: Hoja de trabajo, Láminas didácticas, Materiales de oficina (grapadoras, perforadoras, clips, cinta adhesiva, papel bond, carpetas, otros), balón, marcadores, cinta, silbato, conos.

Métodos:

Tipo de estudio

La investigación es de tipo longitudinal. Este tipo de estudio se enmarca en la descripción. Consistió en observar al mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo, relacionado con la aplicación del juego en las clases de educación física de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

Tipo de diseño

En los diseños pre – experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. El diseño de pre test – pos test se le aplicó al grupo de trabajo investigativo en las clases de Educación Física de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Tipo de enfoque

El enfoque de la investigación es de tipo cualitativo ya que estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utilice la recolección de datos para resolver la situación problemática que versa sobre la incorrecta planificación en los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva con base en encuestas y

test técnicos que me permitieron establecer estándares de nivel de conocimiento, ejecución practica y condiciones para elaborar en base a ello una propuesta de solución, por lo que se convierte en una proceso de investigación acción.

Método Científico

Permitió organizar los recursos disponibles, con los cuales se alcanzó los objetivos que se han planteado. Partiendo desde la observación empírica del campo problemático, delimitación del mismo, seleccionar el tema, planteamiento de objetivos, fundamentación teórica.

Método Inductivo – Deductivo

Me sirvió para la delimitación del problema, planteamiento de soluciones, es decir para generalizar todos aquellos conocimientos particulares; mientras que, la deducción servirá para partir de una teoría general de los fundamentos del voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes.

Método Analítico – Sintético

Admitió el desglose del marco teórico y la simplificación precisa de todo lo investigado, para que el presente trabajo tenga lo más importante y sobresaliente del tema propuesto. Me sirvió para formular los elementos y relaciones del objeto de estudio.

Método Descriptivo

Guío la identificación de fenómenos que se susciten en la realidad del hecho investigado; la formulación de objetivos, la recolección de datos, posibilitó además la interpretación y análisis racional y objetivo.

Modelo Estadístico

Me permitió la organización de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, los mismos que fueron representados en cuadros y gráficos estadísticos.

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema. Una vez declarada la problemática, acerca de ¿Cómo mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del Voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela Dr. Daniel Rodas Bustamante? se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la temática a estudiar.

2da fase: Diagnostico actual a los estudiantes de la unidad educativa sobre la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Se diagnosticó el nivel de desarrollo de participación a través de los test y la propuesta alternativa de un programa para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del Voleibol en los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: Programa para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del Voleibol en los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

4ta. fase: Valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: Programa para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del Voleibol en los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

Técnicas e instrumento

Para la recolección de información y elaboración del proyecto se utilizó como técnicas;

Encuesta: Se utilizó con los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" la misma que se aplicó al inicio y al final para verificar los conocimientos teóricos adquiridos del programa de ejercicios y valorar los resultados.

Test técnico: Se utilizó con los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela de educación básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" el mismo que se utilizó al inicio para diagnosticar el estado técnico inicial de los fundamentos del voleibol que fueron el saque de abajo, el saque de tenis, la recepción baja del saque y la colocación de dedos y al final para valorar los resultados de la aplicación del programa de ejercicios.

Población y muestra

Escuela	Población	Muestra
Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"	Estudiantes de la institución educativa	Estudiantes de octavo y noveno
Total	500	36

f. RESULTADOS

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE"

1. **¿Le gusta recibir voleibol en las clases de cultura física?**

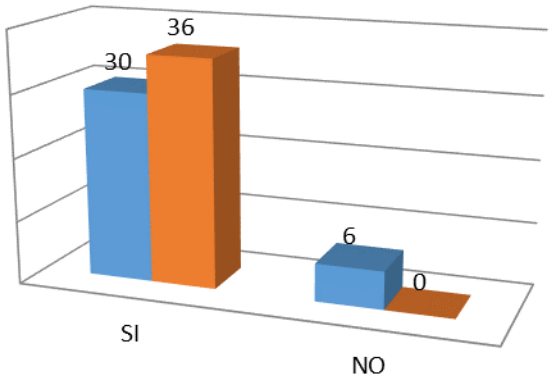
Tabla Nro. 1

Interés por la práctica del voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	30	83,3	SI	36	100
NO	6	16,7	NO	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	SI	NO
FICHA INICIAL	30	6
FICHA FINAL	36	0

Gráfico 1. Interés por la práctica del voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

El voleibol es un deporte de conjunto donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario y como deporte ayuda a despertar y conseguir las distintas capacidades físicas básicas, para que ayuden al desarrollo integral de los alumnos. Todo esto se lleva a cabo a través de distintos juegos y actividades en las clases de cultura física.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 30 estudiantes que representan el 83,3 % señalan que si les gusta recibir voleibol en las clases de cultura física y 6 estudiantes que representan el 16,7 % no les gusta recibir voleibol en cultura física y luego de aplicar la encuesta final los 36 estudiantes que representan el 100% señalan que si les gusta recibir voleibol en las clases de cultura física.

Con esto se evidencio que los resultados son positivos ya que debido a la falta de motivación en las clases de voleibol los estudiantes no despertaban un interés en practicar dicho deporte y luego de aplicar la propuesta demostraron un interés total en el voleibol.

2. ¿Conoce cuáles son las reglas de voleibol?

Tabla Nro. 2

Aprendizaje de las reglas del voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**F**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	10	27,8	SI	36	100
NO	26	72,2	NO	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015

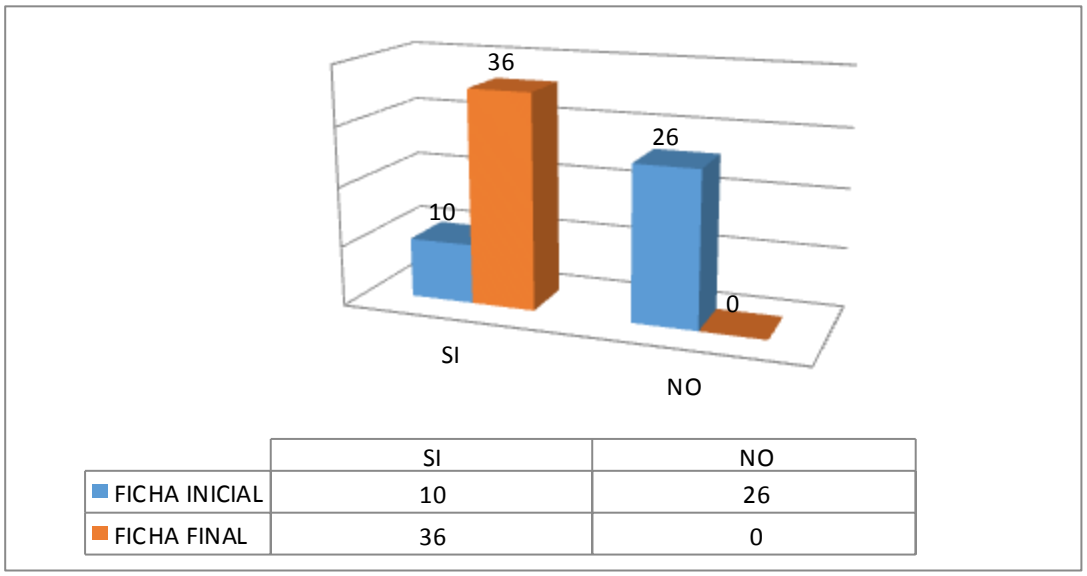


Gráfico 2. Aprendizaje de las reglas del voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Las reglas del voleibol son normativas o preceptos que deben respetar los jugadores de voleibol al momento del partido. Estas se refieren a normas de la superficie, la cancha, las zonas, el balón, la red, el balón, la indumentaria el partido y reglas de seguridad.

De acuerdo a los resultados que nos indica el gráfico en la aplicación de la encuesta inicial se pudo apreciar que 10 estudiantes que representan el 27,8% respondieron que si conocen cuales son las reglas del voleibol y 26 estudiantes que representan el 72,8% no conocen cuales son las reglas del voleibol y luego de aplicar la encuesta final los 36 estudiantes que representan el 100% señalan que si conocen las reglas del voleibol.

Con esto se pudo observar que los resultados son positivos ya que por la falta de conocimientos sobre el voleibol del docente los estudiantes no conocían cuales eran todas las reglas sin embargo luego de aplicar la propuesta, todos los estudiantes poseían conocimientos sobre las reglas del deporte.

3. ¿Conoce cuáles son los fundamentos técnicos del Voleibol?

Tabla Nro. 3

Análisis de los conocimientos sobre fundamentos del voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	12	33,3	SI	36	100
NO	24	66,7	NO	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015

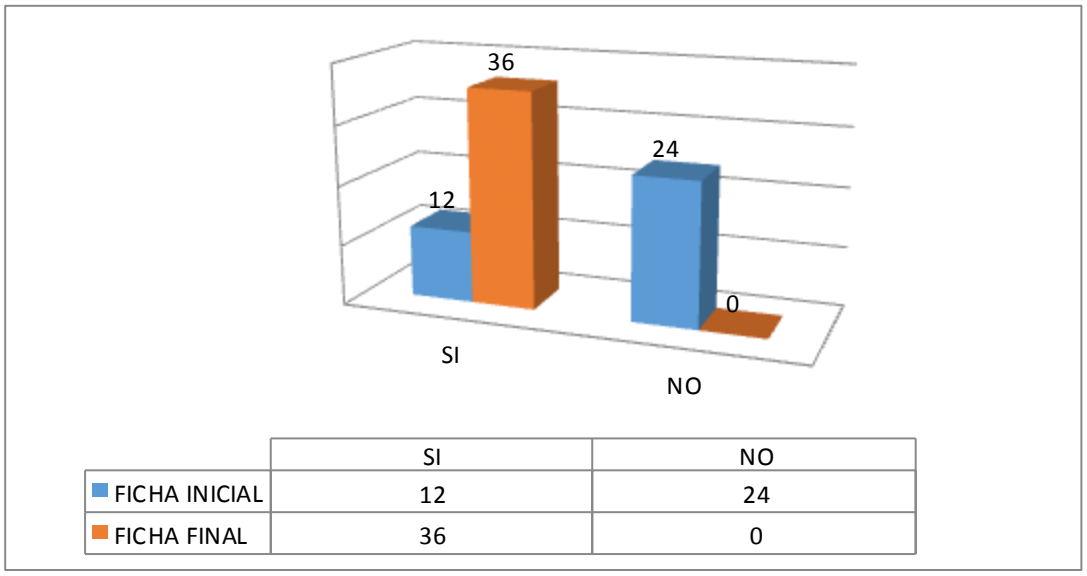


Gráfico 3. Análisis de los conocimientos sobre fundamentos del voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Los fundamentos técnicos del voleibol son: posición básica y desplazamientos, el saque, la recepción baja, voleo alto, remate y bloqueo. Estos son los principios que debe aprender un deportista en esta disciplina.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 12 estudiantes que representan el 33% respondieron que no conocen cuales son los fundamentos técnicos del voleibol y 24 estudiantes que representan el 67% respondieron que no conocen cuales son los fundamentos técnicos del voleibol y luego de aplicar la encuesta final los 36 estudiantes que representan el 100% señalaron que si conocen cuales son los fundamentos técnicos del voleibol.

Con esto se pudo observar que los resultados son positivos ya que por la incorrecta planificación y explicación del docente sobre las clases de voleibol los estudiantes no conocían cuales eran los fundamentos técnicos y sin embargo luego de la aplicación de la propuesta todos los estudiantes señalaron que conocen cuales son los fundamentos técnicos del voleibol.

4. **¿Practica en las clases de Voleibol todos los fundamentos técnicos?**

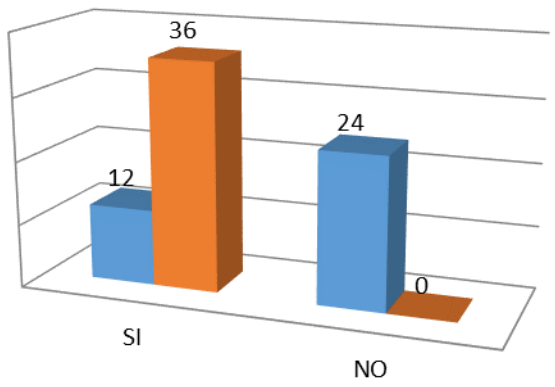
Tabla Nro. 4

Ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	12	33,3	SI	36	100
NO	24	66,7	NO	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	SI	NO
FICHA INICIAL	12	24
FICHA FINAL	36	0

Gráfico 4. Ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Los practicantes de voleibol deben desarrollar todos los fundamentos técnicos del voleibol, porque se hace uso de ellos llevando una secuencia en el campo de juego y en el proceso de enseñanza aprendizaje deben practicar sin hacer de lado ningún fundamento ya que todos son indispensables para alcanzar el objetivo de juego.

En esta pregunta de la encuesta inicial de pudo apreciar que de los 36 estudiantes 12 respondieron que si practican todos los fundamentos técnicos del voleibol en las clases de cultura física representando al 33% y 24 respondieron que no representando al 67% y luego de aplicar la encuesta final se pudo evidenciar que los 36 estudiantes que representan el 100% respondieron que si practican todos los fundamentos técnicos del voleibol.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que los estudiantes no tenían conocimiento de que eran los fundamentos técnicos del voleibol y sin embargo luego de aplicar la propuesta todos los estudiantes verificaron que practicaban todos los fundamentos técnicos del voleibol.

5. **¿El profesor de Cultura Física explica y demuestra cuál es la técnica correcta para la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol?**

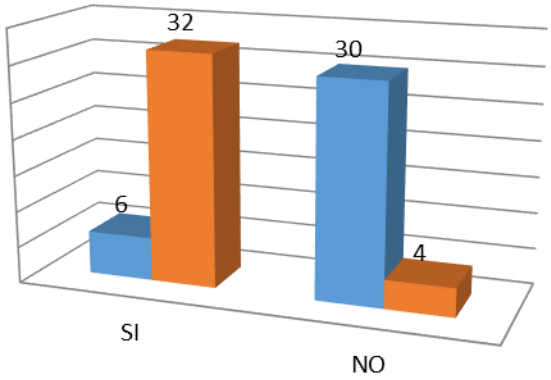
Tabla Nro.5

Explicación de las fases de los fundamentos del voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	6	16,67	SI	32	88,89
NO	30	83,33	NO	4	11,11
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	SI	NO
FICHA INICIAL	6	30
FICHA FINAL	32	4

Gráfico 5. Explicación de las fases de los fundamentos del voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

La técnica es un conjunto de modelos biomecánicos y anatómico-funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia. Es por tanto una concepción ideal basada en los conocimientos científicos actuales, la cual cada atleta aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales", y es uno de los factores más influyentes, importantes, determinantes y significativos para el rendimiento deportivo.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 6 estudiantes que representan el 16,67% respondieron que el docente si explica y demuestra la técnica correcta de cada fundamento técnico del voleibol y 30 estudiantes que representan el 83,33% respondieron que el docente no explica ni demuestra la técnica correcta de cada fundamento técnico y

luego de aplicar la encuesta final se pudo evidenciar que de los 36 estudiantes que representan el 100%, 32 estudiantes que representan el 88,89% respondieron que el docente si explica y demuestra la técnica correcta de cada fundamento técnicos del voleibol y 4 estudiantes que representan el 11,11% respondieron que el docente no explica ni demuestra la técnica correcta de los fundamentos del voleibol.

Esto demuestra que los resultados obtenidos son positivos ya que el docente no poseía vastos conocimientos sobre procesos de enseñanza y luego de la aplicación de la propuesta el docente se motivó a mejorar los procesos de enseñanza y los estudiantes obtuvieron mayor interés en el deporte.

6. ¿Conoce cuáles son los tipos de saques en el voleibol?

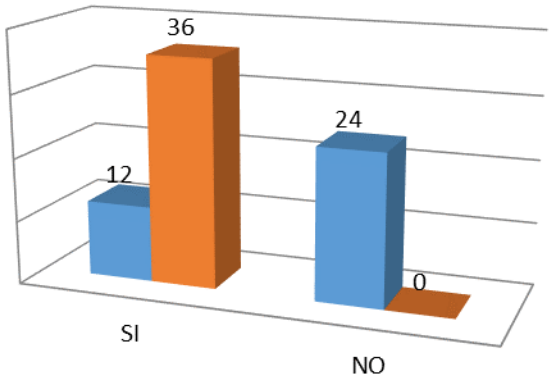
Tabla Nro.6

Aprendizaje sobre los saques en el voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**F**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	12	33,33	SI	36	100
NO	24	66,67	NO	0	00
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante”

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	SI	NO
FICHA INICIAL	12	24
FICHA FINAL	36	0

Gráfico 6. Aprendizaje sobre los saque en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón. Tenemos el saque de abajo, el saque de tenis, el saque flotante, el saque en suspensión y el saque de gancho.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 12 estudiantes que representan el 33,33% respondieron que si conocen todos los tipos de saques del voleibol y 24 estudiantes que representan al 66,67% respondieron que no y luego de haber aplicado la encuesta final se pudo evidenciar que los 36 estudiantes que representan el 100% respondieron que si conocen todos los tipos de saque en el voleibol.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que los estudiantes no tenían conocimiento de cuáles eran los tipos de saques en el voleibol debido a la falta de explicación del docente y luego de aplicar la propuesta todos los estudiantes conocían cuales eran los tipos del saque.

7. **¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de abajo?**

Tabla Nro.7

Fases del saque de abajo en el voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**F**	**%**
SI	10	27,8	SI	36	100
NO	26	72,2	NO	0	00
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015

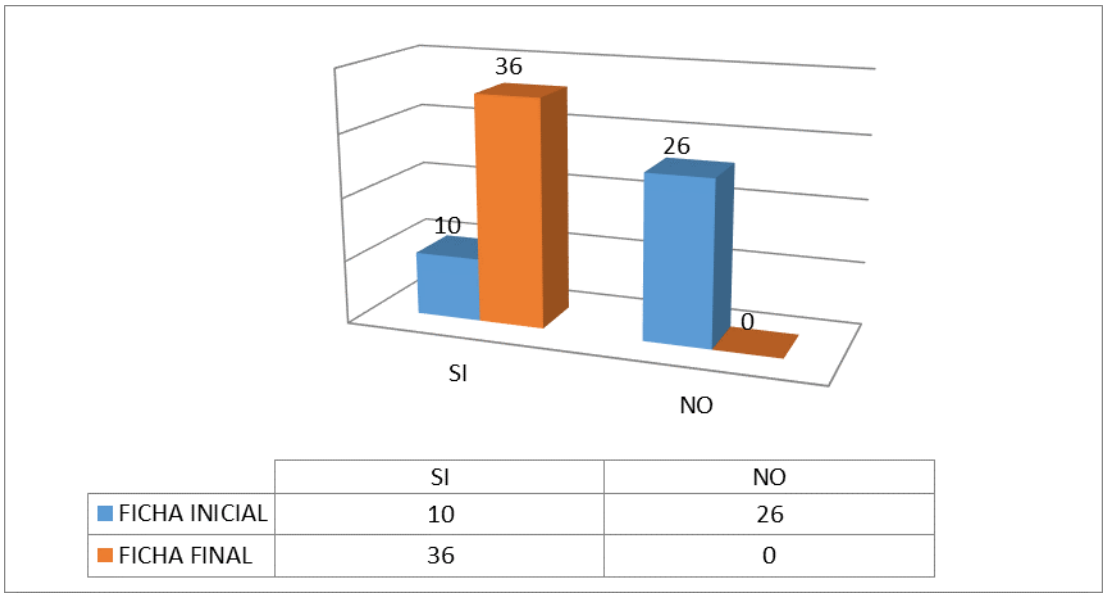


Gráfico 7: fases del saque de abajo en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

El saque abajo es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 26 estudiantes que representan el 72,2% respondieron que no conocen la técnica del saque de abajo y 10 estudiantes que representan el 27,8% respondieron que si conocen cual es la técnica del saque de abajo y luego de haber aplicado la encuesta final se pudo evidenciar los 36 estudiantes que representan el 100% respondieron que si conocen cual es la técnica de ejecución del saque de abajo del voleibol.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que los estudiantes no tenían conocimiento de cuál es la ejecución técnica del saque de abajo debido a que el docente no poseía conocimientos sobre procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol y luego de aplicar la propuesta se evidencio que todos los estudiantes poseían conocimientos sobre cuál es la ejecución técnica del saque de abajo.

8. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de tenis?

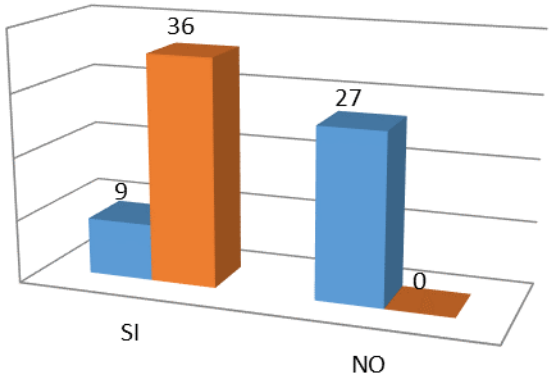
Tabla Nro. 8

Fases del saque de tenis en el voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**F**	**%**
SI	9	25	SI	36	100
NO	27	75	NO	0	00
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	SI	NO
FICHA INICIAL	9	27
FICHA FINAL	36	0

Gráfico 8. Fases del saque de tenis en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

El saque de tenis o saque alto se lo realiza por encima de la cabeza con un golpe con la mano abierta. Es el idóneo tanto para realizar saques dirigidos como también saques fuertes, según la velocidad que el jugador le imprima al balón.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 9 estudiantes que representan al 25% respondieron que si conocen cual es la técnica para la ejecución del saque de tenis y 27 estudiantes que representan al 75% respondieron que no conocen y luego de aplicar la encuesta final se pudo evidenciar que los 36 estudiantes que representan el 100% respondieron que si conocen cual es la técnica para ejecutar el saque de tenis.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que los estudiantes no tenían conocimiento de cuál era la técnica para la ejecución del saque de tenis debido a que el

docente no poseía conocimientos sobre procesos de enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol y luego de aplicar la propuesta todos los estudiantes conocían cual era la técnica para la ejecución del saque de tenis en el voleibol.

9. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la recepción baja?

Tabla Nro. 9

Fases de la recepción baja del voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**F**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	17	47,2	SI	36	100
NO	19	52,8	NO	0	00
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015

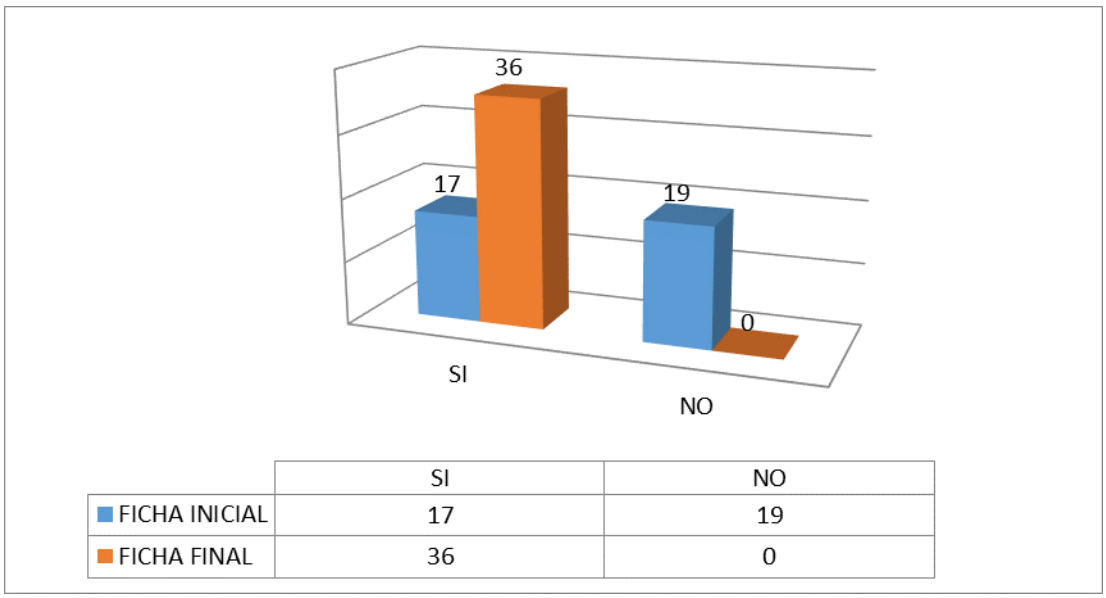


Gráfico 9. Fases de la recepción baja del voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

La recepción baja del saque es el primer elemento del juego que tiene lugar dentro de la secuencia del Complejo I (KI), es el Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder continuar con el juego, esto depende de una correcta formación de la plataforma de contacto, la orientación y el contacto.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 17 estudiantes que representan el 47% respondieron que si conocen cual es la técnica de ejecución de la recepción baja del saque y 19 estudiantes que representan al 53% respondieron que no conocen y luego de aplicar la encuesta final se pudo evidenciar que los 36 estudiantes que representan el 100% respondieron que si conocen cual es la técnica de la ejecución de la recepción baja del saque.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que los estudiantes no tenían conocimiento de cuál era la técnica de ejecución de la recepción baja del saque debido a que el docente no poseía conocimientos sobre procesos de enseñanza de fundamentos del voleibol y luego de aplicar la propuesta se evidencio que todos los estudiantes poseían conocimientos de cuál era la técnica de ejecución de la recepción baja del saque.

10. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la colocación de dedos?

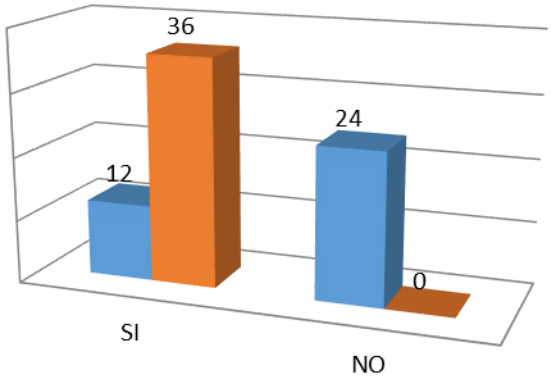
Tabla Nro. 10

Fases de la colocación de dedos en el voleibol

ENCUESTA INICIAL			ENCUESTA FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
SI	12	33,33	SI	36	100
NO	24	66,67	NO	0	00
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	SI	NO
FICHA INICIAL	12	24
FICHA FINAL	36	0

Gráfico 10. Fases de la colocación de dedos en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

La colocación de dedos es normalmente el segundo toque quien tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que con el tercer toque un rematador lo meta finalmente al campo contrario y esto depende de una correcta posición de partida, postura, ubicación de frente al balón y el contacto.

En esta pregunta de la encuesta inicial se pudo apreciar que 12 estudiantes que representan al 33% respondieron que si conocen cuál era la técnica de ejecución de la colocación de dedos y 24 estudiantes que representan el 67% respondieron que no conocen y luego de aplicar la encuesta final se pudo evidenciar que los 36 estudiantes que representan el 100% respondieron que si conocen cual es la técnica de ejecución de la colocación de dedos.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que los estudiantes no tenían conocimiento de cuál era la técnica de colocación de dedos debido a la falta de conocimientos del docente sobre procesos de enseñanza del voleibol y luego de aplicar la propuesta se evidencio que todos los estudiantes conocían sobre la técnica de ejecución de la colocación de dedos.

PRE TEST Y POST TEST APLICADO A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE".

1. **Test del saque de abajo**

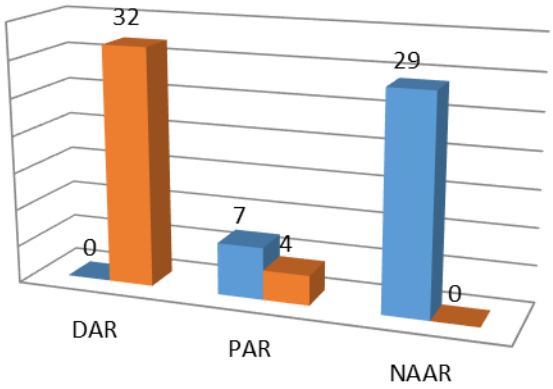
Tabla Nro. 1

Ejecución del saque de abajo

TEST INICIAL			TEST FINAL		
INDICADOR	**F**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
DAR	0	0	DAR	32	88,89
PARA	7	19,44	PARA	4	11,11
NAAR	29	80,56	NAAR	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Test técnico aplicado a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela De Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	DAR	PAR	NAAR
FICHA INICIAL	0	7	29
FICHA FINAL	32	4	0

Gráfico 1. Ejecución del saque de abajo

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

El saque de abajo o también denominado saque de seguridad o de iniciación por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician. Su escasa complejidad coordinativa es contrarrestada por la mínima dificultad que genera en la recepción.

En este pre test se pudo observar que 29 estudiantes que representan el 80,56% no alcanzan los aprendizajes requeridos, 7 estudiantes que representan el 19,44% están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ningún estudiantes logro dominar los aprendizajes requeridos y luego de aplicar el post test se pudo evidenciar que de los 36 estudiantes, 32 estudiantes que representan el 88,89% dominaron los aprendizajes requeridos, 4 estudiantes que representan el 11,11% estaban próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ningún estudiante estuvo en NAAR.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que ninguno de los estudiantes dominaba los aprendizajes requeridos debido a que el docente no poseía vastos conocimientos sobre el voleibol y los procesos de enseñanza, además los métodos no eran

actualizados y luego de aplicar la propuesta la mayoría de estudiantes logro dominar los aprendizajes requeridos en el test del saque de abajo.

2. Test del saque de tenis

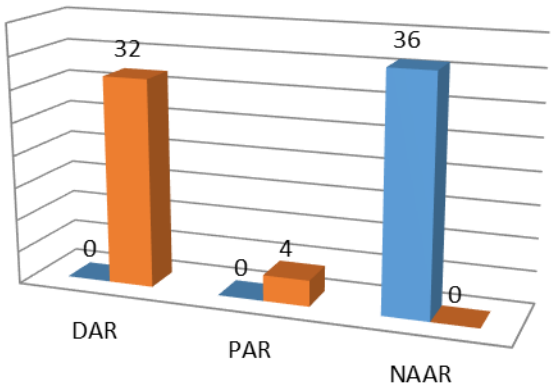
Tabla Nro. 2

Ejecución del saque de tenis en el voleibol

TEST INICIAL			TEST FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**F**	**%**
DAR	0	0	DAR	32	88,89
PARA	0	0	PARA	4	11,11
NAAR	36	100	NAAR	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Test técnico aplicado a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela De Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	DAR	PAR	NAAR
FICHA INICIAL	0	0	36
FICHA FINAL	32	4	0

Gráfico 2. Ejecución del saque de tenis en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

Este tipo de saque incorpora la misma mecánica de golpeo que el remate, siendo la diferencia que el golpeo se produce en apoyo y a nueve metros de la red. Proponemos esta técnica como la primera a abordar por el joven jugador tras superar la fase del saque de abajo.

En este pre test aplicado se verifico que los 36 estudiantes que representan el 100% no alcanzaron los aprendizajes requeridos y ninguno pudo estar próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y aun peor a dominar los aprendizajes requeridos y luego de aplicar el post test se pudo evidenciar que 32 estudiantes que representan el 88,89% lograron dominar los aprendizajes requeridos, 4 estudiantes que representan el 11,11% llegaron a estar próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno estuvo en NAAR.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que ninguno de los estudiantes dominaba los aprendizajes requeridos en el test del saque de tenis en el voleibol debido a que el docente no poseía vastos conocimientos sobre el voleibol y los procesos de enseñanza, además los métodos que utilizaba no eran actualizados y luego de aplicar la propuesta la mayoría de estudiantes logro dominar los aprendizajes requeridos en el test del saque de tenis.

3. Test de la recepción baja

Tabla Nro. 3

Ejecución de la recepción baja en el voleibol

TEST INICIAL			TEST FINAL		
INDICADOR	**F**	**%**	**INDICADOR**	**f**	**%**
DAR	0	0	DAR	33	91,67

PARA	5	13,89	PARA	3	8,33
NAAR	31	86,11	NAAR	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Test técnico aplicado a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela De Educación Básica Dr. Daniel Rodas Bustamante

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015

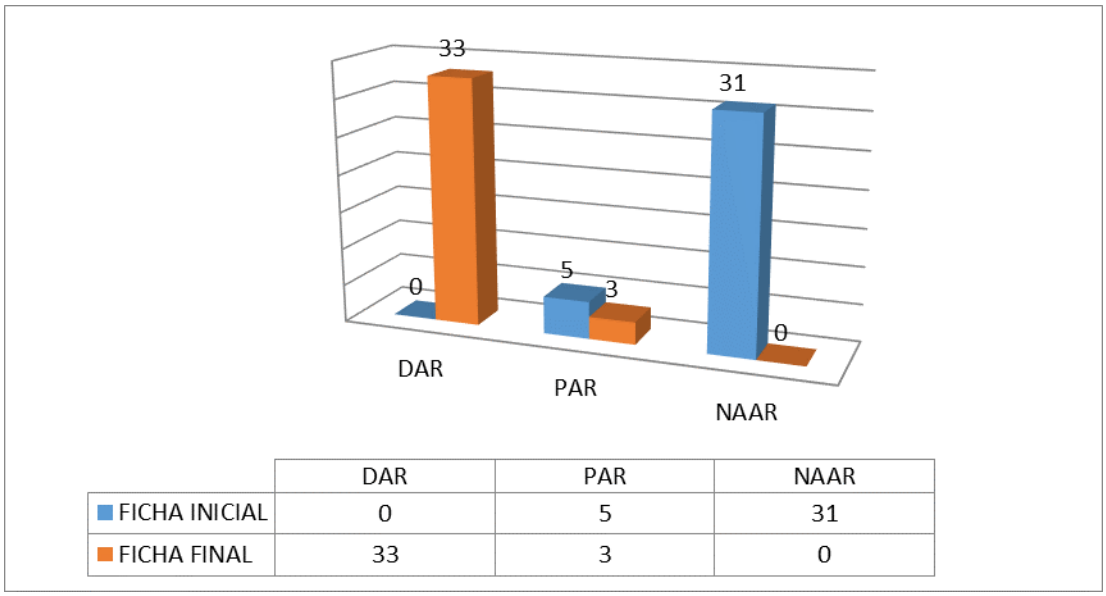


Gráfico 3. Ejecución de la recepción baja en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

La importancia de la recepción del saque estriba en su necesidad para la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz.

En este pre test aplicado de la recepción baja del saque se verifico que 31 estudiantes que representan el 86,11% no alcanzaron los aprendizajes requeridos, 5 estudiantes que representan el 13,89% estaban próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno

domino los aprendizajes requeridos y luego de aplicar el post test se pudo evidenciar que 33 estudiantes que representan el 91,67% dominaron los aprendizajes requeridos, 3 estudiantes que representan el 8,33% estuvieron próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno estuvo en NAAR.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que ninguno de los estudiantes dominaba los aprendizajes requeridos debido a que el docente no poseía mucho conocimientos sobre los procesos de enseñanza aprendizaje del voleibol y los métodos que utilizaba eran actualizados y luego de aplicar la propuesta la mayoría de estudiantes logro dominar los aprendizajes requeridos en el test de la recepción baja del saque.

4. **Test de la colocación de dedos**

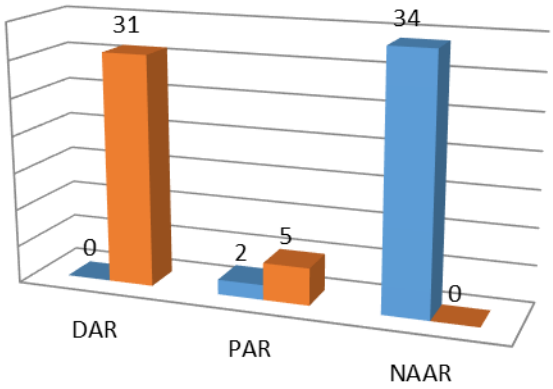
Tabla Nro. 4

Ejecución de la colocación de dedos en el voleibol

TEST INICIAL			TEST FINAL		
INDICADOR	**f**	**%**	**INDICADOR**	**F**	**%**
DAR	0	0	DAR	31	86,11
PARA	2	5,56	PARA	5	13,89
NAAR	34	94,44	NAAR	0	0
TOTAL	36	100	TOTAL	36	100

Fuente: Test técnico aplicado a los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela De Educación Básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante”

Autor: Freddy Fernando Taday Armijos **Año:** 2015



	DAR	PAR	NAAR
FICHA INICIAL	0	2	34
FICHA FINAL	31	5	0

Gráfico 4. Ejecución de la colocación de dedos en el voleibol

ANALISIS E INTERPRETACIÓN

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya confluyen aspectos relacionados con la táctica.

En este pre test aplicado de la colocación de dedos se verifico que 34 estudiantes que representan el 94,44% no alcanzaron los aprendizaje requeridos, 2 estudiantes que representan el 5,56% estuvieron próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno pudo dominar los aprendizajes requeridos y luego de aplicar el post test se pudo evidenciar que 31 estudiantes que representan el 86,11% pudieron dominar los aprendizajes requeridos, 5 estudiantes que representan el 13,89% estuvieron próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno estaba en NAAR.

Esto demuestra que los resultados son positivos ya que ninguno de los estudiantes dominaba los aprendizajes requeridos debido a que el docente no poseía vastos

conocimientos sobre el voleibol y los procesos de enseñanza y los métodos que utilizaba no eran actualizados y luego de aplicar la propuesta la mayoría de estudiantes logro dominar los aprendizajes requeridos en el test de la colocación de dedos.

g. DISCUSIÓN

Objetivo 2: Diagnosticar como incide el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

Inf.	Criterios	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
	¿Le gusta recibir clases de voleibol en clases de cultura física?			
Estudiantes	6 estudiantes que representan el 16,7% señalan que no les gusta recibir voleibol en las clases de cultura física	El docente no motiva a los estudiantes en las clases de voleibol	El docente utiliza el método de mando directo	El docente debe tener conocimientos suficientes sobre como motivar las clases de voleibol.
	¿Conoce cuáles son las reglas de voleibol?			
Estudiantes	26 estudiantes que representan el 72,2% de los estudiantes no conocen	El docente no alcanzó a explicar todas las reglas del voleibol en el periodo	Los estudiantes no conocen las reglas del voleibol	Planificar de manera adecuada para cumplir con la enseñanza de todas las reglas del voleibol

	cuales son las reglas de voleibol	escolar.		
¿Conoce cuáles son los fundamentos técnicos del Voleibol?				
Estudiantes	El 66,7% de los estudiantes no conocen cuáles son los fundamentos técnicos del voleibol	El docente no explico cuáles son los fundamentos técnicos del voleibol debido a la falta de tiempo	El docente no tiene una buena metodología de enseñanza	Los estudiantes deben conocer cuáles son los fundamentos técnicos del voleibol
¿Practica en clases de voleibol todos los fundamentos técnicos?				
Estudiantes	El 66,7 % de los estudiantes no practican todos los fundamentos técnicos de voleibol	El estudiantes no conoce cuales son todos los fundamentos técnicos del voleibol	El docente no explica en las clases prácticas de voleibol cuales son los fundamentos técnicos del voleibol	Mejorar la metodología de enseñanza en las planificaciones de voleibol
¿El profesor de Cultura Física explica y demuestra cuál es la técnica correcta para la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol?				

Estudiantes	El 83,3% señalan que el docente no explica ni demuestra cual es la técnica correcta para la ejecución de los fundamentos del voleibol	El docente utiliza el método tradicional en la enseñanza del voleibol	El docente no explica ni demuestra cuales son las fases de los fundamentos técnicos del voleibol Los estudiantes no conocen la técnica de ejecución de los fundamentos del voleibol	Estudiantes con conocimientos sobre la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol
¿Conoce cuáles son los tipos de saques en el voleibol?				
Estudiantes	El 66,67 % de los estudiantes no conocen cuales son los tipos de saque del voleibol	Los estudiantes no conocen cuales son todos los tipos de saques en el voleibol	El docente no posee conocimientos sobre cuales son todos los tipos de saques en el voleibol	El docente debe instruirse sobre los procesos de enseñanza aprendizaje del voleibol para impartir clases
¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de abajo?				

Estudiantes	El 72,2% tienen conocimiento sobre la ejecución técnica del saque de voleibol	El docente no explica las fases del saque de abajo El docente utiliza el método de mando directo	El docente no tiene una planificación actualizada	El docente debe mejorar los métodos de enseñanza aprendizaje y reforzar conocimientos sobre voleibol
¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de tenis?				
Estudiantes	El 75% de los estudiantes no conocen cual es la técnica para la ejecución del saque de tenis	La metodología de enseñanza carece de conocimiento sobre procesos de enseñanza y aprendizaje	Los estudiantes no conocen sobre las fases de ejecución del saque de tenis	Mejorar medios y métodos de enseñanza que faciliten el aprendizaje significativo de los estudiantes.
¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la recepción baja?				
Estudiantes	El 52,2 % de los estudiantes no tiene conocimiento sobre la ejecución técnica de la	Los estudiantes no ejecutan correctamente este fundamento	El docente emplea el método tradicional en la enseñanza de este fundamento	Adquirir conocimientos sobre las fases de la recepción baja

	recepción baja.			
	¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la colocación de dedos?			
Estudiantes	El 66,67 % no tiene conocimientos sobre la ejecución técnica de la colocación de dedos	El docente no explica la técnica correcta para la ejecución	El docente no tiene una buena metodología y conocimientos del proceso de enseñanza	Docente capacitado para enseñanza de los fundamentos del voleibol
	Test del saque de abajo			
Estudiantes	Test. Saque de abajo, el 80,56% no alcanzo los aprendizajes requeridos, el 19,44% está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno domino los aprendizajes requeridos	Insuficiente ejecución técnica en cada una de las fases del saque de abajo	Una clase aislada y aburrida durante su proceso, por la no utilización de los pasos metodológicos para realizar el saque. Ausencia de los métodos demostrativos y repetitivos en los ejercicios para el saque de	De un docente especializado y conocedor en la materia. Promover nuevas técnicas de enseñanza para el saque de abajo.

			abajo.	
			Test del saque de tenis	
Estudiantes	Test. Saque de tenis, el 100% no alcanzo los aprendizajes requeridos, ninguno está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y aún más en dominar los aprendizajes requeridos	Errores en la ejecución técnica de las fases del saque de tenis	Falta de motivación durante las clases de voleibol para la ejecución del saque de tenis. Practica de ejercicios con el método de mando directo	Docente con conocimientos sobre procesos de enseñanza aprendizaje en el voleibol
			Test de la recepción baja	
Estudiantes	Test. Recepción baja, el 86,11% no alcanzo los aprendizajes requeridos, 13,89% está próximo a alcanzar los aprendizajes	Aplicación del método tradicional en la enseñanza del voleibol	Falta de conocimientos por parte del docente para la enseñanza de la recepción baja del saque	Ejecución de nuevos ejercicios en la práctica de la recepción baja

	requeridos y ninguno domina los aprendizajes requerido			
	Test de colocación de dedos			
Estudiantes	Test. Colocación de dedos, el 94,44%, no alcanzo los aprendizajes requeridos, 5,56% está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y ninguno domina los aprendizajes requeridos	Mala ejecución técnica en cada una de las fases de la colocación de dedos	Ausencia de los métodos demostrativos y repetitivos en los ejercicios para la colocación de dedos.	Docente especializado y conocedor sobre los proceso de enseñanza.

Interpretación

Los fundamentos técnicos del voleibol son las actividades motrices específicas de esta disciplina que tenemos que realizarlas de manera adecuada para hacer más eficiente los movimientos y llegar a obtener buenos resultados.

El voleibol se compone de seis fundamentos técnicos que se deben desarrollar de manera individual en la etapa de iniciación deportiva para lograr un dominio y así poder ejecutarlos en una secuencia de manera rápida por las características que tiene el voleibol, además de esto cada fundamento tiene sus variaciones para poder obtener ventajas en la defensa y ataque si se sabe ejecutar correctamente.

El saque es el primer fundamento que pone en juego el voleibol, este consiste en pasar el balón por encima de la red hacia el campo contrario. El saque debe ser preciso y el jugador que lo ejecute mantiene una carga emocional grande y debe estar preparado psicológicamente para realizar esta acción ya que un mal saque conlleva a la perdida de una jugada. El saque es un fundamento que se lo puede tratar para un ataque o un defensa, el jugador que lo realiza tiene la posibilidad de obtener ventaja si lo ejecuta de una manera precisa hacia el campo contrario y como defensa puede armar el equipo una jugada.

El saque de abajo es un tipo de saque básico y el más fácil de aprender por que no se necesita mucha fuerza y se puede tener mayor precisión, es el primero que se debe trabajar en la iniciación deportiva del voleibol.

El saque de tenis es un tipo de saque alto, este tipo de saque se lo puede incluir al proceso de enseñanza aprendizaje luego de ejecutar correctamente el saque de abajo, se lo puede utilizar como un ataque fuerte si se lo realiza de manera adecuada teniendo una buena precisión.

La recepción baja es el primer fundamento de la secuencia del complejo K1, es el primer contacto que tiene el equipo para poder armar un ataque, este fundamento debe ejecutarse de

manera correcta, si se falla no llegara al colocador de manera adecuada y no se puede obtener ventaja para el remate.

La colocación es importante en la composición del ataque, para que un remate sea efectivo la colocación debe ser precisa. Un ataque no se ejecuta si la colocación tiene deficiencias.

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje que tiene el individuo en el deporte. En esta etapa de la iniciación deportiva se debe trabajar la técnica de cada fundamento para ejecutarlo de manera correcta y poder seguir con la secuencia del juego.

Objetivos

1. Diseñar un programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje del saque de abajo, el saque de tenis, la recepción baja y la colocación del Voleibol en la etapa iniciación deportiva de los estudiantes de la escuela "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

2. Aplicar el programa de ejercicios en el proceso de enseñanza aprendizaje del saque de abajo, el saque de tenis, la recepción baja y la colocación del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

3. Evaluar el programa de ejercicios en el proceso de enseñanza aprendizaje del saque de abajo, el saque de tenis, la recepción baja y la colocación del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Indicadores en situación positiva

Informantes	Teneres	Innovación	Satisfacciones
¿Le gusta recibir clases de voleibol en clases de cultura física?			
Estudiantes	A la mayoría de estudiantes les gusta recibir clases de voleibol	Se aplicó el programa de ejercicios de los fundamentos técnicos del voleibol	Estudiantes motivados para recibir voleibol en clases de cultura física
¿Conoce cuáles son las reglas de voleibol?			
Estudiantes	El docente capacitado para explicar las reglas del voleibol	Implementación de planificaciones actualizadas para enseñanza las reglas de voleibol	Estudiantes con conocimientos sobre las reglas del voleibol
¿Conoce cuáles son los fundamentos técnicos del Voleibol?			
Estudiantes	El docente posee conocimientos sobre los fundamentos técnicos del voleibol	Mejora en la metodología de enseñanza en las planificaciones	Los estudiantes conocen los fundamentos técnicos del voleibol
¿Practica en clases de voleibol todos los fundamentos técnicos?			

Estudiantes	Los estudiantes practican todos los fundamentos sin conocer sus nombres	El docente explica los fundamentos técnicos del voleibol en las clases practicas	Los estudiantes conocen y ejecutan los fundamentos técnicos del voleibol
¿El profesor de Cultura Física explica y demuestra cuál es la técnica correcta para la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol?			
Estudiantes	El docente dispuesto a mejorar su metodología de enseñanza y adquirir más conocimientos	Los estudiantes conocen las fases de ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol	El docente planifica de manera actualizada con mayor sobre la enseñanza de los fundamentos del voleibol
¿Conoce cuáles son los tipos de saques en el voleibol?			
Estudiantes	Los estudiantes motivados por conocer todos los tipos de saques en el voleibol	Aplicación una metodología de planificación actualiza para enseñanza de los tipos de saques	Estudiantes con conocimientos sobre los tipos de saques
¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de abajo?			
Estudiantes	Los estudiantes con interés de aprender a ejecutar los saque sin	El docente cambia de metodología de enseñanza	Los estudiantes ejecutan el saque de abajo con sus respectivas fases

	tener errores		técnicas
	¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de tenis?		
Estudiantes	Los estudiantes con interés de aprender a ejecutar el saque de tenis	El docente mejora el proceso de enseñanza aprendizaje	Los estudiantes ejecutan de mejor manera este tipo de saque conociendo sus fases
	¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la recepción baja?		
Estudiantes	Estudiantes capaces de aprender las fases de la técnica de la recepción baja	Planificación de manera actualizada	Estudiantes capaces de reconocer las fases de este fundamento
	¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la colocación de dedos?		
Estudiantes	Aptitud de aprender a ejecutar la colocación de dedos sin errores	Aprendizaje teórico de la colocación de dedos	Estudiantes con conocimientos sobre las fases de la colocación de dedos
	Test del saque de abajo		
Estudiantes	Profesores que aplican	Programa de ejercicios especiales para el	El 100% de los estudiantes realizan el

	metodología de saques abajo con un proceso actualizado.	saque de abajo	saque de abajo correctamente.
		Test del saque de tenis	
Estudiantes	Actualización en sus planificaciones por parte de los docentes.	Practica de ejercicios con enseñanza para ejecución de las fases del saque de tenis	Todos los estudiantes ejecutan el saque de tenis diferenciando sus fases
		Test de la recepción baja	
Estudiantes	Profesores capaces de mejorar los métodos de enseñanza aprendizaje Implementación de nuevos ejercicios en la práctica por parte del docente.	Diseño de ejercicios actualizados para enseñanza de la recepción baja del saque	El 100% de los estudiantes mejoro en la realización de la recepción baja.
		Test de la colocación de dedos	

Estudiantes	Aplicación de métodos actualizados en las clases de la colocación de dedos	Ejercicios adecuados con las fases de la colocación de dedos	Estudiantes capaces de ejecutar la colocación de dedos y demostración de cada una de las fases

Interpretación

El proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol se basó en los objetivos específicos, investigando porque se presenta limitaciones de los estudiantes en el deporte y no logran avanzar a las siguientes etapas de la formación deportiva.

Para el planteamiento del problema se utilizó encuestas y test técnicos a los estudiantes lo que permitió deducir que los mismo no responden por llevar un inadecuado proceso en las planificaciones y que falta motivación del profesor en sus clases de voleibol, lo que se determinó diseñar un programa de ejercicios con características propias para la etapa de iniciación deportiva para ir corrigiendo los errores técnicos que presentan en su ejecución y posteriormente se ejecutó el programa en sus clases de voleibol cambiando la metodología, estrategias y medios para mejorar su proceso y obtener resultados con este programa.

Terminado de aplicar esta propuesta de paso a evaluar a los 36 estudiantes de la escuela de educación básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" aplicando una encuesta y test técnico final y se constató que corrigieron sus errores y se encuentran en proceso de dominar la ejecución de los fundamentos técnicos y pasar a otra etapa de la formación deportiva.

Luego de realizar todo el proceso de discusión y análisis de los resultados de la propuesta alternativa, nos dimos la terea de profundizar e interpretar dichos resultados. En el análisis del test del saque de abajo se pudo observar que 32 estudiantes que representa el 88.89 % domina los aprendizajes requeridos (DAR) y 4 estudiantes que representa el 11.11 % se encuentra próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos (PAAR), en el tabla del test de saque de tenis se pudo observar que 32 estudiantes que representan el 88.89 % dominan los aprendizajes requeridos (DAR) y 4 estudiantes que representan el 11.11 % están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos (PAAR), en la tabla del test de recepción baja se pudo observar que 33 estudiantes que representan el 91.67 % dominan el aprendizaje requerido (DAR) y 3 estudiantes que representan el 8.33 % están próximos a alcanzar los aprendizajes

requeridos (PAAR), en la tabla del test de colocación de dedos 31 estudiantes que representan el 86.11 % dominan los aprendizajes requeridos (DAR) y 5 estudiantes que representan el 13.89 % están próximos a alcanzar los aprendizajes requeridos (PAAR).

El 100% de los estudiantes mejoraron técnicamente lo que permite un juego armónico y vistoso para obtener resultados positivos en el voleibol ya que este deporte se caracteriza por ser rápido, de buena precisión y la ejecución técnica debe ser correcta para poder desarrollar el juego.

h. CONCLUSIONES

- La metodología aplicada a los alumnos no era adecuada en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos de voleibol en la etapa de iniciación deportiva

- El docente no realizaba motivación en sus clases y carece de conocimientos sobre los procesos de enseñanza aprendizaje del voleibol para las diferentes etapas de la formación deportiva lo que no permite obtener resultados y hace que los alumnos no presenten interés.

- Los estudiantes no ejecutaban correctamente la técnica de los fundamentos del voleibol por falta de conocimiento de las fases que conllevan cada una y ausencia del método de repetición.

- Se ejecutó un programa de ejercicios para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela "Dr. Daniel Rodas Bustamante" en la etapa de iniciación deportiva.

- Se evaluó la propuesta aplicada a los estudiantes y se pudo evidenciar un mejoramiento de la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol encaminándose al dominio de los mismos.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda construir procesos de enseñanza aprendizaje sobre los fundamentos técnicos del voleibol para iniciación deportiva con una metodología adecuada con la finalidad de mejorar la ejecución técnica.

- Es importante que el docente realice motivación en sus clases y ejecutar un programa, diseñado pedagógicamente para enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva tomando en cuenta las características de esta etapa.

- Aplicar este programa de ejercicios en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes que se encuentren en la etapa de iniciación deportiva para mejorar la ejecución técnica y alcanzar el dominio de los fundamentos.

- Actualizar permanentemente a los profesores sobre los procesos de enseñanza aprendizaje para las diferentes etapas de la formación deportiva y mejorar los medios y métodos dependiendo del nivel.

- Se recomienda revisar los resultados para evidenciar la importancia que tiene este programa de ejercicios en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION

CULTURA FISICA Y DEPORTES

DATOS INFORMATIVOS	
TÍTULO	PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE".
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Escuela de Educación Básica "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE"
BENEFICIARIOS	Estudiantes de octavo y noveno año
UBICACIÓN	Barrio: Miraflores Parroquia: Sucre Cantón Y Provincia De Loja
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCION	3 Meses
RESPONSABLE	Freddy Fernando Taday Armijos
TUTORA	Dra. Yindra Flores Cala

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CULTURA FISICA Y DEPORTES

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE".

INTRODUCCIÓN

La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento. Es adquirir los patrones básicos requeridos por la motricidad específica y especializada de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones.

El deporte en la iniciación deportiva y primeras edades debe entenderse como una actividad más que va a ayudar a la formación de los estudiantes. Esto quiere decir que debemos huir de planteamientos elitistas donde sólo los mejores tienen cabida en la práctica deportiva. Este tratamiento necesariamente educativo del deporte en estas edades no debe ir en contra de un proceso de enseñanza-aprendizaje correcto donde todos los jugadores vayan mejorando en la medida de sus posibilidades.

La técnica es un factor predeterminante en la iniciación deportiva del voleibol, sus fundamentos tienen un modelo de ejecución para lo cual es necesaria su correcta enseñanza, pero no hacer de esta una exigencia para su desarrollo.

El voleibol es un deporte de situación, ya que en su desarrollo los deportistas deben adaptarse constantemente a situaciones cambiantes para lograr el mejor resultado en la acción.

Por esto, la enseñanza de este deporte en la etapa de iniciación deportiva debe ser de manera exhaustiva. Un orden lógico de los fundamentos técnicos de este deporte sería una efectiva herramienta para la entrega de los conocimientos a los que quieren practicarlo, pues facilita la comprensión por parte del educando y la organización jerárquica por parte del educador.

JUSTIFICACIÓN

Con el fin de mejorar y dar mayores alternativas a los estudiantes que practican Voleibol en la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" este programa de ejercicios está orientada a que los jugadores tengan un mayor y mejor arsenal técnico en su accionar deportivo, e incrementar el nivel competitivo del Voleibol.

La importancia de esta propuesta es que los estudiantes tengan un mejor proceso de enseñanza aprendizaje para que puedan desarrollar de mejor manera la ejecución de los fundamentos técnicos del Voleibol y el juego se desarrolle de una manera más armónica lo cual mejorará los resultados de los estudiantes a nivel competitivo.

La razón por la que se realiza esta investigación es porque los estudiantes presentan una serie de deficiencias en la ejecución de los fundamentos técnicos debido al proceso de enseñanza no adecuado faltando mejorar la planificación en las clases prácticas y conocimientos teóricos sobre este deporte, por tal motivo pongo a consideración este programa de ejercicios con el propósito de mejorar el nivel actual de Voleibol y contribuir de algún modo con el mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje a entrenadores y profesores que de una u otra manera están involucrados en este deporte.

Tomando en cuenta el apoyo que brinda la escuela de educación básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" con la disposición de una muestra de la población y prestación de las instalaciones deportivas se lleva a cabo la ejecución de la propuesta y así contribuir con el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes de octavo y noveno año que se encuentran en la etapa de iniciación deportiva.

La propuesta alternativa que presento va encaminada a promover programas de ejercicios adecuados en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva, también a realizar test de la evolución de la técnica a los deportistas para poseer parámetros de efectividad de planificaciones y poder realizar una

mejora continua.

El impacto será beneficioso para los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela de educación básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante” quienes podrán ejecutar de mejor manera los fundamentos técnicos del voleibol en el proceso de enseñanza en la etapa de iniciación deportiva que se encuentran.

OBJETIVOS

Objetivo general

Enseñar y mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje del saque de abajo, saque de tenis, recepción baja y la colocación del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva.

Objetivos específicos

- Trabajar ejercicios técnicos específicos para cada fundamento.
- Distribuir de manera metodológica la técnica en la enseñanza durante todo el proceso preparatorio.
- Mejorar el desarrollo del juego a través de la correcta ejecución de los fundamentos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Los fundamentos técnicos del Voleibol son aquellas actividades motrices que son específicas de esta disciplina y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente los movimiento y llegamos a obtener buenos resultados. El voleibol se compone de seis fundamentos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que

como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad especifica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

El saque puede considerarse, por un lado el primer ataque del equipo, por otro el primer elemento de la defensa. Tiene, por tanto, dos objetivos Básicos:

Obstaculizar el ataque después de la recepción del saque del adversario, haciéndolo más predecible para el bloqueo y anotar un tanto directo.

El saque de abajo también denominado saque de seguridad o de iniciación por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician y el saque de tenis incorpora la mecánica de golpeo que el remate, siendo la diferencia que el golpeo se produce en apoyo y a nueve metros de la red.

La recepción baja del saque es el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no está en posesión del saque y la colocación de dedos y la colocación de dedos es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general.

El concepto de iniciación deportiva ha sido tratado por diferentes autores, cuya formulación se hace necesario considerar e interpretar dada la importancia que tiene para los profesionales que laboran en la actividad física y el deporte. Hasta el momento no existe una definición completa que permita delimitar cuando empieza y culmina la iniciación deportiva.

Primero es necesario considerar cual es el momento de iniciación y donde se termina, parece que el proceso de iniciación deportiva tiene antecedentes mucho antes al proceso de selección, estos podrían estar en la familia, la sociedad y los intereses del niño, aunque muy poco desarrollados, y pueden ser influenciados por los medios de difusión, la escuela y el profesor de Educación Física.

Para Hernández (1995)

> “La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por

> el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento". (p.20)

Comparto con este criterio porque un individuo entra en la etapa de iniciación deportiva adquiriendo conocimientos hasta que puede ejecutar correctamente la técnica requerida en el deporte y para ello se debe dar importancia en los procesos de enseñanza aprendizaje para no caer en errores y no avanzar a las siguientes etapas de la formación deportiva.

La iniciación deportiva en un deporte de cooperación/oposición se puede considerar como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, así como los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Es un deporte de gran exigencia técnica y de indudable difusión e importancia. Introduciremos a los alumnos a las realizar correctamente la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol, enseñándole las principales normas y su reglamento ayudados de nuestros mejores profesionales.

Esta definición de técnica se enmarca como una acción de connotación psicomotriz, se convierte en un elemento principal para los deportes individuales; mientras esta propia concepción de técnica en los deportes de carácter socio motriz debe de adquirir otra dimensión, en la cual el elemento de la lógica interna de actuación constituya un aspecto medular.

Procedimiento didáctico

El procedimiento más utilizado por el profesor durante una clase de Voleibol comprende los siguientes:

- Enunciación.
- Explicación.
- Demostración.
- Ejecución o práctica.
- Corrección de errores.
- Repetición y perfeccionamiento.
- Progresión.

Enunciación

Es importante enunciar o decir lo que se va a enseñar, para que el alumno tenga una idea central de lo que va a hacer.

Explicación

Debe ser corta, clara, exacta, sugestiva y progresiva (de lo fácil a lo difícil). La explicación generalmente es el primer paso que usa el profesor para enseñar un nuevo ejercicio o perfeccionar alguno.

Demostración

Con un buen ejemplo, una demostración o realización del ejercicio o actividad se completa la explicación. El profesor realizará la demostración cuando esté seguro de que su ejemplificación será impecable.

Ejecución Y Práctica

Es la realización o práctica del ejercicio, o la actividad por parte de los alumnos.

Corrección de Errores

Se realizará de acuerdo a las necesidades; en forma individual o colectiva.

Repetición Y Perfeccionamiento

Es volver a hacer bien. La repetición será sistemática hasta que el ejercicio se pueda realizar con facilidad, fluidez y coordinación. Se puede perfeccionar cuando se observa la técnica empleada durante la repetición sistemática del ejercicio llegando a la automatización. Para esto, en cada ejercicio se deben cumplir tres etapas. 1) Que los alumnos se formen una idea clara y precisa lograda por la explicación del profesor y por una buena demostración, adquiriendo de esta manera el esquema mental. 2) Repeticiones para materializar la imagen que ya tienen del ejercicio. 3) Mecanización del ejercicio con la debida técnica; al mecanizar el ejercicio la mente estará en disposición de concentrarse en otros ejercicios.

Progresión o proyección

Ya que las destrezas motrices son acumulativas, los ejercicios deben repetirse y proyectarse hacia los siguientes.

Métodos de enseñanza para el voleibol

Método inductivo:

Este método va de lo general a lo particular

Método de mando directo

Este método basa su acción en el profesor, es quien guía, dirige el aprendizaje. Su proceso es el siguiente:

1. Voz explicativa
2. Demostración del docente
3. Voz preventiva

4. Voz ejecutiva
5. Repetición y perfeccionamiento
6. Corrección del profesor a los alumnos
7. Evaluación

METODOLOGÍA APLICADA EN LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Metodología aplicada en la enseñanza del saque de abajo

El saque es la acción que da inicio al juego ofensivo y debe presentar seguridad, precisión y efectividad pues si posee estas cualidades dificulta la recepción del contrario.

La enseñanza de esta fase en el proceso de aprendizaje de voleibol se guía por los siguientes ítems:

a) Posición del cuerpo o posición inicial
b) Aprensión del balón y lanzamiento
c) Movimiento del brazo y del tronco
d) Golpeo del balón

Ejercicios de enseñanza-aprendizaje

- ✓ Realizar el movimiento global con o sin elemento, permitiendo vivenciar inicialmente la toma de la pelota, el estado de equilibrio y el movimiento de balanceo del brazo.
- ✓ Realizar la ejecución de lanzamientos con elementos mas pequeños y pelotas reglamentarias, buscando realizar un trabajo de puntería con balanceo de abajo hacia arriba
- ✓ Poner énfasis en el trabajo de la mano y del brazo, permitiendo identificar a la palma de la mano abierta como superficie que hara contacto con la pelota

- ✓ Realizar los primeros saques, hechos desde muy corta distancia, para facilitar de esa manera la aplicación de lo aprendido y amentar la distancia solo si la ejecución es correcta de acuerdo a la técnica enseñada.
- ✓ Realizar saques en parejas, ubicadas opuestamente, desde el fondo de la cancha. El saque se realiza desde la distancia reglamentaria, de acuerdo a la etapa de aprendizaje en que se encuentre el alumno.

Metodología aplicada en la enseñanza del saque de tenis

Este tipo de saque se define por ser más explosivo y brinda una mayor proporción de obtener ventaja, lo cual conlleva mayor cantidad de tiempo dedicado a su planificación y ejecución.

Los pasos que hemos establecido para realizar su enseñanza son os siguientes:

a) Posición inicial
b) Ubicación de las piernas y otras partes del cuerpo
c) Posición de las manos en la toma de balón
d) Lanzamiento de balón
e) Golpeo del balón

Ejercicios de enseñanza-aprendizaje

- ✓ Realizar el movimiento global sin balón
- ✓ Hacer lanzamientos del balón a cortas distancias, con el movimiento del saque de tenis
- ✓ Ejecutar series de saque de tenis de baja intensidad contra la pared, lo que permitirá mejorar la puntería.
- ✓ Realizar saques en parejas, ubicadas opuestamente, desde el fondo de la cancha. El saque se realiza desde la distancia reglamentaria.

Metodología aplicada en la enseñanza de la recepción baja

El voleibol se caracteriza por jugadas de ataques intensos, potentes y veloces que a través del tiempo han ido evolucionando, pero como todo en la naturaleza por el principio de que toda acción conlleva una reacción, asi que, para el ataque se creó la defensa, y uno de sus componentes es la recepción, que no es más que un movimiento que busca controlar los balones difíciles proveniente de un remate o un saque. Esta acción se realiza siempre y cuando el jugador este correctamente ubicado.

a) Separación de los pies.
b) Flexión de las piernas
c) Inclinación del tronco
d) Extensión de los brazos y unión de las manos
e) El golpe con el antebrazo
f) Desplazamiento y recepción

Ejercicios de enseñanza-aprendizaje

- ✓ El alumno lanza el balón verticalmente y luego lo recepta
- ✓ En parejas un alumno lanza el balón y el otro lo recepta, luego invierten los papeles
- ✓ En parejas un alumno volea y el otro lo recepta
- ✓ En parejas los alumnos se desplazan lateralmente, realizando recepciones hasta la mitad de la cancha
- ✓ Individualmente realizar recepciones hasta llegar a encestar el balón en una canasta que esta sobre el piso a una distancia de 15 m.

Metodología aplicada en la enseñanza de la colocación de dedos

Al ser el voleibol un deporte colectivo su esencia radica en el compartir, en el pasar el balón, es decir, en el pase que se realiza con las manos, el cual está sujeto a determinadas

reglas que han obligado al jugador a realizar posiciones y movimientos adaptadas a las mismas, como son, la forma de las palmas de las manos, de los dedos, la flexión de los brazos, la separación de los pies, el movimiento del cuerpo o en su totalidad al voltear.

En este tema la secuencia metodológica que se aplicara será la siguiente:

a. Posición de pies
b. Flexión de las rodillas.
c. Postura del tronco
d. Elevación, flexión y extensión de brazos.
e. Posición de las manos
f. Toque de dedos, es decir, golpear el balón
g. Repetir el ciclo de voleo (elevación, flexión y extensión de los brazos)

Ejercicios de enseñanza-aprendizaje

- ✓ Realizar diez voleos altos
- ✓ En parejas realizar voleos
- ✓ En parejas realizar voleos desplazándose lateralmente
- ✓ En parejas realizar voleos con desplazamiento, en que un estudiante avanza y el otro retrocede.
- ✓ En tríos realizar voleos desplazándose a ocupar el puesto del compañero que recibe el voleo, el voleo es circular.
- ✓ Realizar la trenza entre tres y cuatro compañeros.

Análisis de la propuesta.

Como hemos matizado a través de toda esta investigación, el establecer que la ejecución técnica de los fundamentos del voleibol forma parte principal en la iniciación deportiva. El objetivo primario de esta propuesta es enseñar y mejorar la ejecución técnica de los

diferentes fundamentos del voleibol como: el saque de abajo, el saque de tenis, recepción baja y colocación de dedos en la iniciación deportiva

Hemos planteado ejercicios en donde prevalecen las repeticiones y variaciones de ejercicios para mejorar la ejecución técnica de los fundamentos de voleibol en la iniciación deportiva.

Por ejemplo que además de solo repeticiones en los planes de clase también se desarrollan juegos con la finalidad de motivar a los estudiantes para que se esfuercen y mejoren la ejecución de cada fundamento del voleibol.

Otro propósito de esta propuesta también es, mantener constantemente estimulado los sistemas de percepción y alertas los sistemas de respuesta llevando al niño a estar concentrado y pro-activo en clase de tal manera que llegue a controlar los elementos intrínsecos y extrínsecos de su entorno.

Conclusiones de la alternativa

En los datos registrados del grupo de investigación podemos ver que existe una diferencia considerable en el aumento de la ejecución técnica en los fundamentos del voleibol después de ejecutar el programa para enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol.

Podemos concluir que al diseñar un programa de enseñanza para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol contribuimos con otras áreas del conocimiento que les permitirá desenvolverse en el ámbito escolar y competitivo.

Recomendación de la alternativa.

Ejecutar un programa para mejorar la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol, diseñado pedagógicamente, tomando en cuenta las características de la iniciación deportiva.

Bibliografía

Pajares, L. (2011). Ejercicios para el perfeccionamiento del elemento técnico saque en Vóley. Recuperado de http://www.monografias.com/trabajos89/ejercicios-perfeccionamiento-del-elemento/ejercicios-perfeccionamiento-del-elemento.shtml

Dumois, M. Portuondo, G. Yaque, J. (septiembre del 2013). Ejercicios para perfeccionar la recepción de saque en las atletas de voleibol categoría juvenil. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd184/ejercicios-para-recepcion-de-saque-en-voleibol.htm

Bravo, J. Sovero, J. (2011). Propuesta de ejercicios para la enseñanza del pase de dedos (Voleibol). Recuperado de http://www.monografias.com/trabajos89/propuesta-ejercicios-ensenanza-del-pase-dedos/propuesta-ejercicios-ensenanza-del-pase-dedos.shtml

Machín, R. (2013). Iniciación en el voleibol. Juegos en primaria. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd184/iniciacion-al-voleibol-juegos-en-primaria.htm

Lucas, J. (2000). Recepción, colocación y ataque en voleibol. Barcelona: Paidotribo.

Lucas, J. (2003). El voleibol iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.

Hessing, W. (2003). Voleibol para principiantes. Barcelona: Paidotribo.

Kenny, B. Gregory, C. (2008). Voleibol. Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

Moreno, M (2009). Manual de apoyo para la formación de técnicos y profesores de voleibol. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Pimenov, M. (1997). Voleibol: Aprender y Progresar. Barcelona : Paidotribo.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Saque de abajo del voleibol
Fecha: 12-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica del saque de abajo de voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo?
MOTIVACION
Tema: nombres acumulativos
Objetivo: aprenderse los nombres de los compañeros .
Organización: los estudiantes formaran un círculo
Nº de participantes: Grupo numeroso.
Desarrollo del juego: en un círculo el primer dice su nombre, el segundo el del nombre anterior y el suyo, la tercera personalidad el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande, interesa hacer pequeños grupos para evitar demasiado largo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

El saque de abajo es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
En la mano opuesta esta el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.
Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
El balón se golpea atrás y abajo.
El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.
Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.
Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

SINOPSIS DEL TEMA:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los	Saque bajo de	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila	Silbato	Reconoce y	Registro de	Guía de

fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	voleibol	**Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Saque bajo de voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque bajo de voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque bajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque bajo? **Motivación** **Tema:** nombres acumulativos **Objetivo:** aprenderse los nombres de los compañeros . **Organización:** los estudiantes formaran un círculo **Nº de participantes:** Grupo numeroso. **Desarrollo del juego:** en un círculo el primer dice su nombre, el segundo el del nombre anterior y el suyo, la tercera personalidad el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande, interesa hacer pequeños grupos para evitar demasiado largo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados • Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa • Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados • Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa • Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo. **Estiramiento**	Cancha Cronometro Balones	aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	valores	observación DAR AAR PARA NAAR

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Demostración:

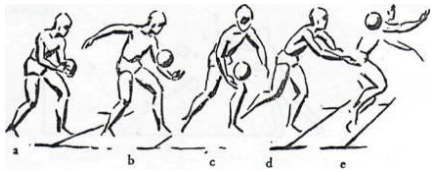
Colocar l los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo . El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el

balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.

Aplicación:

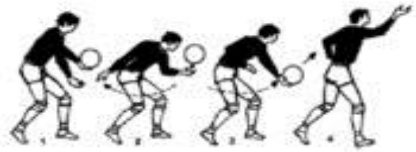
Realizar el movimiento del brazo sin balón.

Realizar golpes consecutivos con un balón, el golpe debe de ser con la mano cerrada (entre el puño y la muñeca) y sin que caiga el balón.



Lanzar el balón con una o dos manos hacia adelante para tener una precisión en el lanzamiento antes del golpe.

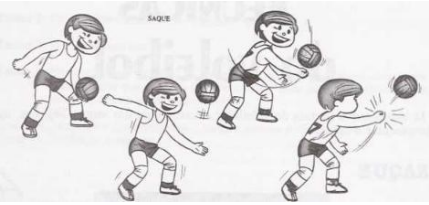
Ejecutar la técnica completa con un balón frente a una pared.

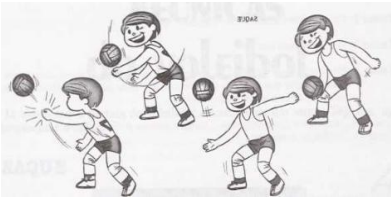


En parejas se ubican frente a frente a una determinada distancia, realizan la técnica del saque lanzando y dirigiendo el balón a su compañero.

En parejas, uno en cada campo, sacan por encima de la red y mientras van pasando sus saques, va retrocediendo un paso hasta llegar a la línea final (del saque).

Un grupo se ubica a la línea final de cada campo de juego y deben de dirigir su saque hacia donde están los conos y tratar de derribarlos.





FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de abajo del voleibol
Fecha: 13-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de abajo de voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo?
MOTIVACION
Nombre: Saque y defiende.
Objetivo: Realizar acciones de saque por debajo, desplazamiento y defensa del campo del voleibolista en el terreno de juego.
Materiales: Pelotas de voleibol y medicinales, área marcada y net.
Organización: En un terreno de voleibol con una net extendida a la altura de 2 metros. El grupo se divide en 4 equipos. Cada equipo posee los balones correspondientes. Pelotas medicinales en cada línea de ataque.

Desarrollo: A la orden del profesor los primeros alumnos de cada equipo ejecutan un saque por debajo de frente e inmediatamente después se desplazan con rapidez hacia la línea de ataque, tocan la pelota medicinal con una mano y continúan la carrera pasando por debajo de la net para luego hacer contacto con la siguiente pelota medicinal con la otra mano. Luego se desplazan en carrera rápida hacia la línea de saque más próxima. El que primero termine acumula un tanto para su equipo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
En la mano opuesta esta el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.
Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
El balón se golpea atrás y abajo.
El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.
Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.
Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

SINOPSIS DEL TEMA:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Saque de abajo de voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Saque bajo de voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque bajo de voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque bajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque bajo? **Motivación** **Nombre:** Saque y defiende. **Objetivo:** Realizar acciones de saque por debajo, desplazamiento y defensa del campo del voleibolista en el terreno de juego. **Materiales:** Pelotas de voleibol y medicinales, área marcada y net. **Organización**: En un terreno de voleibol con una net extendida a la altura de 2 metros. El grupo se divide en 4 equipos. Cada equipo posee los balones correspondientes. Pelotas medicinales en cada línea de ataque. **Desarrollo:** A la orden del profesor los primeros alumnos de cada equipo ejecutan un saque por debajo de frente e inmediatamente después se desplazan con rapidez hacia la línea de ataque, tocan la pelota medicinal con una mano y continúan la carrera pasando por debajo de la net para luego hacer contacto con la siguiente pelota medicinal con la otra mano. Luego se desplazan en carrera rápida hacia la línea de saque más próxima. El que primero termine acumula un tanto para su equipo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

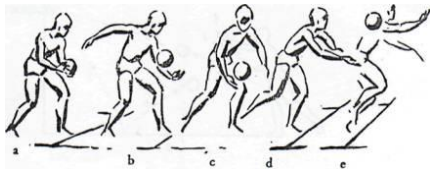
Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Demostración:

Colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo . El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.

Aplicación:

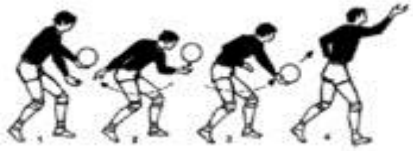
Realizar golpes consecutivos con un balón, el golpe debe de ser con la mano cerrada (entre el puño y la muñeca) y sin que caiga el balón.



Lanzar el balón con una o dos manos hacia adelante para tener una precisión en el lanzamiento antes del golpe.

Ejecutar saques cortos y largos (alternados) hacia el campo contrario.

Ejecutar la técnica completa con un balón frente a una pared.



En parejas se ubican frente a frente a una determinada distancia, realizan la técnica del saque lanzando y dirigiendo el balón a su compañero.

En parejas, uno en cada campo, sacan por encima de la red y mientras van pasando sus saques, va retrocediendo un paso hasta llegar a la línea final (del saque).

Un grupo se ubica a la línea final de cada campo de juego y deben de dirigir su saque hacia donde están los conos y tratar de derribarlos

En parejas realizar saques intentando que caiga sobre la cabeza del compañero aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de abajo del voleibol
Fecha: 15-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de abajo de voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo?
MOTIVACION
Nombre: Saque y defiende.
Objetivo: Realizar acciones de saque por debajo, desplazamiento y defensa del campo del voleibolista en el terreno de juego.
Materiales: Pelotas de voleibol y medicinales, área marcada y net.
Organización: En un terreno de voleibol con una net extendida a la altura de 2 metros. El grupo se divide en 4 equipos. Cada equipo posee los balones correspondientes. Pelotas medicinales en cada línea de ataque.

Desarrollo: A la orden del profesor los primeros alumnos de cada equipo ejecutan un saque por debajo de frente e inmediatamente después se desplazan con rapidez hacia la línea de ataque, tocan la pelota medicinal con una mano y continúan la carrera pasando por debajo de la net para luego hacer contacto con la siguiente pelota medicinal con la otra mano. Luego se desplazan en carrera rápida hacia la línea de saque más próxima. El que primero termine acumula un tanto para su equipo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
En la mano opuesta esta el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.
Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
El balón se golpea atrás y abajo.
El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.
Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.
Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

SINOPSIS DEL TEMA:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Saque de abajo de voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Saque bajo de voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque bajo de voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque bajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque bajo? **Motivación** **Nombre:** Saque y defiende. **Objetivo:** Realizar acciones de saque por debajo, desplazamiento y defensa del campo del voleibolista en el terreno de juego. **Materiales:** Pelotas de voleibol y medicinales, área marcada y net. **Organización**: En un terreno de voleibol con una net extendida a la altura de 2 metros. El grupo se divide en 4 equipos. Cada equipo posee los balones correspondientes. Pelotas medicinales en cada línea de ataque. **Desarrollo:** A la orden del profesor los primeros alumnos de cada equipo ejecutan un saque por debajo de frente e inmediatamente después se desplazan con rapidez hacia la línea de ataque, tocan la pelota medicinal con una mano y continúan la carrera pasando por debajo de la net para luego hacer contacto con la siguiente pelota medicinal con la otra mano. Luego se desplazan en carrera rápida hacia la línea de saque más próxima. El que primero termine acumula un tanto para su equipo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

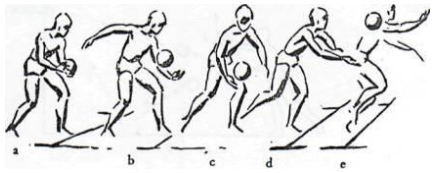
Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Demostración:

Colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo . El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.

Aplicación:

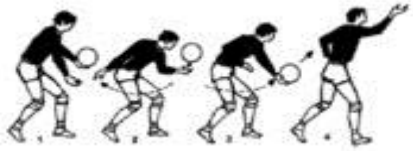
Realizar golpes consecutivos con un balón, el golpe debe de ser con la mano cerrada (entre el puño y la muñeca) y sin que caiga el balón.



Lanzar el balón con una o dos manos hacia adelante para tener una precisión en el lanzamiento antes del golpe.

Ejecutar saques cortos y largos (alternados) hacia el campo contrario.

Ejecutar la técnica completa con un balón frente a una pared.



En parejas se ubican frente a frente a una determinada distancia, realizan la técnica del saque lanzando y dirigiendo el balón a su compañero.

En parejas, uno en cada campo, sacan por encima de la red y mientras van pasando sus saques, va retrocediendo un paso hasta llegar a la línea final (del saque).

Un grupo se ubica a la línea final de cada campo de juego y deben de dirigir su saque hacia donde están los conos y tratar de derribarlos

En parejas realizar saques intentando que caiga sobre la cabeza del compañero aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de abajo del voleibol
Fecha: 19-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque bajo de voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo?
MOTIVACION
Nombre: Saque dirigido.
Objetivo: Ejecutar el saque por debajo con precisión logrando la mayor cantidad de puntos posibles.
Materiales: Pelotas de voleibol, área marcada y net extendida.
Organización: Los equipos detrás de la línea de saque o del área que se determine con anticipación. El juego se realiza en un terreno de voleibol con la red extendida. El terreno contrario debe dividirse en varias partes o zonas.

Desarrollo: Después del sonido del silbato los jugadores que poseen el balón efectuarán un saque por debajo a una zona determinada como zona libre. Cada saque válido, se considera un tanto para el equipo del jugador que lo logre.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
En la mano opuesta esta el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.
Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
El balón se golpea atrás y abajo.
El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.
Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.
Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

SINOPSIS DEL TEMA:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Saque de abajo de voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Saque de abajo de voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque bajo de voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo? **Motivación** **Nombre:** Saque dirigido. **Objetivo:** Ejecutar el saque por debajo con precisión logrando la mayor cantidad de puntos posibles. **Materiales:** Pelotas de voleibol, área marcada y net extendida. **Organización:** Los equipos detrás de la línea de saque o del área que se determine con anticipación. El juego se realiza en un terreno de voleibol con la red extendida. El terreno contrario debe dividirse en varias partes o zonas. **Desarrollo:** Después del sonido del silbato los jugadores que poseen el balón efectuarán un saque por debajo a una zona determinada como zona libre. Cada saque válido, se considera un tanto para el equipo del jugador que lo logre. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y

permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Demostración:

Colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo . El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.

Aplicación:

Realizar golpes consecutivos con un balón, el golpe debe de ser con la mano cerrada (entre el puño y la muñeca) y sin que caiga el balón.

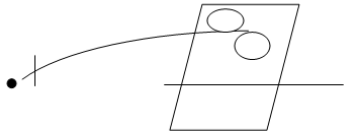
Lanzar el balón con una o dos manos hacia adelante para tener una precisión en el lanzamiento antes del golpe.

Ejecutar saques cortos y largos (alternados) hacia el campo contrario.

Ejecutar la técnica completa con un balón frente a una pared.

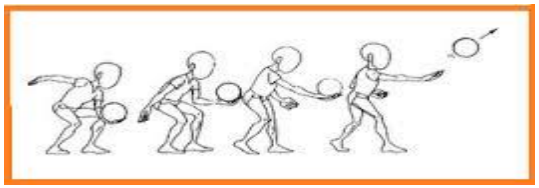
Saque bajo mano a marcas en la pared, ya sea en formas de círculos o

líneas ubicadas a diferentes alturas.



Saque bajo mano a marcas en el piso que están del otro lado de la red.

En parejas se ubican frente a frente a una determinada distancia, realizan la técnica del saque lanzando y dirigiendo el balón a su compañero.



En parejas, uno en cada campo, sacan por encima de la red y mientras van pasando sus saques, va retrocediendo un paso hasta llegar a la línea final (del saque).

Un grupo se ubica a la línea final de cada campo de juego y deben de dirigir su saque hacia donde están los conos y tratar de derribarlos

En parejas realizar saques intentando que caiga sobre la cabeza del compañero aumentando la distancia en la medida que la ejercitación se vaya logrando.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de abajo del voleibol
Fecha: 20-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de abajo de voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo?
MOTIVACION
Nombre: Golpea fuerte.
Objetivo: Ejecutar de forma sencilla el saque por abajo de frente.
Materiales: Balón de voleibol y tizas.
Organización: Se forman dos hileras, el primer alumno de cada una de las formaciones sostiene un balón.

Desarrollo: A la señal del profesor, los dos primeros golpearán el balón realizando el saque por abajo de frente tratando de sobre pasar la línea que se encuentra a 8 metros de distancia, luego de ejecutar el movimiento se incorpora al final de su formación hasta que sus compañeros terminen, por cada vez que el balón pase de aire la línea delimitada se le otorgará un punto para su equipo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
En la mano opuesta esta el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.
Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
El balón se golpea atrás y abajo.
El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.
Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.
Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

SINOPSIS DEL TEMA:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Saque de abajo de voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Saque de abajo de voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque bajo de voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo? **Motivación** **Nombre:** Golpea fuerte. **Objetivo:** Ejecutar de forma sencilla el saque por abajo de frente. **Materiales:** Balón de voleibol y tizas. **Organización:** Se forman dos hileras, el primer alumno de cada una de las formaciones sostiene un balón. **Desarrollo:** A la señal del profesor, los dos primeros golpearán el balón realizando el saque por abajo de frente tratando de sobre pasar la línea que se encuentra a 8 metros de distancia, luego de ejecutar el movimiento se incorpora al final de su formación hasta que sus compañeros terminen, por cada vez que el balón pase de aire la línea delimitada se le otorgará un punto para su equipo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

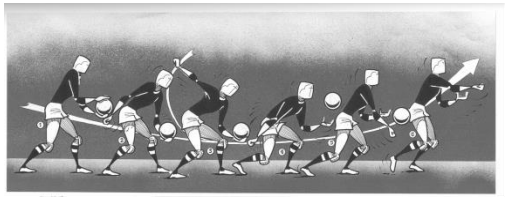
DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como

utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Demostración:
Colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo . El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.

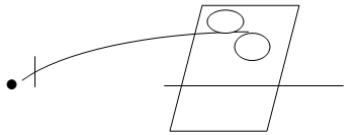


Aplicación:

Ejecutar saques cortos y largos (alternados) hacia el campo contrario.

Ejecutar la técnica completa con un balón frente a una pared.

Saque bajo mano a marcas en la pared, ya sea en formas de círculos o líneas ubicadas a diferentes alturas.



	Saque bajo mano a marcas en el piso que están del otro lado de la red. En parejas se ubican frente a frente a una determinada distancia, realizan la técnica del saque lanzando y dirigiendo el balón a su compañero. En parejas uno en cada lado de la red, uno realiza el saque y el otro cogerá el balón antes de que caiga al suelo, y este realizara un saque. En parejas uno en cada lado de la red, uno realiza el saque y el otro recepciona el balón. Cada uno realiza diez repeticiones. **FASE FINAL** **Vuelta a la calma** Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Juegos para mejorar la técnica del saque de abajo en el voleibol
Fecha: 22-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de abajo de voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo?
MOTIVACION
Nombre del juego: BROWLINVOL.
Formación: Libre.
Lugar: Cancha de baloncesto.
Material: 6 clavas de gimnasia y balones de voleibol.
Objetivo: desarrollar habilidad y destreza.
Explicación: Se colocan las clavas en uno de los campos de voleibol en las posiciones aproximadas que ocupan los jugadores de un equipo. El

ejecutante lanzará los balones tratando de impactar en las clavas derribándolas. El movimiento se debe realizar como si fuera un saque bajo mano frontal y la pelota debe ir rodando

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

El jugador se sitúa frente al campo, adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados.
En la mano opuesta esta el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia delante.
Indicaciones:

Para un mejor equilibrio se debe efectuar el movimiento de tirar el balón con la mano contraria a la que se golpea.
Es muy importante la firmeza de manos y dedos.
El balón se golpea atrás y abajo.
El brazo derecho debe llevar velocidad, golpeando el balón bien extendido y al nivel de la cintura.
Es muy importante que al soltar el balón su trayectoria sea vertical y no hacia delante, pues desequilibraría al jugador tampoco debe golpearse cerca del cuerpo, lo que haría doblar el codo y elevar el balón con una trayectoria tan vertical que no atravesaría la red.
Hay que evitar agacharse hacia delante procurando mantener el cuerpo erguido.

SINOPSIS DEL TEMA:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con	Contenid	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recurso	Evaluación

criterio de desempeño	o		s	Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Juegos para mejorar la técnica del saque de abajo en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Juegos para mejorar la técnica del saque de abajo en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque bajo de voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de abajo? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de abajo? **Motivación** **Nombre del juego:** BROWLINVOL. **Formación:** Libre. **Lugar:** Cancha de baloncesto. **Material**: 6 clavas de gimnasia y balones de voleibol. **Objetivo:** desarrollar habilidad y destreza. **Explicación:** Se colocan las clavas en uno de los campos de voleibol en las posiciones aproximadas que ocupan los jugadores de un equipo. El ejecutante lanzará los balones tratando de impactar en las clavas derribándolas. El movimiento se debe realizar como si fuera un saque bajo mano frontal y la pelota debe ir rodando **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

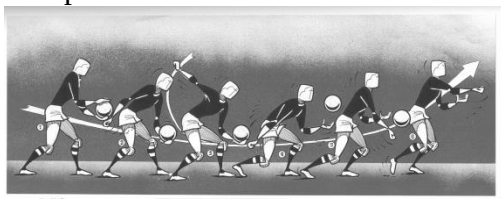
- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Es el más simple de todos, es ideal para los que recién se inician y permite ir enseñando al alumno, aparte de cómo iniciar el juego como utilizar la fuerza necesaria para enviar el balón al otro lado de la red.

Demostración:
El atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo . El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha.



Aplicación:

Nombre del juego: TUMBA PELOTAS.

Formación: Por grupos.

Lugar: Cancha de voleibol.

Material: una banca larga, pelotas medicinales, y de voleibol.

Objetivo: Desarrollar habilidad y destreza.

Explicación: En la línea central se colocan los balones. Los jugadores colocados detrás de la línea de ataque con una pelota de voleibol en la mano. A la señal cada uno efectúa una autolevantada y realiza un remate tratando de golpear los balones medicinales derribándolos. Por cada balón derribado se otorga un punto. El número de remates será

determinado por el entrenador.

Nombre del juego: SALTO GIGANTE.
Formación: En columnas.
Lugar: Cancha de voleibol.
Material: Balones de voleibol, un taburete y una tabla de pique de gimnasia.
Objetivo: Desarrollo de coordinación, equilibrio y destreza.
Explicación: Se coloca la tabla de pique a unos 1.5 m. de la red y en dirección de la carrera de impulsos de los jugadores. Pegado a la red en forma paralela se ubican el taburete y sobre éste el profesor o un ayudante con un balón en la mano sujeto por sobre el borde superior de la red. A la señal el primer ejecutante toma carrera de impulso y picando sobre la tabla se eleva para ejecutar el remate. En este momento el profesor coloca el balón como para que el alumno pueda rematar cómodamente. Se debe cuidar que la trayectoria del salto pase por el costado del taburete para evitar accidentes. Se puede colocar también una colchoneta en el lugar de la caída para amortiguar el golpe.

Nombre: El reloj del saque.
Objetivo: Ejecutar el saque por abajo y la rotación por las zonas del terreno.
Materiales: Pelotas de voleibol, terreno, net, silbato.
Descripción de la actividad: El grupo se divide en equipos de 6 integrantes, el equipo azul se dispone en la línea final con los balones en las manos, y el equipo amarillo se dispone en las diferentes zonas del terreno de Voleibol. El juego comienza al sonido del silbato del profesor, el alumnos realiza el saque si es positivo se anota 1 punto este equipo y si es negativo el saque, se realiza una rotación y se toma

	el balón y el otro conjunto se dispone en el campo. Así sucesivamente hasta llegar a 15 puntos. **FASE FINAL** **Vuelta a la calma** Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de tenis en voleibol
Fecha: 26-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de tenis en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de tenis en voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis?
MOTIVACION
Nombre: bombardear el cuartel enemigo.
Formación: por grupos.
Lugar: cancha de voleibol
Material: balones de voleibol y colchonetas.
Objetivo: desarrollo de precisión.

Explicación: se colocan las colchonetas formando un rectángulo con un espacio en el centro, en uno de los campos, los ejecutantes del campo contrario se ubican detrás de la línea final, y a la señal hacen saques tratando de colocar los balones en el centro del rectángulo (cuartel).
El profesor determina el número de saques que se ejecutaran por cada alumno.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA
El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

SAQUE TENIS
El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano. Recomendaciones para un buen saque:
Tiene que ser seguro: que el balón ingrese al campo contrario.
Tiene que ser potente: enviada con fuerza (velocidad en el brazo).
Tiene que ser dirigido: enviar al un lugar determinado del campo.
Técnica
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenida con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

SINOPSIS DEL TEMA:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Técnica del saque de tenis en voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** técnica del saque de tenis en voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque de tenis en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de tenis en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis en el voleibol? **Motivación** **Nombre:** bombardear el cuartel enemigo. **Formación:** por grupos. **Lugar:** cancha de voleibol **Material:** balones de voleibol y colchonetas. **Objetivo:** desarrollo de precisión. **Explicación:** se colocan las colchonetas formando un rectángulo con un espacio en el centro, en uno de los campos, los ejecutantes del campo contrario se ubican detrás de la línea final, y a la señal hacen saques tratando de colocar los balones en el centro del rectángulo (cuartel). El profesor determina el número de saques que se ejecutaran por cada alumno. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

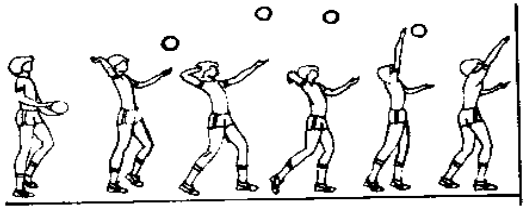
DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

Demostración:
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenido con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

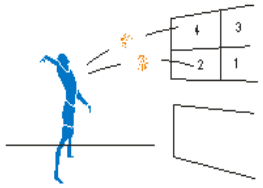


Aplicación:

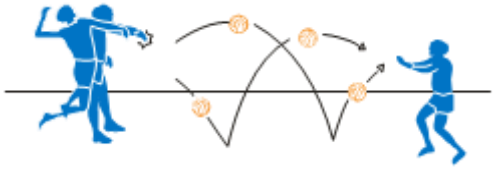
Este ejercicio se ajusta al balón para golpearlo tras armar recorrido del brazo. Incidir en transvase del peso del cuerpo.
En este ejercicio cada jugador un balón y en forma continua bote del balón con una mano y golpe al balón (muñeca suelta) con la otra. Este

mismo ejercicio alternando golpes con una y otra mano. Este mismo ejercicio pero con desplazamiento hacia adelante y también hacia atrás

Lanzamiento vertical de balón con una o dos manos de forma que bote en el suelo delante del pie adelantado.
Este ejercicio de fijación se marca una red a su altura dos zonas por encima de ella 1metro de ancho c/a
Saques desde distancias variables. 7 -14 metros haciendo blanco.

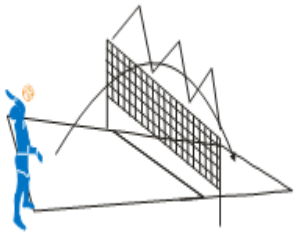


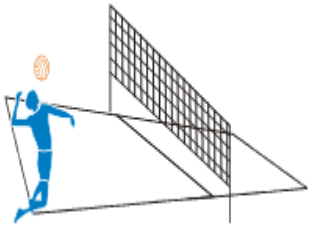
En parejas uno frente a otro distancias diferentes tratar de hacer que rebote el balon en diferentes zonas marcadas golpes con una mano



En este ejercicio el balón debe pasar por los triángulos objetivo

principal





En este ejercicio el balón llega hasta línea de fondo.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de tenis en voleibol
Fecha: 27-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de tenis en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de tenis en voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis?
MOTIVACION
Nombre: Las zonas del saber.
Objetivos:
Ejecutar el saques en el terreno con precisión.
Consolidar conocimientos básicos de este deporte.
Materiales: Pelotas de voleibol, terreno, marcadores, net y silbato.

Descripción de la actividad: Se divide el grupo en dos equipos de 8 integrantes, además se divide una parte del terreno en 9 zonas y se dispone por números. Al sonido del silbato del profesor se ejecuta el saque y el primer alumno sale corriendo y tratará de agarrar el balón de voleibol, si el saque es bueno y el balón es agarrado por el otro equipo, se le realizará una pregunta sobre el deporte a ambos jugadores. Si el saque no es bueno la pregunta se dirige al sacador y si no se logra agarrar el balón la pregunta es dirigida al equipo contrario. Gana el equipo que primero alcance 15 puntos.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

SAQUE TENIS

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano. Recomendaciones para un buen saque:
Tiene que ser seguro: que el balón ingrese al campo contrario.
Tiene que ser potente: enviada con fuerza (velocidad en el brazo).
Tiene que ser dirigido: enviar al un lugar determinado del campo.
Técnica
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenida con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

SINOPSIS DEL TEMA:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Técnica del saque de tenis en voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** técnica del saque de tenis en voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque de tenis en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de tenis en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis en el voleibol? **Motivación** **Nombre:** Las zonas del saber. **Objetivos:** Ejecutar el saque en el terreno con precisión. Consolidar conocimientos básicos de este deporte. **Materiales:** Pelotas de voleibol, terreno, marcadores, net y silbato. **Descripción de la actividad:** Se divide el grupo en dos equipos de 8 integrantes, además se divide una parte del terreno en 9 zonas y se dispone por números. Al sonido del silbato del profesor se ejecuta el saque y el primer alumno sale corriendo y tratará de agarrar el balón de voleibol, si el saque es bueno y el balón es agarrado por el otro equipo, se le realizará una pregunta sobre el deporte a ambos jugadores. Si el saque no es bueno la pregunta se dirige al sacador y si no se logra	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

agarrar el balón la pregunta es dirigida al equipo contrario. Gana el equipo que primero alcance 15 puntos.

Calentamiento General

Elevación de la temperatura basal

Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde

exterior.

- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

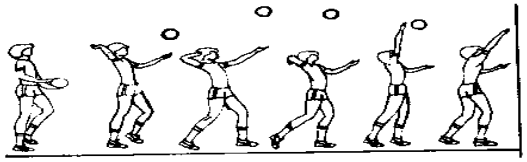
Sinopsis:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

Demostración:

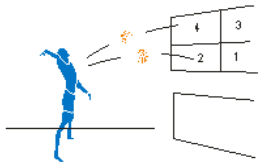
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenido con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.



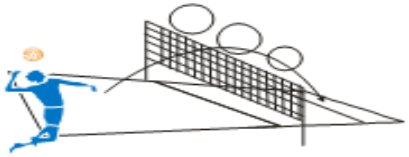
Aplicación:

Este ejercicio se ajusta al balón para golpearlo tras armar recorrido del brazo. Incidir en transvase del peso del cuerpo.
En este ejercicio cada jugador un balón y en forma continua bote del balón con una mano y golpe al balón (muñeca suelta) con la otra. Este mismo ejercicio alternando golpes con una y otra mano. Este mismo ejercicio pero con desplazamiento hacia adelante y también hacia atrás

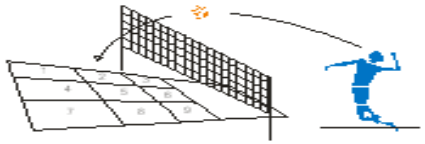
Lanzamiento vertical de balón con una o dos manos de forma que bote en el suelo delante del pie adelantado.
Este ejercicio de fijación se marca una red a su altura dos zonas por encima de ella 1metro de ancho c/a
Saques desde distancias variables. 7 -14 metros haciendo blanco.



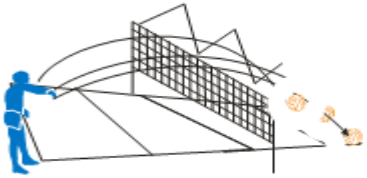
El objetivo de este ejercicio es que cuando se realice el gesto técnico del saque el balón pase por los aros respectivamente



El objetivo es que el balón toque exactamente el lugar numerado.



En este ejercicio el balón pasa por los ángulos llegando hacia líneas de fondo marcadas posición.



Sacan a ubicar el balón hacia línea de fondo, quien consigue primero corre a tocar línea de fondo y coge el primer balón de su equipo que está en el suelo. Es para logra precisión

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de tenis en voleibol
Fecha: 29-05-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de tenis en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de tenis en voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis?
MOTIVACION
Nombre: Vaciar el campo
Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos mas mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

SAQUE TENIS
El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano. Recomendaciones para un buen saque:
Tiene que ser seguro: que el balón ingrese al campo contrario.
Tiene que ser potente: enviada con fuerza (velocidad en el brazo).
Tiene que ser dirigido: enviar al un lugar determinado del campo.
Técnica
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenida con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

SINOPSIS DEL TEMA:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica

Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Técnica del saque de tenis en voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** técnica del saque de tenis en voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque de tenis en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de tenis en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis en el voleibol? **Motivación** **Nombre:** Vaciar el campo Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos mas mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados • Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa • Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados • Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa • Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

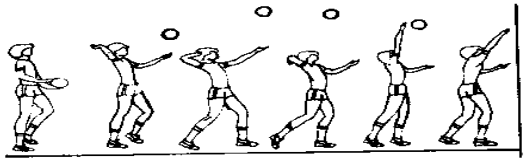
El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

Demostración:

Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.

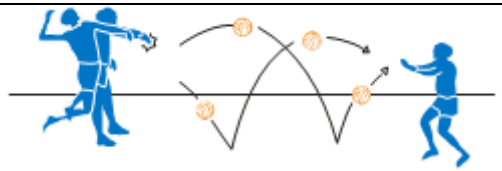
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenido con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.



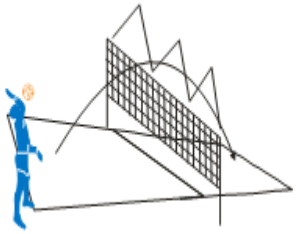
Aplicación:

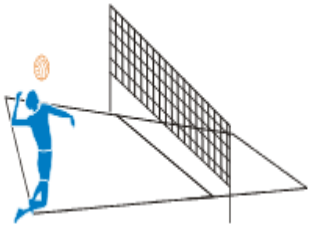
Este ejercicio de fijación se marca una red a su altura dos zonas por encima de ella 1metro de ancho c/a
Saques desde distancias variables. 7 -14 metros haciendo blanco.

En parejas uno frente a otro distancias diferentes tratar de hacer que rebote el balón en diferentes zonas marcadas golpes con una mano

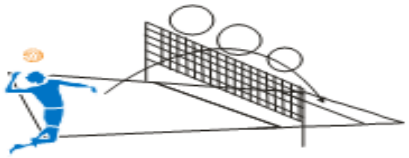


En este ejercicio el balón debe pasar por los triángulos objetivo principal

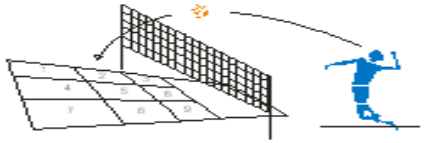




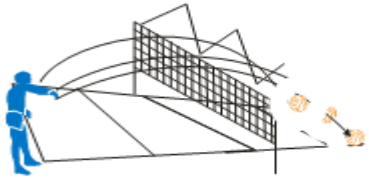
En este ejercicio el balón llega hasta línea de fondo.
El objetivo de este ejercicio es que cuando se realice el gesto técnico del saque el balón pase por los aros respectivamente



El objetivo es que el balón toque exactamente el lugar numerado.



En este ejercicio el balón pasa por los ángulos llegando hacia líneas de fondo marcadas posición.



Sacan a ubicar el balón hacia línea de fondo, quien consigue primero corre a tocar línea de fondo y coge el primer balón de su equipo que está en el suelo. Es para logra precisión

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica del saque de tenis en voleibol
Fecha: 02-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: Explicar y ejecutar la técnica del saque de tenis en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es el saque de tenis en voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis?
MOTIVACION
Nombre: Vaciar el campo
Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos mas mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

SAQUE TENIS
El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano. Recomendaciones para un buen saque:
Tiene que ser seguro: que el balón ingrese al campo contrario.
Tiene que ser potente: enviada con fuerza (velocidad en el brazo).
Tiene que ser dirigido: enviar al un lugar determinado del campo.
Técnica
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.
El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenida con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

SINOPSIS DEL TEMA:

El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica

Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte de voleibol, en competencias y en clase.	Técnica del saque de tenis en voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** técnica del saque de tenis en voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica del saque de tenis en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es el saque de tenis en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar el saque de tenis en el voleibol? **Motivación** **Nombre:** Vaciar el campo Dos equipos con igual número de participantes. Cada equipo tiene un número determinado de balones, cuantos mas mejor. A la señal han de sacar los balones de su campo y mandarlos al del equipo contrario. El objetivo es que en nuestro campo no queden balones y que el otro equipo si los tenga. Al acabar el tiempo se contabilizan los balones de cada campo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados • Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa • Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados • Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa • Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

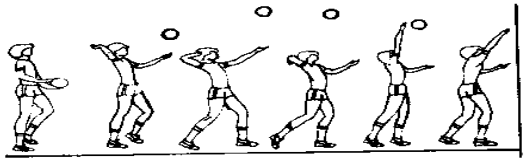
El saque es el elemento fundamental iniciador del juego. Sucede cada vez que este se interrumpe por una falta, se reanuda con un saque, el equipo que no sabe sacar no puede ganar.

El saque tenis tiene un grado de agresividad muy superior al saque bajo mano.

Demostración:

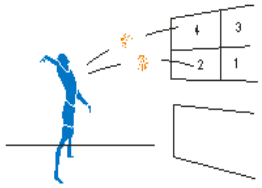
Los pies deben de estar paralelos frente al campo contrario.

El pie contrario a la mano con que se golpeará debe de estar más adelantado.
El peso del cuerpo estará sobre la pierna atrasada.
El balón deberá estar sostenido con una mano por delante del cuerpo y se lanzará al lado del brazo con que se golpeará.
El brazo que golpeará el balón debe de hacer un movimiento hacia arriba y hacia atrás de la cabeza, y luego regresarlo hacia adelante para que el antebrazo y la mano se alinien para pegar al balón.
El golpe deberá ser con la palma de la mano o la parte baja de la misma, y el brazo deberá de estar completamente extendida.

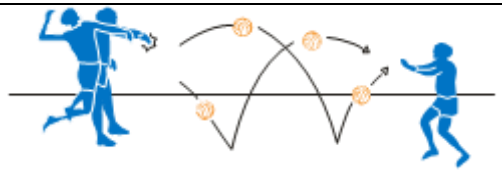


Aplicación:

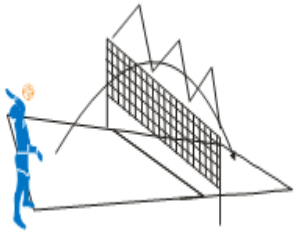
Este ejercicio de fijación se marca una red a su altura dos zonas por encima de ella 1metro de ancho c/a
Saques desde distancias variables. 7 -14 metros haciendo blanco.

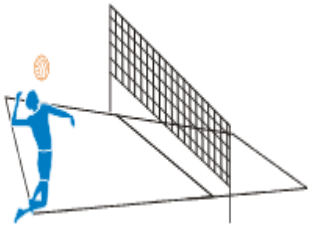


En parejas uno frente a otro distancis diferentes tratar de hacer que rebote el balon en diferentes zonas marcadas golpes con una mano

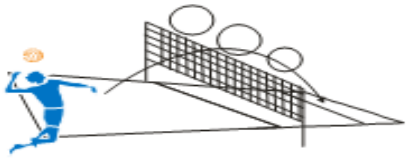


En este ejercicio el balón debe pasar por los triángulos objetivo principal

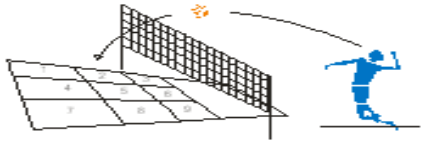




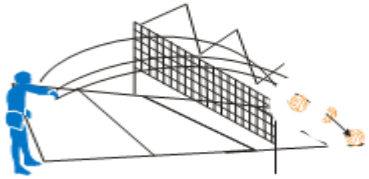
En este ejercicio el balón llega hasta línea de fondo.
El objetivo de este ejercicio es que cuando se realice el gesto técnico del saque el balón pase por los aros respectivamente



El objetivo es que el balón toque exactamente el lugar numerado.



En este ejercicio el balón pasa por los ángulos llegando hacia líneas de fondo marcadas posición.



Sacan a ubicar el balón hacia línea de fondo, quien consigue primero corre a tocar línea de fondo y coge el primer balón de su equipo que está en el suelo. Es para logra precisión

FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción de antebrazos en el voleibol
Fecha: 03-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción de antebrazos en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre: Recepción en movimiento.
Objetivo: Realizar la recepción por abajo en movimiento.
Materiales: Pelotas de Voleibol y banderita.
Organización: Se formarán dos equipos en hileras una al lado de la otra, detrás de la línea final del terreno, los primeros de cada equipo con un balón.

Desarrollo: A la señal del profesor los alumnos saldrán corriendo y realizando el voleo por abajo, le dan la vuelta a un obstáculo que se encuentra a 10 metros de distancia, y luego regresan corriendo, entregan el balón a su compañero de equipo y se incorporan al final de la hilera.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción de antebrazos en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción de antebrazos en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción de antebrazos en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre:** Recepción en movimiento. **Objetivo:** Realizar la recepción por abajo en movimiento. **Materiales**: Pelotas de Voleibol y banderita. **Organización**: Se formarán dos equipos en hileras una al lado de la otra, detrás de la línea final del terreno, los primeros de cada equipo con un balón. **Desarrollo:** A la señal del profesor los alumnos saldrán corriendo y realizando el voleo por abajo, le dan la vuelta a un obstáculo que se encuentra a 10 metros de distancia, y luego regresan corriendo, entregan el balón a su compañero de equipo y se incorporan al final de la hilera. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo

hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

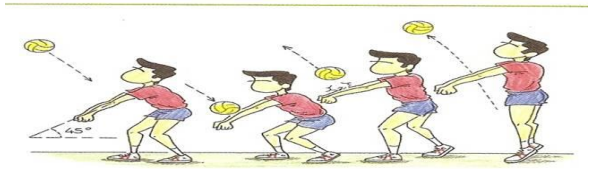
Aplicación:

El deportista se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón

dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.



El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.

En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.

FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción en el voleibol
Fecha: 05-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre: Siempre por el aire.
Objetivo: Realizar el voleo por debajo de forme sencilla.
Materiales: Pelotas de Voleibol.
Organización: Se formarán dos equipos dispersos dentro del terreno, un equipo en cada cancha, un jugador con el balón.
Desarrollo: A la señal del profesor, los alumnos que tienen el balón lo lanzará a uno de sus compañeros este realizará la recepción hacia otro y así sucesivamente tratando de evitar la caída del balón, los alumnos deben llevar el conteo de los contactos.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con	Contenid	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recurso	Evaluación

criterio de desempeño	o		s	Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre:** Siempre por el aire. **Objetivo:** Realizar el voleo por debajo de forme sencilla. **Materiales:** Pelotas de Voleibol. **Organización**: Se formarán dos equipos dispersos dentro del terreno, un equipo en cada cancha, un jugador con el balón. **Desarrollo**: A la señal del profesor, los alumnos que tienen el balón lo lanzará a uno de sus compañeros este realizará la recepción hacia otro y así sucesivamente tratando de evitar la caída del balón, los alumnos deben llevar el conteo de los contactos. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados • Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

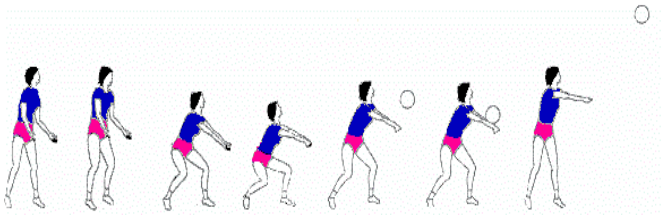
Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en

vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

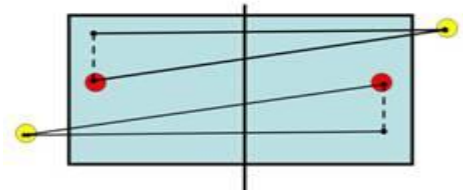
Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción



Aplicación:

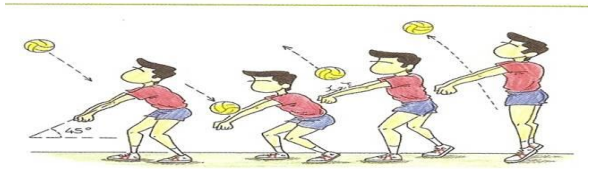
El jugador receptor partirá de la línea al centro del terreno recibirá un saque, luego se desplazara a su izquierda para recepcionar otro saque, los desplazamientos pueden ser lateral pasos cruzado lateral y en carrera.



El deportista se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.



El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el

	movimiento del recibo. **FASE FINAL** **Vuelta a la calma** Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción en el voleibol
Fecha: 09-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre: EL BALÓN NUMERADO.
Dos equipos numerados del 1 en adelante situados en las líneas de fondo de la pista. El profesor en el centro de la misma con un balón.
El profesor dice un nº al mismo tiempo que lanza el balón sobre la línea imaginaria central. Los que posean dicho nº intentarán coger el balón y obtener así 1 punto para su equipo. Gana el que más puntos consiga tras haber pasado todos los jugadores de los 2 equipos.
DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica

Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre:** EL BALÓN NUMERADO. Dos equipos numerados del 1 en adelante situados en las líneas de fondo de la pista. El profesor en el centro de la misma con un balón. El profesor dice un nº al mismo tiempo que lanza el balón sobre la línea imaginaria central. Los que posean dicho nº intentarán coger el balón y obtener así 1 punto para su equipo. Gana el que más puntos consiga tras haber pasado todos los jugadores de los 2 equipos. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados • Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa • Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados • Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa • Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo. **Estiramiento**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

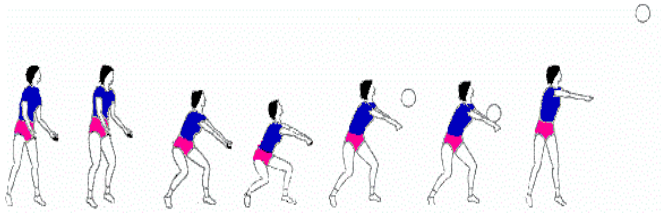
Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente

sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

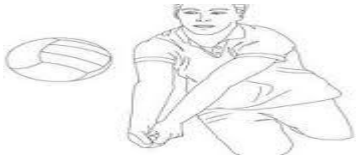


Aplicación:

El deportista se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

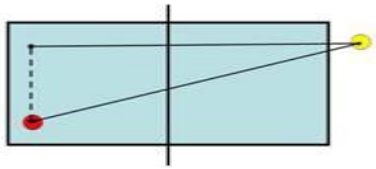
El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

El jugador receptor partirá de la línea al centro del terreno recibirá un saque, luego se desplazara a su izquierda para recepcionar otro saque, los desplazamientos pueden ser lateral pasos cruzado lateral y en carrera.



El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.

El jugador partirá de un ángulo de la zona zaguera donde se le realizara un saque, luego se desplazará hacia el otro ángulo del extremo del terreno donde se le realizara otro saque, los desplazamiento serán en carrera, realizará correctamente la técnica de recibo



El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el

	movimiento del recibo. **FASE FINAL** **Vuelta a la calma** Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción en el voleibol
Fecha: 10-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre del juego: PASE RÁPIDO.
Formación: por grupos.
Lugar: Cancha de voleibol.
Material: Una pelota medicinal de peso adecuado.
Objetivo: Velocidad, habilidad y destreza.
Explicación: Se distribuyen los jugadores en dos grupos con igual número de integrantes. Un grupo se coloca en la zona de saque y el otro en

dos columnas frente a frente con la red en medio. A la señal, los del centro comienzan a pasarse el balón por sobre la red mientras que los de afuera inician una carrera alrededor del campo. Los del centro cuentan en voz alta la cantidad de pases que realizan y sólo se detienen cuando todos los jugadores del otro equipo hayan transpuesto la línea final. En este momento se cambian los papeles y los pasadores se convierten en corredores y los corredores en pasadores.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre del juego:** PASE RÁPIDO. **Formación:** por grupos. **Lugar:** Cancha de voleibol. **Material:** Una pelota medicinal de peso adecuado. **Objetivo:** Velocidad, habilidad y destreza. **Explicación:** Se distribuyen los jugadores en dos grupos con igual número de integrantes. Un grupo se coloca en la zona de saque y el otro en dos columnas frente a frente con la red en medio. A la señal, los del centro comienzan a pasarse el balón por sobre la red mientras que los de afuera inician una carrera alrededor del campo. Los del centro cuentan en voz alta la cantidad de pases que realizan y sólo se detienen cuando todos los jugadores del otro equipo hayan transpuesto la línea final. En este momento se cambian los papeles y los pasadores se convierten en corredores y los corredores en pasadores. **Calentamiento General**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Elevación de la temperatura basal

Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

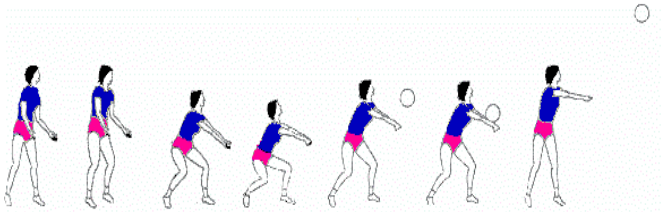
Orientación teórica

Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

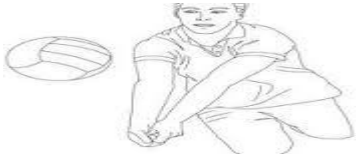
Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción



Aplicación:

El jugador receptor partirá de la línea al centro del terreno recibirá un saque, luego se desplazara a su izquierda para recepcionar otro saque, los desplazamientos pueden ser lateral pasos cruzado lateral y en carrera.



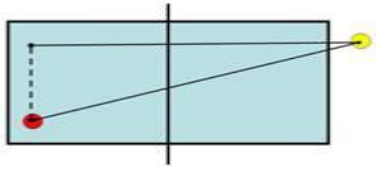
El deportista se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

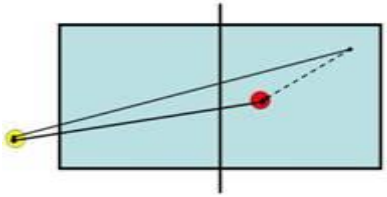
El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.

El jugador partirá de un ángulo de la zona zaguera donde se le realizara un saque, luego se desplazará hacia el otro ángulo del extremo del terreno donde se le realizara otro saque, los desplazamiento serán en

carrera, realizará correctamente la técnica de recibo



Se realizará los saques, al jugador que estará en la zona delantera del terreno y realizara los desplazamientos se realizara cruzado hacia la zona zaguera sin quitarle la vista el balón.



El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción en el voleibol
Fecha: 12-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre del juego: PASE RÁPIDO.
Formación: por grupos.
Lugar: Cancha de voleibol.
Material: Una pelota medicinal de peso adecuado.
Objetivo: Velocidad, habilidad y destreza.
Explicación: Se distribuyen los jugadores en dos grupos con igual número de integrantes. Un grupo se coloca en la zona de saque y el otro en

dos columnas frente a frente con la red en medio. A la señal, los del centro comienzan a pasarse el balón por sobre la red mientras que los de afuera inician una carrera alrededor del campo. Los del centro cuentan en voz alta la cantidad de pases que realizan y sólo se detienen cuando todos los jugadores del otro equipo hayan transpuesto la línea final. En este momento se cambian los papeles y los pasadores se convierten en corredores y los corredores en pasadores.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre del juego:** PASE RÁPIDO. **Formación:** por grupos. **Lugar:** Cancha de voleibol. **Material:** Una pelota medicinal de peso adecuado. **Objetivo:** Velocidad, habilidad y destreza. **Explicación:** Se distribuyen los jugadores en dos grupos con igual número de integrantes. Un grupo se coloca en la zona de saque y el otro en dos columnas frente a frente con la red en medio. A la señal, los del centro comienzan a pasarse el balón por sobre la red mientras que los de afuera inician una carrera alrededor del campo. Los del centro cuentan en voz alta la cantidad de pases que realizan y sólo se detienen cuando todos los jugadores del otro equipo hayan transpuesto la línea final. En este momento se cambian los papeles y los pasadores se convierten en corredores y los corredores en pasadores. **Calentamiento General**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Elevación de la temperatura basal

Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

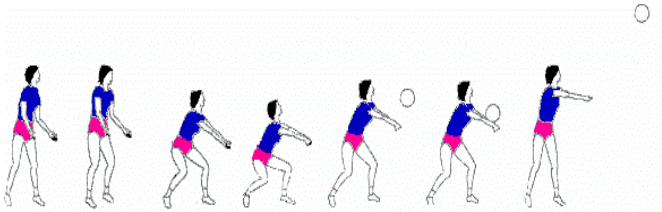
Orientación teórica

Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

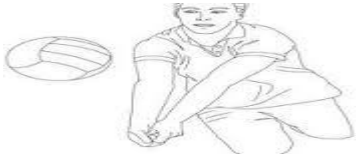
Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción



Aplicación:

El jugador receptor partirá de la línea al centro del terreno recibirá un saque, luego se desplazara a su izquierda para recepcionar otro saque, los desplazamientos pueden ser lateral pasos cruzado lateral y en carrera.



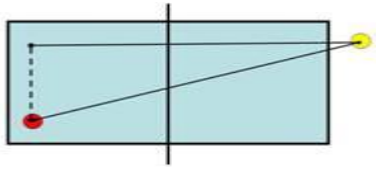
El deportista se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.

El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

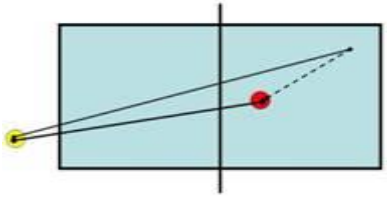
El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.

El jugador partirá de un ángulo de la zona zaguera donde se le realizara un saque, luego se desplazará hacia el otro ángulo del extremo del terreno donde se le realizara otro saque, los desplazamiento serán en

carrera, realizará correctamente la técnica de recibo



Se realizará los saques, al jugador que estará en la zona delantera del terreno y realizara los desplazamientos se realizara cruzado hacia la zona zaguera sin quitarle la vista el balón.



El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción en el voleibol
Fecha: 16-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre del juego: PELOTA EN EL CÍRCULO.
Formación: En columnas.
Lugar: Patio o Cancha de Baloncesto.
Material: Pelotas de Voleibol.
Objetivo: Desarrollo de habilidad y destreza y coordinación.
Explicación: Se forman 3 columnas frente a los círculos de la cancha de baloncesto, de no tener demarcado el campo se harán los círculos con

tizas en el piso. El primero de cada columna debe tener un balón y estará colocado en el centro del círculo a la señal hará un pase sobre el sitio (voleo o antebrazo) al mismo tiempo que cuenta en voz alta, luego de loo cual sale del círculo para que ingrese el segundo quién continuará haciendo otro pase y contando.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre del juego:** PELOTA EN EL CÍRCULO. **Formación:** En columnas. **Lugar:** Patio o Cancha de Baloncesto. **Material:** Pelotas de Voleibol. **Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza y coordinación. **Explicación:** Se forman 3 columnas frente a los círculos de la cancha de baloncesto, de no tener demarcado el campo se harán los círculos con tizas en el piso. El primero de cada columna debe tener un balón y estará colocado en el centro del círculo a la señal hará un pase sobre el sitio (voleo o antebrazo) al mismo tiempo que cuenta en voz alta, luego de loo cual sale del círculo para que ingrese el segundo quién continuará haciendo otro pase y contando. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

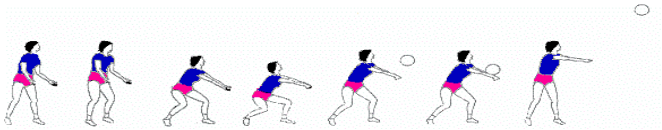
Orientación teórica

Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

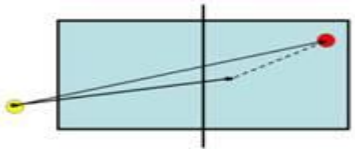
En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción



Aplicación:

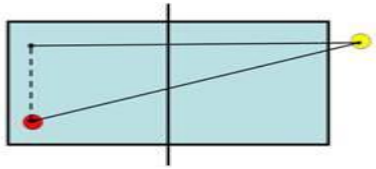
En este ejercicio el jugador receptor estar ubicado en zona zaguera del terreno, se realizaran dos saque uno va dirigido hacia un ángulo del

terreno y el otro a la zona delantera es decir un saque largo y otro más corto.

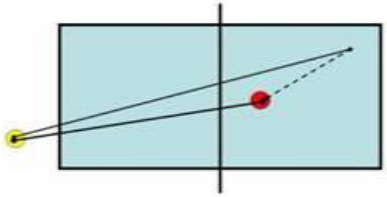


El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

El jugador partirá de un ángulo de la zona zaguera donde se le realizara un saque, luego se desplazará hacia el otro ángulo del extremo del terreno donde se le realizara otro saque, los desplazamiento serán en carrera, realizará correctamente la técnica de recibo



Se realizará los saques, al jugador que estará en la zona delantera del terreno y realizara los desplazamientos se realizara cruzado hacia la zona zaguera sin quitarle la vista el balón.



	El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo. **FASE FINAL** **Vuelta a la calma** Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.	

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de recepción en el voleibol
Fecha: 17-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción?
MOTIVACION
Nombre del juego: PASE HACIA ATRÁS.
Formación: En columnas.
Lugar: Patio o Cancha de voleibol.
Material: Pelotas de Voleibol.
Objetivo: Desarrollar velocidad, habilidad y destreza.
Explicación: Se colocan en columnas el campo de voleibol, con una pelota para cada alumno y los alumnos sentados con alas piernas cruzadas.

A la señal del profesor los primeros de la columna pasan el balón hacia atrás realizando la recepción, el compañero recibe el balón y hace lo mismo hasta que lleguen al final de la columna. El último recibe el balón y corre adelante con el balón sujeto entre sus manos, se sienta adelante del que era primero y reinicia el pase del balón hacia atrás.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

SINOPSIS DEL TEMA:

La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de recepción en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de recepción en el voleibol **Objetivo:** explicar y demostrar la técnica de la recepción en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la recepción? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la recepción? **Motivación** **Nombre del juego:** PASE HACIA ATRÁS. **Formación:** En columnas. **Lugar:** Patio o Cancha de voleibol. **Material:** Pelotas de Voleibol. **Objetivo:** Desarrollar velocidad, habilidad y destreza. **Explicación:** Se colocan en columnas el campo de voleibol, con una pelota para cada alumno y los alumnos sentados con alas piernas cruzadas. A la señal del profesor los primeros de la columna pasan el balón hacia atrás realizando la recepción, el compañero recibe el balón y hace lo mismo hasta que lleguen al final de la columna. El último recibe el balón y corre adelante con el balón sujeto entre sus manos, se sienta adelante del que era primero y reinicia el pase del balón hacia atrás. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

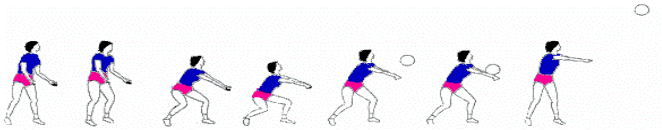
Orientación teórica

Sinopsis: La recepción es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Demostración:

Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semiextendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

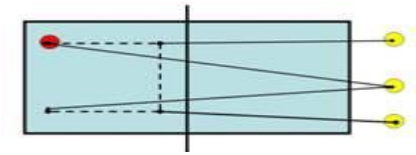
En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción



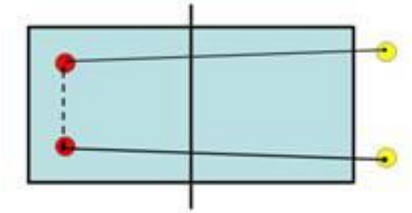
Aplicación:

El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

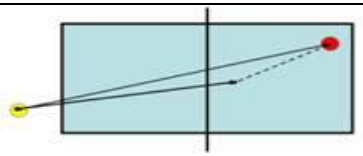
En este ejercicios estarán un jugador a la recepción se desplazara zona delantera y luego a la zona zaguera, tres jugadores estarán en el saque, los mismo harán saques cortos y largos dirigidos a la zona señalada. Los jugadores que se encuentran en la recepción los desplazamientos se realizaran lateral, paso cruzado y en carrera.



Estarán en la acción de recibo 2 jugadores en el terreno, después de la recepción del saque cambiaran de posición para ejecutar nuevamente la defensa del saque. Se realizaran dos saques de forma simultánea a cada jugador.

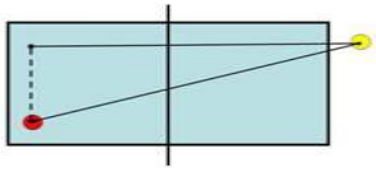


En este ejercicio el jugador receptor estar ubicado en zona zaguera del terreno, se realizaran dos saque uno va dirigido hacia un ángulo del terreno y el otro a la zona delantera es decir un saque largo y otro más corto.



El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.

El jugador partirá de un ángulo de la zona zaguera donde se le realizara un saque, luego se desplazará hacia el otro ángulo del extremo del terreno donde se le realizara otro saque, los desplazamiento serán en carrera, realizará correctamente la técnica de recibo



Se realizará los saques, al jugador que estará en la zona delantera del terreno y realizara los desplazamientos se realizara cruzado hacia la zona zaguera sin quitarle la vista el balón.

FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 19-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre del juego: EL PASE.
Se organizan 2 ó más equipos y se sitúa a cada mitad de un equipo en cada media cancha enfrentados en 2 filas. A la señal, los primeros de las filas de cada equipo pasan por encima de la red al primero de la fila del mismo equipo que está en la media cancha contraria; al realizar el pase se va para el final de su fila. El jugador que recibe el pase hace lo propio y así sucesivamente hasta que todos los jugadores de las 2 filas del mismo equipo se encuentren en la misma posición, momento en que se detiene el juego y el equipo que lo consigue primero se le adjudica un

punto. Gana el equipo que primero alcanza un nº determinado de puntos. También puede jugarse haciendo que cada equipo complete la ronda un nº determinado de veces.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.
Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica

Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de la colocación o pase en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre del juego**: EL PASE. Se organizan 2 ó más equipos y se sitúa a cada mitad de un equipo en cada media cancha enfrentados en 2 filas. A la señal, los primeros de las filas de cada equipo pasan por encima de la red al primero de la fila del mismo equipo que está en la media cancha contraria; al realizar el pase se va para el final de su fila. El jugador que recibe el pase hace lo propio y así sucesivamente hasta que todos los jugadores de las 2 filas del mismo equipo se encuentren en la misma posición, momento en que se detiene el juego y el equipo que lo consigue primero se le adjudica un punto. Gana el equipo que primero alcanza un nº determinado de puntos. También puede jugarse haciendo que cada equipo complete la ronda un nº determinado de veces. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto

básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

Demostración:

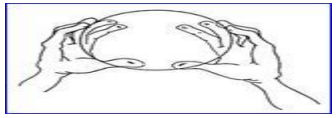
La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

Aplicación:

Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. (Explicación del gesto técnico). Desde arrodillado, la ubicación de las manos continua siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se

desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo.



La posición de sentado frente al muro da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba, con este movimiento se va fundamentando el golpe de voleo hacia adelante.

Botar el balón en el suelo con una y dos manos posición del voleo

Recoger el balón desde el suelo y colocarlo sobre la frente (gesto técnico). Realizar transferencia de lo asimilado realizando voleo vertical.

Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izq – der., tratando de

elevar el balón y realizar la flexión de piernas.

Lanzar y atrapar el balón por encima del hombro con/sin bote. Acción de coger y lanzar el balón. Se busca que el juego sea divertido tratando de darle variantes y planteándole objetivos.

FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 23-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre del juego: ¿QUIÉN DA MÁS TOQUES?
Organización: Por clubes colocados en círculo con un balón.
Desarrollo: A la señal, tratar de dar el mayor nº posible de toques hacia arriba al balón sin que éste toque suelo. Los toques deben ser reglamentarios.
El equipo que más tiempo dure sin que se le caiga el balón lleva un punto. Gana el que 1º llegue a un determinado nº de puntos.
DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.
Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del	Técnica de la colocación o pase en	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes	Silbato Cancha	Reconoce y aplica con	Registro de valores	Guía de observ

deporte el voleibol voleibol, en competencias y en clase.		**Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre del juego:** ¿QUIÉN DA MÁS TOQUES? **Organización:** Por clubes colocados en círculo con un balón. **Desarrollo:** A la señal, tratar de dar el mayor nº posible de toques hacia arriba al balón sin que éste toque suelo. Los toques deben ser reglamentarios. El equipo que más tiempo dure sin que se le caiga el balón lleva un punto. Gana el que 1º llegue a un determinado nº de puntos. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados • Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa • Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados • Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa • Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo. **Estiramiento** De la posición de pie: • Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo	Cronometro Balones	demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	ación DAR AAR PARA NAAR

- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.
Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

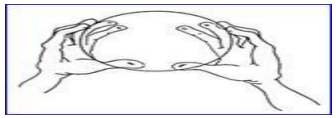
Demostración:

La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.
La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la

anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

Aplicación:

Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. (Explicación del gesto técnico). Desde arrodillado, la ubicación de las manos continua siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo.

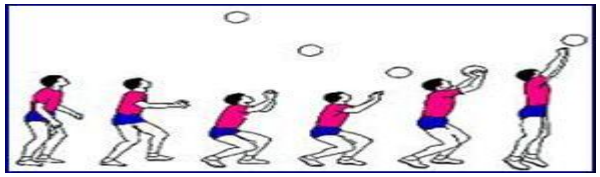


La posición de sentado frente al muro da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba,

con este movimiento se va fundamentando el golpe de voleo hacia adelante.

Botar el balón en el suelo con una y dos manos posición del voleo

Dominio: Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer el balón y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico. El mismo ejercicio en forma vertical, pero efectuarlo con diferentes alturas, con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto. Recuerde observar la postura de las manos y la mirada a un lado y otro después de cada golpe, en este gesto, que luego será del Colocador será fundamental para ver el Bloqueo y defensa contraria y para observar a sus atacantes en mejor ubicación.



Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izq – der., tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas.

Lanzar y atrapar el balón por encima del hombro con/sin bote. Acción de coger y lanzar el balón. Se busca que el juego sea divertido tratando de darle variantes y planteándole objetivos.

Alternar voleo y cabeceo a modo de coordinación y como un trabajo metodológico para que el jugador se ubique bajo el balón para realizar el gesto técnico, esta es una posición importante para realizar mas eficientemente el gesto técnico.

FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 24-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre: Volea y desplázate
Objetivo: Realizar de forma sencilla el voleo por arriba.
Materiales: Pelotas de Voleibol.
Organización: Se forman dos equipos, cada equipo subdividido en dos hileras, una al lado de la otra detrás de la línea final. Los primeros de cada hilera, con un balón en sus manos.

Desarrollo: Al sonido del silbato la primera pareja de cada equipo, saldrá en forma de desplazamiento lateral ejecutando el voleo por arriba, hasta llegar al otro extremo del terreno, y regresan corriendo con las manos entrelazadas. Cuando llegan a la línea de salida, le entregan el balón a la pareja que le toca, y así sucesivamente hasta que termine la última pareja.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.

Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica

Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de la colocación o pase en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre:** Volea y desplázate **Objetivo**: Realizar de forma sencilla el voleo por arriba. **Materiales**: Pelotas de Voleibol. **Organización**: Se forman dos equipos, cada equipo subdividido en dos hileras, una al lado de la otra detrás de la línea final. Los primeros de cada hilera, con un balón en sus manos. **Desarrollo**: Al sonido del silbato la primera pareja de cada equipo, saldrá en forma de desplazamiento lateral ejecutando el voleo por arriba, hasta llegar al otro extremo del terreno, y regresan corriendo con las manos entrelazadas. Cuando llegan a la línea de salida, le entregan el balón a la pareja que le toca, y así sucesivamente hasta que termine la última pareja. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto

básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

Demostración:

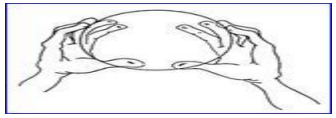
La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

Aplicación:

Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. (Explicación del gesto técnico). Desde arrodillado, la ubicación de las manos continua siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se

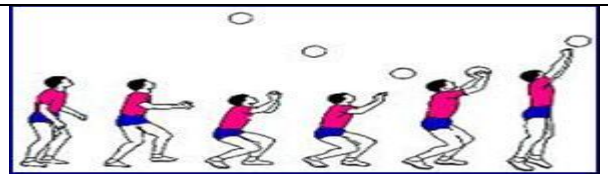
desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo.



La posición de sentado frente al muro da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba, con este movimiento se va fundamentando el golpe de voleo hacia adelante.

Botar el balón en el suelo con una y dos manos posición del voleo

Dominio: Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer el balón y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico. El mismo ejercicio en forma vertical, pero efectuarlo con diferentes alturas, con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto. Recuerde observar la postura de las manos y la mirada a un lado y otro después de cada golpe, en este gesto, que luego será del Colocador será fundamental para ver el Bloqueo y defensa contraria y para observar a sus atacantes en mejor ubicación.



Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izq – der., tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas.

Lanzar y atrapar el balón por encima del hombro con/sin bote. Acción de coger y lanzar el balón. Se busca que el juego sea divertido tratando de darle variantes y planteándole objetivos.

Alternar voleo y cabeceo a modo de coordinación y como un trabajo metodológico para que el jugador se ubique bajo el balón para realizar el gesto técnico, esta es una posición importante para realizar mas eficientemente el gesto técnico.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 26-06-2014

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre: El voleadito.
Objetivo: Realizar el voleo por arriba con desplazamiento.
Materiales: Pelotas de voleibol y banderitas.
Organización: Se formarán dos equipos en hileras una al lado de la otra, detrás de la línea final del terreno, los primeros de cada equipo con un balón.

Desarrollo: Al sonido del silbato el primer alumno de cada equipo saldrá caminando y voleando sobre la cabeza, le dará la vuelta a un obstáculo que estará ubicado a 10 metros de distancia, regresara de la misma manera, al llegar a la meta le entrega el balón a su compañero y se incorpora al final de la hilera, así sucesivamente hasta que termine el ultimo de cada equipo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.
Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.
Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.
Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con	Contenid	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recurso	Evaluación

criterio de desempeño	o		s	Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de la colocación o pase en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre:** El voleadito. **Objetivo:** Realizar el voleo por arriba con desplazamiento. **Materiales**: Pelotas de voleibol y banderitas. **Organización**: Se formarán dos equipos en hileras una al lado de la otra, detrás de la línea final del terreno, los primeros de cada equipo con un balón. **Desarrollo**: Al sonido del silbato el primer alumno de cada equipo saldrá caminando y voleando sobre la cabeza, le dará la vuelta a un obstáculo que estará ubicado a 10 metros de distancia, regresara de la misma manera, al llegar a la meta le entrega el balón a su compañero y se incorpora al final de la hilera, así sucesivamente hasta que termine el ultimo de cada equipo. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a

un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.
Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

Demostración:

La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.
La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

Aplicación:

Atrapar el balón sin dejar botar realizando el gesto técnico del voleo con desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás.

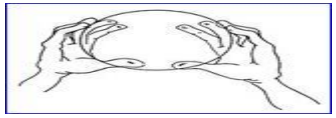
Atrapar el balón realizando el gesto técnico del voleo sin dejar botar con desplazamiento lateralmente.

Atrapar el balón realizando el gesto técnico del voleo sin dejar botar girando a la derecha o a la izquierda, siempre colocándose debajo del balón.

Autocontrol del voleo empezando de la posición parado y con autopases lograr sentarse en el piso realizando el voleo correctamente y controlando el balón.

Lanzamientos hacia arriba controlando el balón, con acciones de tocarse los hombros.

Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. (Explicación del gesto técnico). Desde arrodillado, la ubicación de las manos continua siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo.

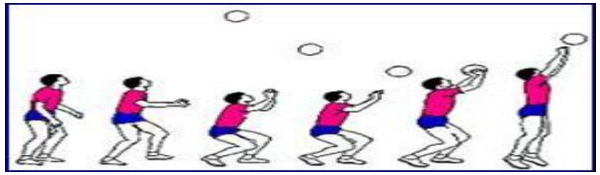


La posición de sentado frente al muro da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba, con este movimiento se va fundamentando el golpe de voleo hacia

adelante.

Botar el balón en el suelo con una y dos manos posición del voleo

Dominio: Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer el balón y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico. El mismo ejercicio en forma vertical, pero efectuarlo con diferentes alturas, con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto. Recuerde observar la postura de las manos y la mirada a un lado y otro después de cada golpe, en este gesto, que luego será del Colocador será fundamental para ver el Bloqueo y defensa contraria y para observar a sus atacantes en mejor ubicación.



FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 30-06-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre del juego: CAZAR PALOMAS.
Formación: Libre.
Lugar: Patio o Cancha de voleibol.
Material: Balones de Voleibol.
Objetivo: Desarrollo de velocidad de reacción.
Explicación: Se dividen dos equipos, a cada jugador se le da un número. El primero de cada equipo tiene el balón en las manos. A la señal lo

lanzan al aire y gritan un número y una posición, el jugador con el número señalado deberá coger el balón con un salto y antes de que caiga al suelo, al caer debe adoptar la posición que se le señaló.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.

Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicado	Instrum	Técnic

desempeño				r	ento	a
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de la colocación o pase en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre del juego:** CAZAR PALOMAS. **Formación:** Libre. **Lugar:** Patio o Cancha de voleibol. **Material:** Balones de Voleibol. **Objetivo:** Desarrollo de velocidad de reacción. Explicación: Se dividen dos equipos, a cada jugador se le da un número. El primero de cada equipo tiene el balón en las manos. A la señal lo lanzan al aire y gritan un número y una posición, el jugador con el número señalado deberá coger el balón con un salto y antes de que caiga al suelo, al caer debe adoptar la posición que se le señaló. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:** • Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo • Movimientos de cabeza de izquierda derecha • Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que

conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

Demostración:

La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

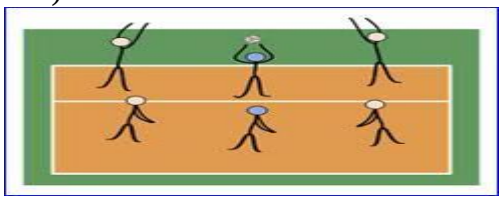
Aplicación:

Lanzamientos verticales y coger la cabeza como dificultad a modo de realizar el gesto del voleo en forma continuada y de esta manera mantener la forma de las manos en forma correcta.

Lanzamiento con toques del talon de la mano y luego un toque de voleo hacia adelante y hacia atrás con desplazamiento.

Colocaciones sucesivas moviéndose lateralmente por debajo de la net, cada toque de balón debe pasarse por sobre la net.

Colocaciones sucesivas acción de controlar el balón con toques de voleos, girando hacia la derecha o hacia la izquierda (90 grados, 80 grados y 300 grados).



Atrapar el balón sin dejar botar realizando el gesto técnico del voleo

con desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás.

Atrapar el balón realizando el gesto técnico del voleo sin dejar botar con desplazamiento lateralmente.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 01-07-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre del juego: PASE HACIA ATRÁS.
Formación: En columnas.
Lugar: Patio o Cancha de voleibol.
Material: Pelotas de Voleibol.
Objetivo: Desarrollar velocidad, habilidad y destreza.
Explicación: Se colocan en columnas el campo de voleibol, pon una pelota para cada alumno y los alumnos sentados con alas piernas cruzadas.

A la señal del profesor los primeros de la columna pasan el balón hacia atrás con dos manos, el compañero recibe el balón y hace lo mismo hasta que lleguen al final de la columna. El último recibe el balón y corre adelante con el balón sujeto entre sus manos, se sienta adelante del que era primero y reinicia el pase del balón hacia atrás.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.

Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva. Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de la colocación o pase en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre del juego:** PASE HACIA ATRÁS. **Formación:** En columnas. **Lugar:** Patio o Cancha de voleibol. **Material:** Pelotas de Voleibol. **Objetivo:** Desarrollar velocidad, habilidad y destreza. **Explicación:** Se colocan en columnas el campo de voleibol, pon una pelota para cada alumno y los alumnos sentados con alas piernas cruzadas. A la señal del profesor los primeros de la columna pasan el balón hacia atrás con dos manos, el compañero recibe el balón y hace lo mismo hasta que lleguen al final de la columna. El último recibe el balón y corre adelante con el balón sujeto entre sus manos, se sienta adelante del que era primero y reinicia el pase del balón hacia atrás. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

De la posición de pie:

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de

espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.

Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

Demostración:

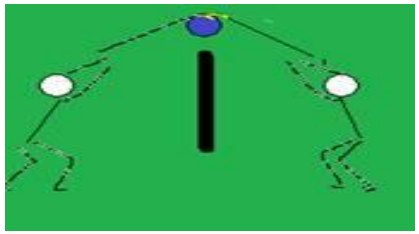
La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

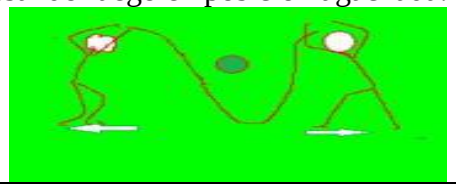
Aplicación:

Colocaciones sucesivas con bote moviéndose hacia adelante.
Alternar voleo y cabeceo a modo de coordinación para que el jugador se ubique bajo el balón para realizar el gesto técnico.

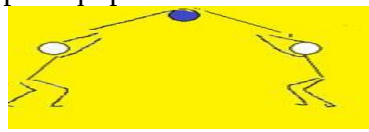
Pase al compañero sobre la net, cada vez que se entrega se retrocede para una mejor visión.



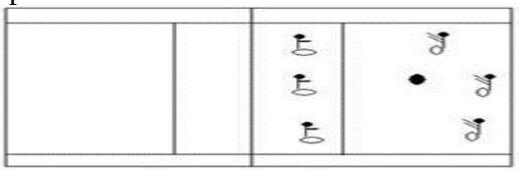
Pase de voleo jugador a jugador con un bote deberá retroceder ara una mejor visión ingresando luego en posición agachada.



Pase jugador a jugador dos a tres toques de autopase y entrega, con este juego se busca el control del balón a su vez familiarizarse con los toques que se realiza por equipo.

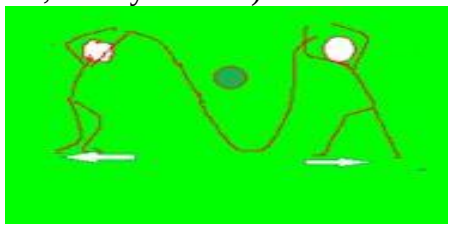


Pase jugador en posición sentada.



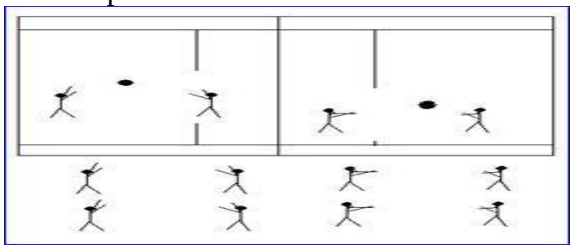
Pase de jugador a jugador con toque en el suelo luego de entregar el balón se desplaza de espalda.

Pase de jugador a jugador con desplazamiento hacia un punto como dificultad (tocar cono, línea y sentado)



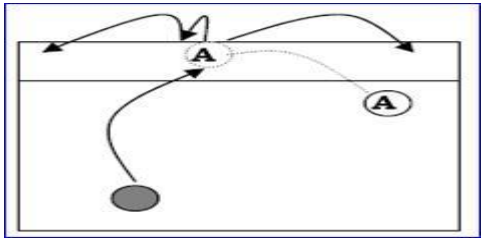
Ejecución de pase de dedos en forma lateral con ejecución tratando de elevar el balón, tratando de perfeccionar el pase.

Ídem anterior con desplazamiento.



Juego: Ensayo de situaciones de juego levantada de frente y de

espalda.



FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE

Datos Informativos:
Estudiante Practicante: Freddy Fernando Taday
Coordinador de la Practica: Dra. Yindra Flores Cala
Institución Educativa: Dr. Daniel Rodas Bustamante
Nivel: Educación General Básica
Asignatura: Cultura Física **Año:** Octavo y noveno
Bloque: Juegos
Tema: Técnica de la colocación o pase en el voleibol
Fecha: 03-07-2015

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas
Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.
Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas
Objetivo de año: Aplicar los conocimientos de fundamentos, técnicas, tácticas y reglas deportivas específicas en actividades competitivas, procurando el desarrollo del gesto técnico en cada disciplina deportiva.
Objetivo de clase: explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol

ACTIVIDADES INICIALES
Constatación de conocimientos previos: ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol?
MOTIVACION
Nombre del Juego: el Voleo preciso.
Objetivo: Realizar el Voleo-pase en condiciones de juego.
Materiales: Pelota de Voleibol, banderitas, silbato, reloj.
Organización: Dos equipos dispuestos como indica la figura.

Desarrollo: Uno de los jugadores de cada equipo lanza el balón hacia su compañero del frente, para que el otro la envíe en forma de pase de regreso. Cuando este realiza el movimiento se incorpora al final de la hilera y el último releva al que lanzó la pelota y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo hayan realizado el voleo. Momento en que acaba el juego.
Reglas: Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.
Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.
Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

SINOPSIS DEL TEMA:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.
Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con	Contenid	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recurso	Evaluación

criterio de desempeño	o		s	Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos del deporte voleibol, en competencias y en clase.	Técnica de la colocación o pase en el voleibol	**FASE INICIAL** **Formación:** En fila **Presentación:** Saludo por parte del profesor, constatación de la asistencia para verificar que todos los alumnos estén presentes **Dialogo sobre el tema a trabajar** **Tema:** Técnica de la colocación o pase en el voleibol **Objetivo:** Explicar y demostrar la técnica de la colocación o pase en el voleibol **Revisión de conocimientos previos** ¿Qué es la colocación en el voleibol? ¿Cuál es la técnica para ejecutar la colocación en el voleibol? **Motivación** **Nombre del Juego:** el Voleo preciso. **Objetivo:** Realizar el Voleo-pase en condiciones de juego. **Materiales:** Pelota de Voleibol, banderitas, silbato, reloj. **Organización:** Dos equipos dispuestos como indica la figura. **Desarrollo:** Uno de los jugadores de cada equipo lanza el balón hacia su compañero del frente, para que el otro la envíe en forma de pase de regreso. Cuando este realiza el movimiento se incorpora al final de la hilera y el último releva al que lanzó la pelota y así repetirse la operación hasta que todos los miembros de un equipo hayan realizado el voleo. Momento en que acaba el juego. Reglas: Gana el equipo que termina antes de pasar a todos sus jugadores. **Calentamiento General** **Elevación de la temperatura basal** Realizar carrera lenta por las líneas limítrofes de la cancha (3 vueltas) **Lubricación** **De la posición de pie:**	Silbato Cancha Cronometro Balones	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas los fundamentos técnicos de las disciplinas deportivas ejercitadas.	Registro de valores	Guía de observación DAR AAR PARA NAAR

- Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo
- Movimientos de cabeza de izquierda derecha
- Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
- Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
- Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
- Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa
- Flexión de las articulaciones de las piernas de arriba hacia abajo.

Estiramiento

De la posición de pie:

- Colocar el brazo derecho por detrás de la cabeza y presionar con la mano izquierda hacia abajo y cambiar de brazo
- Colocar el brazo derecho por delante del cuello y presionar con la brazo izquierda hacia adentro y cambiar de mano
- Separar los pies a la anchura de los hombros y flexionar el tronco hacia adelante y tratar de tocar el suelo sin flexionar las rodillas
- Elevar las manos lo más alto posible y apoyarse en los metatarsos

Calentamiento especifico

- Saltar levemente con los pies juntos hacia adelante, hacia atrás, a la derecha e izquierda.
- Elevación de los talones a la atura de los glúteos
- Elevación de las rodillas a la altura del abdomen
- Elevación de los talones y rodillas (combinado).
- Elevación lateral de los pies y tocarse con las manos el borde exterior.
- Realizar tres saltos consecutivos y salir en carrera de velocidad.
- Realizar carrera de frente y a la señal cambiar a carrera de espalda.

DESARROLLO DE LA CLASE

Orientación teórica

Sinopsis:

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.

Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya concluyen aspectos relacionados con la táctica.

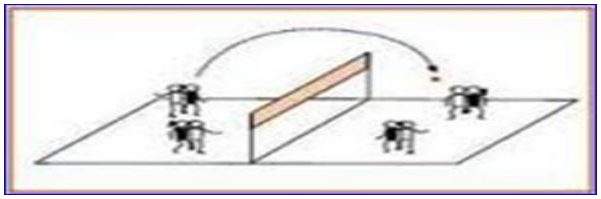
Demostración:

La posición debe ser natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

Aplicación:

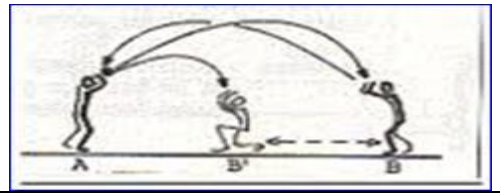
Jugador a jugador auto colocación y pase, doble toque de voleo con entrega a un punto determinado. Tratar de entregar el pase por encima de la red.



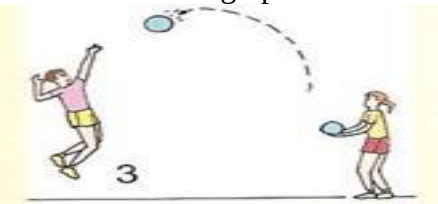
Jugador a jugador, pase de espalda con giro lateral (hacia un lado).

Grupo de tres el del centro realiza pase de frente con dos toques de autopase hacia los lados.

Grupo de tres el del centro realiza pase de espalda con dos toques de autopase hacia los lados.

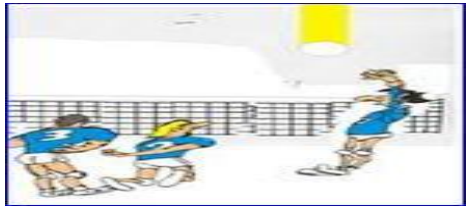


Pase de dedos con salto
Auto lanzarse la pelota y tomarla en el punto más alto buscando con las manos el balón como si fuéramos a golpear de arriba o en suspensión..



Ídem pero el lanzamiento será contra una pared y realizar el ejercicio anterior con el rebote.

Ídem pero ahora golpeando la pelota
Un compañero lanza la pelota y el otro devuelve con pase de arriba en suspensión.

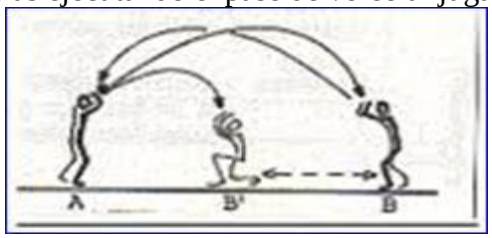


Pase continuo, en parejas, uno en suspensión y el otro a pie firme a diferentes distancias. Con este ejercicio el alumno empieza a controlar el balón y lanzar a diferentes distancias.

Pase de dedos en suspensión de frente

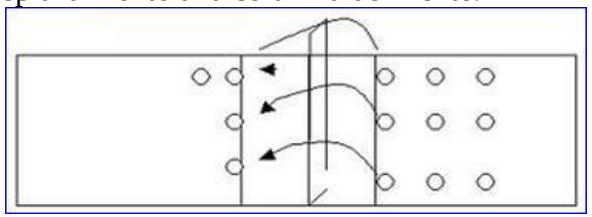
Pase de dedos en suspensión con lanzamientos laterales, de esta forma se ensaya las posibles situaciones de juego que se presentan en cada partido.

Pase en suspensión con desplazamientos, el jugador B se desplaza al centro y luego atrás ejecutando el pase de voleo al jugador A.



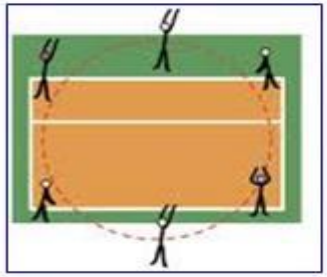
Pase de dedos en suspensión de espaldas.

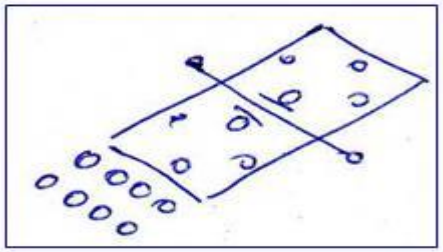
Pase con entrega en suspensión por grupo, cada vez que entregas el pase debes desplazarte al final de la columna, como variante se puede realizar el desplazamiento a la columna del frente.



Juego: Ensayo de situaciones de juego levantada de frente y de espalda en suspensión.

Dividir en 4 grupos el alumnado con dos balones, el ejercicio consiste en entregar el balón con voleo al lado derecho y luego se desplazaría al final de la columna del lado donde entrego el balón. el comienzo del ejercicio deberá hacerse en forma simultánea para evitar que los dos balones se junten; de esta manera el jugador practicara la dirección de su voleo y también mejorara su concentración.





FASE FINAL
Vuelta a la calma
Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.

j. BIBLIOGRAFIA

Blazquez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona; INDE.

Cami, J. (2005). 1013 ejercicios y juegos polideportivos. Barcelona: Paidotribo.

Castejon, F. (2003). Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Drauschke, K. Kroger, C. Scholz, A. Utz, M (2002). El entrenador de voleibol. Barcelona: Paidotribo.

Garcia, P. (2005). Fundamentos teóricos del juego. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Hernandez, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Barcelona; INDE.

Hessing, W. (2003). Voleibol para principiantes. Barcelona: Paidotribo.

Kenny, B. Gregory, C. (2008). Voleibol. Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas. Madrid: Ediciones Tutor, S.A.

Lucas, J. (2000). Recepción, colocación y ataque en voleibol. Barcelona: Paidotribo.

Lucas, J. (2003). El voleibol iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo.

Molina, J. (2007). Metodología científica aplicada a la observación del saque en el voleibol masculino de alto rendimiento. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Moreno, M (2009). Manual de apoyo para la formación de técnicos y profesores de voleibol. Sevilla: Wanceulen editorial deportiva, S.L.

Pimenov, M. (1997). Voleibol: Aprender y Progresar. Barcelona : Paidotribo.

Ruiz, F. Garcia, A. Casimiro, A. (2001). La Iniciación deportiva basada en los deportes colectivos: nuevas tendencias metodológicas. Madrid: Gymnos.

Gago, J. (27 de enero del 2009). Voleibol: reglas fundamentales. Recuperado de https://deporteyeducacion.wordpress.com/2009/01/27/voleibol-reglas-fundamentales/

Díaz, A. (2008). Integración del voleibol en la Educación Física, en el desarrollo psicomotriz y sensomotriz del alumno/a en los tres ciclos de educación primaria. Recuperdado de http://www.efdeportes.com/efd126/integracion-del-voleibol-en-la-educacion-fisica-en-educacion-primaria.htm

Pajares, L. (2011). Ejercicios para el perfeccionamiento del elemento técnico saque en Vóley. Recuperado de http://www.monografias.com/trabajos89/ejercicios-perfeccionamiento-del-

elemento/ejercicios-perfeccionamiento-del-elemento.shtml

Slideshare. (2011). Reglas basicas del voleibol. Recuperado de www.slideshare.net/bifaro30/reglas-basicas-del-voleibol

Machín, R. (2013). Iniciación en el voleibol. Juegos en primaria. Recuperado de http://www.efdeportes.com/efd184/iniciacion-al-voleibol-juegos-en-primaria.htm

Rodriguez, M. (03 de diciembre del 2013). Voleibol cómo proceso de iniciación deportiva. Recuperado de http://www.entrenamiento.com/mas-deportes/voley/voleibol-como-proceso-de-iniciacion-deportiva/

k. ANEXOS

Universidad Nacional De Loja

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

TEMA

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÒN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUCACIÒN BÀSICA "DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE" DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2014-2015

AUTOR:

Freddy Fernando Taday

DIRECTOR:

Dra. Yindra Flores

LOJA -ECUADOR

2015

SERIE 17 DERECHOS RESERVADOS

a. TEMA

LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL EN LA INICIACIÒN DEPORTIVA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO Y NOVENO AÑO DE LA ESCUELA DE EDUACIÒN BÀSICA “DR. DANIEL RODAS BUSTAMANTE” DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2014-2015

b. PROBLEMÁTICA

El problema de la investigación radica en los estudiantes de octavo y noveno año que inician la práctica deportiva de voleibol en la escuela de educación básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante” ubicada en el barrio Miraflores de la parroquia Sucre del cantón y provincia de Loja.

Los estudiantes de esta institución no cuentan con una buena base, presentan una serie de deficiencias en su proceso de enseñanza aprendizajes en la ejecución de los fundamentos técnicos del Voleibol que son claramente constatables a través de la observación durante la práctica de este deporte.

Esto viene a constituir el punto de arranque de nuestro planteamiento considerando que debido a estas características específicas y dificultades inherentes en los estudiantes tal como lo señalamos no pueden alcanzar logros significativos en el Voleibol ya que este requiere un tratamiento especial a la hora de abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación deportiva.

Situación actual

En la actualidad los estudiantes que practican Voleibol presentan limitaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje por la incorrecta ejecución de los fundamentos técnicos lo que conlleva a no poder seguir con la continuidad del proceso de dicho deporte.

Ozolín (1970) define la técnica como el “modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución.

En visto a ello se resume que al no ejecutar de manera correcta la técnica de los fundamentos del Voleibol pierden la efectividad y precisión en las jugadas y ello evita ir mejorando y perfeccionando las siguientes etapas de la formación deportiva.

Desde el punto de vista los estudiantes no tienen un desarrollo de la ejecución técnica de los fundamentos por presentar un incorrecto proceso de enseñanza aprendizaje en esta etapa de iniciación deportiva.

Definición del problema

¿Cómo incide el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela Dr. Daniel Rodas Bustamante?

Delimitación del problema

Delimitación espacial

Escuela de educación básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Delimitación de las unidades de observación

Estudiantes de octavo y noveno año.

c. JUSTIFICACION

El voleibol está orientado a ser uno de los espectáculos deportivos más grandes del mundo porque plantea grandes exigencias desde el punto de vista físico y psíquico a sus practicantes es por ello que desde los primeros momentos en la incursión de los estudiantes en el deporte se debe dar como prioridad el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos.

La razón por la que se realiza esta investigación es porque se necesita mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Es importante mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" debido al alto nivel competitivo, a la modernización de los métodos de entrenamiento que se presentan en la actualidad y a la incorrecta planificación de llevan en su proceso de enseñanza aprendizaje.

La práctica deportiva ha ido evolucionando y con ello los resultados competitivos se han tornado en un ente determinante para el desarrollo y el apoyo al deporte. Por tal motivo se ha planteado estructurar un programa de ejercicios para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel rodas Bustamante" que son la base para mejorar de manera más eficaz posible el gesto técnico y tener mayor rendimiento deportivo a nivel institucional e individual en el proceso de formación deportiva.

Pues mediante este aporte de investigación se pretende brindar y facilitar mejores conocimientos, principios, métodos y medios para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa iniciación deportiva de los estudiantes.

El presente programa de ejercicios tendrá su impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante" debido a la incorrecta planificación.

d. OBJETIVO GENERAL

Precisar un programa de ejercicios para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva con estrategias y métodos para orientar de manera eficiente los procesos de formación deportiva.

Objetivos específicos

4. Analizar los procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

5. Diagnosticar como incide el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

6. Diseñar un programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de Voleibol en la etapa iniciación deportiva de los estudiantes de la escuela "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

7. Aplicar el programa de ejercicios en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

8. Evaluar el programa de ejercicios en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

e. MARCO TEÓRICO

Fundamentos técnicos del voleibol

Los fundamentos técnicos del Voleibol son aquellas actividades motrices que son específicas de esta disciplina y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente los movimiento y llegamos a obtener buenos resultados. El voleibol se compone de seis fundamentos técnicos básicos. Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son característicos diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad especifica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza del voleibol.

Grosser (1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva".

Compartimos este criterio ya que el voleibol es un deporte que exige una correcta ejecución técnica para poder desarrollar el juego y hacerlo más vistoso, en base a esto la técnica debe tomarse como prioridad en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.

Una de las más destacadas características que presenta el voleibol es la exposición permanente a situaciones cambiantes con una gran presión temporal. Es decir, una sucesión continúa de problemas de distinta índole que obligan a los participantes en el juego a respuestas de adaptación variable con escaso tiempo para la resolución.

Sí analizamos las peculiaridades del voleibol frente a las habilidades motrices en general y a otras disciplinas deportivas en particular, vemos que las restricciones temporales, espaciales y de manejo del balón suponen que, pese a no ser un fin en sí misma, la técnica cobre una extraordinaria relevancia en el voleibol frente a la gran mayoría de los deportes de equipo, siendo además sus elementos técnicos característicos de una notoria dificultad.

La velocidad de ejecución, la precisión y una amplia gama de habilidades motrices específicas serán claves para disponer de un mayor repertorio en la respuesta táctica y, por tanto, condicionarán igualmente la construcción de los sistemas de juego y su complejidad.

Bajo este enfoque vamos a considerar la técnica como la respuesta óptima de adaptación por parte del jugador a los problemas que genera el desarrollo del juego, con intervención integrada de factores de percepción, decisión, ejecución y evaluación.

El saque de Voleibol

El saque puede considerarse, por un lado el primer ataque del equipo, por otro el primer elemento de la defensa. Tiene, por tanto, dos objetivos Básicos:

a) Obstaculizar el ataque después de la recepción del saque del Adversario, haciéndolo más predecible para el bloqueo

b) Anotar un tanto directo.

Carvajal y Régulo (1990). Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador. El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

Compartimos este concepto por ser el saque un fundamento de mayor importancia en el juego de voleibol y debe tener un correcto proceso de enseñanza aprendizaje.

Con el saque el jugador dispone de la iniciativa total en el juego, al ser este el único momento en el que tiene el balón en sus manos sin que venga previamente condicionado por su velocidad, trayectoria y dirección o por algún jugador propio o contrario. Durante ninguna otra fase del juego tiene un jugador tan completo control del balón con la ejecución de una técnica. El saque es el único momento en el que el jugador está en posesión del balón y puede elegir el momento de iniciar la acción.

Bajo estas condiciones, el saque es una técnica relativamente fácil de dominar. No obstante, el control de la velocidad, la trayectoria y la dirección del balón en una situación de juego, bajo presión, requiere mucha experiencia y entrenamiento.

Selinger y Ackerman (1986). "El saque es uno de los momentos de mayor carga emocional y más difícil del juego, puesto que mientras el sacador está en absoluta posesión del balón, es también el punto focal de la atención de todos"

El saque de abajo

También denominado saque de seguridad o de iniciación por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician. Su escasa complejidad coordinativa es

contrarrestada por la mínima dificultad que genera en la recepción. Se trata por tanto de una técnica cuyo objetivo se limita a poner el balón en juego y, que se abandona en cuanto los iniciados tienen capacidad de ejecutar saques golpeados por encima del hombro.

Podemos describir el movimiento en tres fases:

Antes del golpe: Sacador orientado hacia el campo contrario. Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor. Balón adelantado y sostenido con la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, a la altura de las caderas y enfrente al hombro ejecutor. Armado del brazo ejecutor con extensión del hombro llevando la mano de golpeo hacia atrás, el brazo ejecutor se mantiene extendido en todo el recorrido. Como consecuencia del armado, torsión del tronco, colocando la línea de hombros casi perpendicular a la red. Ligera flexión de las piernas.

Durante el golpeo: Golpeo en la parte posterior inferior del balón. La mano que golpea adopta forma de cuchara y adquiere una superficie más consistente para desplazar el balón. La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpe, pero el balón no se lanza o se lanza muy poco. Coordinación de la mano ejecutora con la extensión de las piernas en el momento del golpe.

Después del golpe: Cambio de peso de una pierna a otra, dando un paso hacia delante, entrando en el terreno de juego. Brazo ejecutor sigue su recorrido pendular.

El saque de Tenis

Este tipo de saque incorpora la misma mecánica de golpeo que el remate, siendo la diferencia que el golpeo se produce en apoyo y a nueve metros de la red. Proponemos esta técnica como la primera a abordar por el joven jugador tras superar la fase del saque de abajo.

La justificación para esta propuesta se basa en tres puntos:

a) La acción del golpe de ataque y la del saque en potencia pueden desarrollarse idénticas, por lo que favoreceremos relacionar los aprendizajes.

b) El saque flotante repercute negativamente en la articulación del hombro, por lo que es recomendable no introducirlo hasta que haya una maduración coordinativa y muscular considerable.

c) El predominio del saque en suspensión potente en el alto nivel hace de esta técnica un paso previo en la progresión hacia un saque competitivo.

Realizamos la descripción del movimiento en tres fases:

Antes del golpe: Los pies están prácticamente perpendiculares a la red, quedando el contrario al brazo ejecutor adelantado sobre el otro, separados entre sí aproximadamente a

una distancia igual que la anchura de la cintura. Las rodillas ligeramente flexionadas. El peso del cuerpo se distribuye igual en ambos pies que permanecen en su totalidad apoyados en el suelo. En el momento de lanzar el balón la cintura forma un ángulo de 30 o 40º con respecto a la red. Las dos manos abarcan el balón por sus caras laterales y desde esta posición es lanzado. Los dos brazos acompañan la trayectoria del balón hasta su salida en la proyección sobre el espacio que hay delante del pie atrasado y al lado del adelantado. Con el lanzamiento del balón se produce una torsión del tronco hacia el lado del brazo ejecutor y el armado del mismo (igual que para la técnica básica del remate).

Durante el golpeo: Para un contacto técnicamente acertado, el balón debe interceptarse en el punto más alto posible, encontrándose un poco por delante del sacador en el plano frontal y por delante del brazo ejecutor. Este contacto se debe realizar con la totalidad de la cara anterior de la mano y con un movimiento de flexión de la muñeca para que la mano contacte en la parte antero superior del balón y provoque una rotación el balón hacia delante. Mirar el balón durante el golpeo facilita la coordinación con el mismo. El peso del cuerpo está trasladándose hacia delante y la búsqueda del balón en el punto más alto puede incluso hacer perder ligeramente el contacto de los pies en el suelo.

Después del golpe: El brazo ejecutor y el tronco acompañan el balón hacia delante, evitando cualquier frenado en el movimiento. El peso del cuerpo está totalmente sobre la parte anterior del pie adelantado, con el consiguiente desplazamiento hacia delante del jugador; circunstancia que aprovecha para su incorporación al terreno de juego.

Factores de decisión en el saque

Esta es, sin duda, la fase donde más posibilidades tiene el jugador con respecto a la planificación de la acción a ejecutar. Es el único gesto al que no le precede una acción inmediata, lo cual reduce considerablemente los condicionantes previos directos que pueden interferir mentalmente sobre el sacador. Además hay que añadir el amplio espacio de tiempo que se dispone para su ejecución con respecto al resto de acciones.

Frente a un equipo con una recepción de alto nivel, ninguna respuesta es eficaz de forma estable.

Es decir, la variabilidad es la única opción estratégica válida si se quiere mantener un nivel de presión constante sobre la construcción del ataque oponente.

Los factores a considerar por el sacador para la elaboración de su respuesta son:

a) El momento de juego, b) el equipo contrario, c) el equipo propio y d) condiciones ambientales.

Otros factores, como pueden ser la fatiga, la presión ambiental, la temperatura, el espacio disponible, etc.

La recepción baja del saque

Es el primer elemento del juego que tiene lugar dentro de la secuencia del Complejo I (KI)1.

Supone por tanto el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no está en posesión del saque.

La importancia de la recepción del saque estriba en su necesidad para la construcción de un ataque con éxito, puesto que si las recepciones son defectuosas, el balón no llegará al colocador en las condiciones idóneas para organizar un ataque eficaz.

Podemos decir, pues, que los objetivos principales de la recepción son: a) neutralizar el saque contrario y b) facilitar al máximo la construcción del ataque del propio equipo, colocando el balón en las mejores condiciones para llevar a cabo un ataque sin limitaciones.

Recibir el saque es una técnica crítica en voleibol, que debe dominarse antes de que ningún equipo alcance un alto nivel de juego. Además de la dificultad técnica, el pase que resulta de la recepción del saque debe controlarse y dirigirse hacia un área concreta en un porcentaje elevado de ocasiones para asegurarse un promedio de posibilidades aceptable de obtener el punto.

Por tanto, podemos decir que el objetivo fundamental en la ejecución técnica será la precisión y, el gesto más utilizado es el pase de antebrazos.

La formación de la plataforma de contacto

Las características que definen la formación de una buena plataforma de contacto son que debe ser amplia, homogénea y estable; es decir, sin fisuras, compacta. Para ello será necesario tener en cuenta una serie de consideraciones técnicas:

a) El agarre. Para que la plataforma sea estable y homogénea, en el momento del contacto con el balón, es recomendable un agarre de manos con los pulgares juntos, paralelos y simétricos.

Las manos deben estar juntas entre ellas para que no puedan separarse en el momento del contacto con el balón. La recepción de antebrazos es un elemento de precisión, no de fuerza.

Por lo tanto nuestra mano dominante debe dirigir el movimiento del conjunto para una mayor precisión, por lo que se colocará por debajo de la no dominante. Lo ideal es que se

enseñe de esta forma al jugador desde su iniciación, pero un hábito en sentido contrario no resulta crítico para el rendimiento, por lo que no aconsejamos corregirlo si se ha asentado del modo contrario. Los tipos de agarre más difundidos son:

Manos superpuestas

Manos entrelazadas

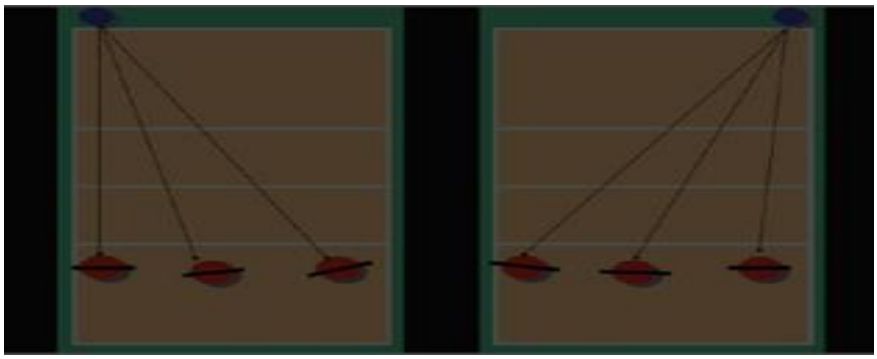
Formar un puño

b) Ahuecar el pecho para unir los hombros ayuda a aproximar más los antebrazos creando una base continua de contacto.

c) Extender los codos totalmente y realizar una rotación externa de los antebrazos, ofreciendo la cara anterior de los mismos, las manos deben efectuar una flexión dorsal (dedos dirigidos hacia el suelo) para facilitar la rotación externa. Esa zona de contacto va a depender de la capacidad del jugador de aproximar sus codos, por lo que recomendamos cuidar su elasticidad y movilidad articular desde sus primeros años.

La orientación

El receptor se orienta frente al saque (ojo: no frente al colocador) con los pies separados, aproximadamente a la anchura de hombros, con el pie interior ligeramente adelantado y dirigido hacia el colocador.



El contacto

Se contactará con la superficie plana de los antebrazos en su mitad superior, evitando las zonas donde la estructura ósea es más superficial. En el momento del contacto, es importante mirar el balón continuamente, incluso cuando contacta con los brazos. De esta forma el pase será más preciso. Debe existir un seguimiento visual del balón completo, desde antes del saque hasta que se dirija hacia el colocador. Para conseguir este objetivo, la cabeza debe estar entre los hombros y no se debe mover bruscamente para facilitar el enfoque del objetivo visual.

Para pasar el balón con una trayectoria perpendicular, es decir, cuando el receptor está situado en línea con el colocador, el jugador se sitúa detrás del balón con los brazos en el mismo plano que el eje central del cuerpo. Si el receptor se encuentra desplazado hacia un lado, contactará con el cuerpo más interior que los brazos y el balón, elevando el hombro de ese mismo lado y basculando el cuerpo desde el pie atrasado (más alejado del colocador) hacia el pie adelantado (más próximo al colocador). En todos los casos se intenta que la línea de las caderas se mantenga paralela a la red.

La cintura debe situarse a la altura del balón, variando notablemente la postura según la trayectoria del saque con respecto a la posición del receptor en el momento del contacto. En saques que caen por delante del receptor se producirá un agrupamiento del cuerpo, al contrario que en trayectorias que lo desbordan hacia atrás. La posición de las piernas está en función de las trayectorias del balón. Con una trayectoria corta, el centro de gravedad del cuerpo se situará muy bajo, con flexión de piernas (la pierna exterior apoya la rodilla en el suelo y la más cercana al colocador apoya el pie y queda adelantada sobre la otra). Por el contrario, las piernas estarán extendidas para interceptar trayectorias más paralelas al suelo.

El factor clave será la relación entre la cintura y el balón en el momento del contacto.

La rapidez de ejecución es importante, pero tanto más llegar con movimientos pausados al contacto para asegurar la precisión perceptiva y de movimiento. La precisión debe condicionar la velocidad de movimientos.

Cuando la trayectoria del saque es lenta y con parábolas pronunciadas, como en el saque de abajo, se busca imprimir más velocidad al balón que la de llegada. Para ello se traslada el peso del cuerpo del pie retrasado hacia el adelantado (más cercano al colocador y apuntando hacia éste) durante el contacto. Conforme el balón es recibido más próximo a la red el impulso se realiza con un movimiento vertical, es decir mediante la extensión de tobillos, rodillas y caderas. Sin embargo, cuando las trayectorias de saque comienzan a ser más veloces y paralelas al suelo, se suelen dar movimientos de amortiguación del jugador en el

mismo sentido de la trayectoria del saque.

La trayectoria resultante debe buscar la altura de contacto del colocador (que variará según la técnica empleada por el colocador, en apoyo o en suspensión). Sin embargo, la parábola no debe ser muy alta, más bien interesa una curva tensa.

Esta parábola poco pronunciada facilita la colocación, en los equipos de bajo nivel (el balón cae en las manos del colocador con menos aceleración); y en los equipos de alto nivel facilita la incorporación del primer tiempo (no frena la carrera del atacante).

Como excepción, si la recepción se produce en los cuatro metros próximos a la red, las condiciones temporales exigen un pase más parabólico.

La recepción mediante pase de dedos

Las modificaciones del reglamento sobre el primer contacto (supresión de la falta doble), están dando lugar al uso más frecuente de una técnica de pase de dedos.

Esta técnica dispondrá, para esta función, de características específicas que pasamos a describir a continuación:

• El receptor debe estar detrás del balón y centrado con respecto a éste, de forma que no se contacte al lado de la cabeza.

• El balón debe estar encima de la cabeza, no por debajo.

• Se busca un pase más parabólico al colocador que en el pase de antebrazos, evitando pases tensos.

Esta circunstancia se acentúa especialmente cuando la recepción se produce cerca de la red, para evitar déficit de tiempo en la construcción del ataque.

• Es necesario poner los dedos más rígidos que para colocar.

• Los brazos y el resto del cuerpo se extienden totalmente siguiendo la trayectoria del balón hacia el destino del mismo.

Factores de decisión

Los elementos que deben centrar la observación y análisis del receptor podemos estudiarlos en dos momentos diferenciados, por un lado los dependientes del saque y, por otro, los dependientes del propio de ataque.

El entrenamiento de la recepción del saque

La recepción del saque ha demostrado ser un elemento con una correlación muy elevada con el éxito del equipo; además existe un marcado desequilibrio en la progresión del aprendizaje de este elemento con respecto al saque, siendo éste último más precoz en cuanto a desarrollo de la eficacia. Por ambos motivos, se debe prestar gran atención a una formación técnica adecuada y a un gran volumen de entrenamiento en todas las etapas y categorías.

El enfoque primordial, a través del que planteamos el trabajo de recepción en todas las etapas, es la precisión. Aunque existen planteamientos que defienden la seguridad, ese concepto supone connotaciones defensivas que no coinciden con las características del voleibol actual.

Apostamos pues, por una filosofía de la recepción como elemento ofensivo y basada en una exigencia máxima de precisión desde la iniciación.

Existen una serie de criterios de interés en la construcción de tareas de recepción:

a) No debemos olvidar que el principal recurso que exige esta acción es un alto grado de concentración, por tanto y para preservarla, deberemos controlar la motivación y la fatiga.

b) Debemos compensar la escala de exigencia en el entrenamiento por su origen (saque), y graduar la dificultad que se le origina al receptor a partir del mismo.

c) Cuando la recepción no sea el elemento central de la tarea, sino que se use como medio para la construcción del ataque, debemos ajustar el grado de exigencia previsto a partir del saque.

d) Además de la apreciación de trayectorias sobre el balón, los cálculos óptico-motores a partir de las percepciones periféricas, tienen una incidencia importante para que la recepción, no sólo se efectúe correctamente, sino en el espacio reglamentario. Para ello es interesante crear exigencias en cuanto a la posibilidad de discernir situaciones en las que corresponde recibir y en cuales no, dentro del entrenamiento.

e) Fomentar la concentración, la seguridad y la trascendencia de esta acción, resulta de importancia capital para la formación de especialistas.

f) En el alto nivel todos los rematadores colaboran, en mayor o menor medida, para esta acción, con lo que la especialización prematura, está perjudicando las posibilidades de

muchos jugadores.

La colocación de dedos

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.

Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.

Remarcamos de la definición dos términos: precisión, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la efectividad, donde ya confluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

Técnica básica

Con la técnica básica describimos la mecánica idónea del movimiento con el objetivo de favorecer la máxima precisión en el pase.

Posición de partida

En iniciación, el colocador se sitúa en zona 3 y más tarde, cuando aparece el atacante central se pone al colocador entre la zona 3 y la 2. El hecho de que la mayoría de los atacantes sean diestros y les sea más fácil coordinar el remate de un balón que viene por su derecha, ha sido la causa de que el colocador esté universalmente aceptado en esa situación.

El colocador tiene que estar cerca de la red, a unos 40 cms, separado lo suficiente para no tocarla al girar y no tan separado como para que tenga que moverse hacia ésta cuando va a interceptar el balón. Se situará entre tres y cuatro metros y medio de la banda lateral derecha.

Postura

Debe ser una posición natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener

visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia dónde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

De frente al balón

Antes de aprender a pasar de espaldas, el pase se hace orientado en función de la zona de procedencia del balón, el pie más próximo a la red debe estar adelantado sobre el otro.

Cuando se incorpora el pase colocación de espaldas al juego, la orientación del jugador es fija, hacia zona 4 con e l pie derecho adelantado sobre el izquierdo y con ambos pies formando un ángulo de 45º con respecto a la red. Esto permite tener un amplio margen de visión de su campo y del campo contrario.

Cuando los balones caigan a la izquierda del hombro del colocador, se deberá cerrar el ángulo, situándose más paralelo a la red, consiguiendo mantener la orientación frente al balón. La reorientación para el pase se trata en el epígrafe del contacto.

Desplazamientos hacia y desde la zona de colocación

El colocador, por exigencias de la rotación puede necesitar desplazarse hacia la zona de colocación (tras recepción o defensa) y desde la zona de colocación por un primer contacto defectuoso. Los principios que deben regir los desplazamientos son:

a) Nunca debe perder de vista el balón, para ello el giro se realizará mirándolo continuamente.

b) Si llega en movimiento al contacto debe procurar movimientos finales ralentizados que favorezcan la precisión.

c) El desplazamiento hacia el balón debe evitarse en dirección a la red, por lo que se situará en la zona de colocación con la máxima antelación posible.

Los desplazamientos deben realizarse con una carrera natural, la salida debe ser en el momento óptimo, cuando el sacador toque el balón (en situación de recepción), o habiéndose

producido el contacto de defensa (en situación de defensa). Al llegar a la zona de colocación, el penúltimo apoyo (con la pierna del mismo lado por el que se llega) será largo para frenar la inercia de carrera. Con el último apoyo se orienta el cuerpo hacia el balón que proviene del primer contacto.

El contacto

Cuando el balón comienza a caer sobre la proyección del colocador, se produce una ligera flexión de tobillos y rodillas, mientras la cadera inicia un movimiento de giro continuo y pausado hacia el punto donde se pretende enviar el balón. Con el pie más próximo a la red adelantado, colocándolo debajo del lugar donde se contactará el balón.

Los brazos se han elevado, en ese momento, de modo que el colocador verá aproximarse el balón por el hueco que forman las dos manos. Esto facilita la coordinación entre manos y balón

Las manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas mirando al balón, muñecas flexionadas.

Los dedos permanecen separados para ofrecer mayor superficie de contacto, pero no rígidos. El balón entra entre los índices y pulgares de ambas manos. Los brazos forman un rombo, con los codos notablemente separados.

La altura de contacto será de unos 20 cm por encima de la cara. El movimiento de las manos aconsejado para las etapas iniciales es amortiguado, acompañando el balón ligeramente en su fase descendente y ascendente. Esto facilita la precisión.

El balón debe contactarse siempre en la misma situación, tanto si se coloca adelante o atrás (ligeramente por delante del eje de proyección del tronco).

Para impulsar el balón las piernas se extienden en el momento del contacto. Los brazos deben proyectarse extendidos, sin cruzarse, y dirigidos al objetivo del pase, así como la cadera perpendicular hacia el mismo.

El pase de espaldas

La disposición inicial, los desplazamientos y la posición para el contacto deben ser exactamente igual que para el pase frontal. Es importante no modificar el punto de encuentro con el balón, ni arquear el tronco antes del contacto.

En el contacto, las muñecas se flexionarán hacia atrás, seguidas por la extensión de los codos, mientras se arquea la espalda a partir de una inclinación posterior de la cabeza y una

extensión de la cadera, desplazándose hacia delante. Los pulgares tienen una participación importante en el impulso del balón hacia atrás.

Técnicas avanzadas

Una vez que el colocador consigue precisión y altura, el nivel de juego le exigirá una técnica que le permita abordar objetivos de eficacia táctica superiores. Ésta se basa en los principios que enunciamos a continuación. No obstante, es imprescindible comprender que la precisión seguirá siendo siempre el factor básico para considerar la eficacia de la colocación. Por tanto, ningún elemento de la progresión debería incorporarse hasta conseguir elevados índices de precisión en el anterior.

Eliminación de la cadena cinética

Para dificultar al oponente su acción defensiva, se deben reducir al máximo los indicios sobre el destino del pase y el tiempo invertido en él. Si los pases son más rápidos se reduce el tiempo de adaptación de la defensa.

Se trata, por tanto, de eliminar en la medida de lo posible la flexo extensión de las extremidades inferiores y superiores, que por otra parte dejan de ser necesarias cuando los colocadores han madurado en fuerza y coordinación. Desde esta posición extendida las manos deben estar con suficiente tiempo encima de la cara, de esta forma se coordina mejor el contacto con el balón y hay una mayor precisión en el pase.

En el contacto, necesitaremos que la participación de las muñecas sea activa y que los dedos también actúen cerrándose parcialmente en el golpeo e imprimiendo más velocidad al balón. A este tipo de contacto lo denominamos reactivo o percutido.

Falsos pre índices

Aunque la disposición de los segmentos debe permanecer estable en todo tipo de colocaciones para no dar información al bloqueo del oponente, en el voleibol avanzado, también se pueden dar falsos indicios.

Describimos a continuación los que consideramos más generalizados:

a) Pasar hacia atrás cuando el colocador se desplaza hacia delante, supone en muchos casos que el bloqueador central del equipo contrario tenga que cambiar la inercia de desplazamiento desde la derecha hacia la izquierda, con la consiguiente pérdida de tiempo. Consistiría en lo que coloquialmente llamamos pillar a contrapié al bloqueador.

b) La situación opuesta, es decir, pasar hacia delante cuando el colocador se ve desplazado

hacia atrás.

c) Contactar el balón por encima, o detrás del eje longitudinal del colocador y dirigirlo hacia delante, provoca generalmente un cambio del peso del cuerpo del bloqueador hacia la dirección contraria a la del pase. La situación del balón con respecto al eje central del cuerpo del colocador en el momento del contacto es uno del pre índice más decisivo en la actuación del bloqueador de cara a anticipar su participación.

d) De forma idéntica sucede con el balón adelantado, e incluso más si está por debajo de la altura habitual de contacto, y su salida se produce hacia la zona posterior.

e) Si el primer tiempo salta por delante del colocador y muy próximo a éste, pasar a zona 4 con los brazos extendidos y con el balón próximo al eje central del cuerpo. Esta disposición crea la sensación de que el balón saldrá colocado al primer tiempo.

f) Girar el tronco en el aire hacia la red, amagando un ataque, para deshacer el giro y realizar un pase, es un movimiento muy complejo al que no necesitan recurrir los colocadores zurdos, como es obvio, y que sólo unos pocos han llegado a dominar.

g) Iniciar el vuelo para el pase en suspensión con una sola mano elevada para al final incorporar la otra mano al contacto, puede dar a entender la intención de fintar y por lo tanto fijar a un bloqueador que quedará inoperante para el bloqueo definitivo.

La incorporación de éstas u otras técnicas al repertorio definitivo del colocador debe preservar un alto nivel de precisión en la colocación para que su aplicación se pueda considerar realmente efectiva. A veces colocadores muy imaginativos, pero con un nivel de precisión escaso, acaban creando más problemas e incertidumbre sobre sus propios rematadores que sobre los bloqueadores adversarios.

Recursos

Entendemos por recurso un modelo de ejecución adecuado a situaciones no previstas. No es, por tanto un objetivo en la actuación del jugador, pero su dominio permite solventar circunstancias desfavorables.

El pase lateral

Cuando el primer golpeo envía el balón tan próximo a la red que la orientación del colocador perpendicular a la trayectoria del pase supondría contactar la red con el codo más próximo a ésta, el jugador opta por emplear un pase lateral. Habitualmente el colocador está situado previamente en la zona de colocación y adelanta más su pie derecho sobre el

izquierdo, quedando de espaldas a la red. En ocasiones, el desplazamiento de penetración se produce con retraso y la única opción en estos balones ajustados es realizar la misma acción descrita pero de frente a la red. En uno como en otro caso, el colocador debe situarse debajo del balón y realiza un impulso mayor con el brazo contrario a la dirección final del pase.

Iniciación deportiva

Sánchez Bañuelos (1990), entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, "no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición". Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal.

Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva "es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento." Esta vez la definición está planteada desde el punto de vista educativo al hacer incidencia en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Blázquez (1995), también defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es "el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes".

Desde el punto de vista educativo, por tanto, la iniciación deportiva supone un proceso de cara a la socialización del individuo, si bien dicho proceso, como señala Blázquez (1995) "se orienta más a unos aprendizajes genéricos que al logro de una práctica eficaz en relación al deporte de competición". Asimismo, Contreras (1998) considera que "los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre".

La edad adecuada para la iniciación deportiva.

Jolibois (1975), propone el período comprendido entre siete y ocho años, como el momento más adecuado para la iniciación deportiva y denomina a este período como "la edad del aprendizaje". Otros autores han defendido y demostrado esta idea apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos.

Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las

habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación Primaria. También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Le Boulch (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho ó nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa.

Ateniéndonos a los autores citados el proceso sería el siguiente:

a) La edad comprendida entre los 8 y 10 años se considera apta para preparar a través de los juegos genéricos y pre deportivos haciendo alusión a:

- Habilidades y destrezas.
- Espacio-tiempo
- Ritmo-medio.
- Instrumentos.
- Equipos.
- Reglas.

En estas edades el alumno cuenta con una conciencia social, es capaz de integrarse en un grupo y puede cooperar para que el interés personal se someta al grupo, importante para los juegos de equipo, perfeccionará el manejo de instrumentos en todas sus posibilidades, comprenderá y aceptará las reglas.

b) De los 10 a los 12 años se ha de preparar específicamente a través de pre deporte, deportes adaptados atendiendo a los siguientes aspectos:

- Preparación técnica.
- Preparación táctica.
- Preparación física.

En este segundo período, el alumno que ha realizado una preparación genérica de los distintos deportes empezará a identificarse con el deporte que más se ajuste a sus deseos y cualidades. De esta forma, el alumno debe completar su formación en la iniciación deportiva, los dos primeros años la realizará a través de los juegos genéricos y específicos, y realizando de manera global el conocimiento de habilidades y destrezas generales a la gran mayoría de deportes (pases, tiros, lanzamientos…) así como al conocimiento de sus reglas elementales; en dos años siguientes profundizará sobre los conocimientos adquiridos y haciendo hincapié en aspectos técnicos y tácticos específicos de deportes en concreto, es el momento de iniciarse en la competición deportiva.

Fases de la iniciación deportiva

Según Sánchez Bañuelos (1986), la enseñanza en esta etapa puede estructurarse según una serie de fases. Antes de desarrollar estas fases considera tres puntos fundamentales:

1. La edad cronológica y la edad biológica pueden no coincidir.

2. La iniciación deportiva lleva implícita un principio de especificidad como base de una futura especialización.

3. Las características del deporte pueden influir de una manera determinante en la edad adecuada para su iniciación.

A. En deportes individuales, ya sean en "línea o de adversario".

1. Presentación global del deporte. En esta fase, el alumno/a ha de comprender el objetivo y significado del deporte. El maestro/a debe dar el conocimiento de las reglas fundamentales, sobre todo las que sean determinantes para delimitar el tipo de ejecución y las técnicas específicas.

2. Familiarización perceptiva. Se ha de atender principalmente al os aspectos perceptivos de la actividad en sí y a los del entorno en el cual debe desenvolverse. Sólo si estos aspectos han sido asimilados pueden aprenderse con éxito los elementos iniciales de la ejecución. Es entonces cuando el alumno/a puede formarse una "atención selectiva" en función de la que poder estimar correctamente el valor que tienen los diferentes estímulos presentes y la importancia o insustancialidad de la información.

3. Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución. Todos los deportes tienen una técnica o técnicas de ejecución que se constituyen en modelos de eficiencia a asimilar.

El maestro, mediante la instrucción directa incidirá en el tipo de práctica global o analítica que vendrá determinado según el análisis del deporte en cuestión. El alumno/a, en esta fase, ha de llegar a adquirir los fundamentos de la técnica individual.

4. Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación. Se deben plantear situaciones lo más próximas posibles a la situación real en las que el alumno/a pueda experimentar la dificultad real de ejecución que implican los diferentes elementos en su contexto auténtico. Esta fase supone la culminación de la etapa de iniciación y el alumno/a habrá alcanzado la operatividad prevista, pero en otros muchos deportes individuales o colectivos, donde el componente decisión es determinante, será necesario pasar a la siguiente fase.

5. Formación de los esquemas fundamentales de decisión. Hace referencia a la formación de una adecuada táctica individual. La estimación correcta de la adecuación-inadecuación de las diversas alternativas motrices, en una circunstancia determinada, supone

un largo proceso de aprendizaje, así como el perfeccionamiento de los elementos técnicos de ejecución, pero las claves fundamentales pueden ser asimiladas por el alumno en esta fase de forma que, en el futuro, el desarrollo de su esquema de decisión se vea facilitado.

El maestro debe plantear situaciones de enseñanza en las que de una manera gradual la alternativa táctica básica sea binaria hasta llegar a situaciones de decisión múltiple. De este modo el alumno irá adquiriendo un sentido táctico y una capacidad de anticipación cognitiva, es decir, intuir qué es lo que va a hacer el oponente en función de qué es lo que sabe hacer mejor y qué es lo más probable.

Para los deportes individuales, esta fase constituye la culminación de la etapa de iniciación. En los deportes colectivos se precisará de las dos etapas siguientes.

B. En deportes de carácter colectivo o de equipo han de estar cubiertas las dos siguientes fases:

6.-Enseñanza de los esquemas tácticos colectivos. Está en relación con el aprendizaje de diferentes sistemas de juegos tanto de ataque como de defensa. Esta fase tiene como objetivos el desarrollo de la estrategia de conjunto y la toma de conciencia de la utilidad de cada estrategia.

7.-Acoplamiento técnico y táctico de conjunto. Es la fase final del proceso de iniciación deportiva, el grupo de alumnos debe actuar como un todo, dando lugar a la cooperación en función del objetivo común. Los objetivos a conseguir serán el desarrollo de la capacidad de coordinar acciones y el desarrollo del sentido cooperativo y el espíritu de equipo.

El autor destaca que aunque las etapas tienen un carácter sucesivo no tienen por qué ser estrictamente consecutivas y un cierto solapamiento de las fases contiguas no solamente no es desaconsejable, sino que puede ser conveniente en muchos casos.

Modelos de iniciación deportiva

Para poder enseñar el deporte de manera que ofrezca garantías de participación y también que permita conseguir aprendizajes significativos en la escuela, es necesario que se ofrezca con diferentes modificaciones. La utilización de actividades simplificadas, aptas para todo el alumnado, y con el consiguiente tiempo de aprendizaje adecuado a cada uno, sería el mejor ejemplo, sobre todo si estas actividades simplificadas conducen a una actividad deportiva deseada para todos.

La enseñanza supone formas continuas de adaptación y de relación del alumnado con el entorno de las destrezas deportivas. En iniciación deportiva debemos plantearnos un enfoque más relacional donde la funcionalidad del alumno no sea independiente a las propiedades del

medio, instrumentos, compañeros, adversarios…La enseñanza deportiva debe atender fundamentalmente al estudio del alumno, a las características de los deportes y a los modelos de aplicación (Lasierra y Lavega, 1993).

Por tanto, la forma de actuación en la enseñanza deportiva ha de estar fundamentada en el proceso (donde se atiende más a las fases perceptivas, y de decisión que a la ejecución técnica de un modelo concreto) y realizarlo con transferencia a situaciones reales de actuación por medio del juego para, progresivamente, llegar al deporte jugado. No podemos olvidar que el alumno es un ser creativo, que pude actuar con independencia de la intervención del maestro y además puede influir de forma decisiva en alterar cualquier propuesta de enseñanza.

Ahora bien, desde el punto de vista didáctico conviene conocer las grandes líneas por las que han ido evolucionando los modelos de iniciación deportiva y que objetivos sirven (Contreras, 1998).

a) El modelo tradicional.

El modelo tradicional, también denominado: analítico, pasivo, directivo o mecanicista, utiliza como referencia teórica la anatomía y biomecánica. Descompone la totalidad de la práctica deportiva en multitud de destrezas o técnicas que serán instruidas a los alumnos según un supuesto principio de complejidad creciente. Generalmente, esta propuesta jerárquica está basada en una enseñanza que podríamos definir como dominante, donde se parte de la enseñanza de las acciones motrices básicas del deporte, para pasar posteriormente a la técnica (que en algunos deportes coinciden con las denominadas posiciones fundamentales, desplazamientos fundamentales, en otro con desplazamientos, pases…), y de aquí a la táctica hasta llegar a la ejecución total de la práctica real.

Esta concepción plantea una visión del aprendizaje estática. El alumno va asumiendo las diferentes habilidades y las superpone como si la cuestión radicara exclusivamente en adicionar destrezas.

Este procedimiento mantiene un criterio de enseñanza que va de lo simple a lo complejo, con el convencimiento de que lo simple es el gesto particular y concreto (técnica, gesto-tipo) y lo complejo la práctica global (actividad real). Sin embargo, no se preocupa por averiguar ni estudiar qué es lo simple o lo complejo para el alumno y qué es lo que influye para que una habilidad sea simple o compleja.

La enseñanza tradicional del deporte es criticada por:

- Su carácter analítico…pérdida de contacto con el contexto global y real.

- El directivismo…pérdida de iniciativa por parte del alumno.
- El desencanto…no es tan divertido como el alumno creía.
- Retrasar la culminación del aprendizaje…no se juega hasta que no se dominan los gestos técnicos.
- Producir aburrimiento…prefiere jugar a…
- Focalizar el aprendizaje en la consecución del éxito ante los demás…sólo se reconoce los resultados demostrados.

En general, las críticas que se ofrecen a un planteamiento técnico, se dirigen a la manera de plantear los aspectos técnicos en las clases de E.F. Las actividades propuestas dejan de ser atractivas porque en los períodos de iniciación en las clases de E.F. debe contemplarse de manera diferente la exigencia de una perfección en las ejecuciones, ya que ello significa un tiempo de trabajo que no se tiene, además de primar a los buenos ejecutantes sobre el resto, ejercitarse en ejercicios que no es fácil transferir al contexto real.

Devís (1990) efectúa una crítica al modelo tradicional defendiendo que hay que dificultad para conseguir: "las características más preciadas en un juego deportivo y propias de la racionalidad humana: los pensamientos abiertos, la capacidad para responder a nuevas situaciones, la habilidad para reflexionar en la acción, la toma de decisiones y la capacidad de imaginación y creatividad" (Devís y Peiró, 1992)

b) El modelo alternativo.

El modelo alternativo, impulsado por investigadores en pedagogía deportiva que apoyados en los fundamentos teóricos actuales de las ciencias de la educación, pretenden construir una ciencia propia, conciben las prácticas deportivas, no como una suma de técnicas, sino como un sistema de relaciones establecido entre los elementos técnicos y gestuales permitiendo determinar la estructura de estas actividades. Focaliza la atención en el progreso realizado por el alumno y el esfuerzo puesto en juego. De esta manera, el alumno se centra en la tarea, en el dominio y en el progreso. Estas ganancias significan para él la demostración de su capacidad. Es hacia esta intención la que se encamina la acción docente más que en fomentar la habilidad delante de los demás o conseguir éxitos o resultados reconocidos por otros.

El modelo alternativo, ya sea con la simplificación deportiva o con otras ideas similares supone una tendencia por cambiar la enseñanza del deporte hacia el predominio táctico. Así, los intereses del alumno reclaman su iniciativa, imaginación y reflexión en la adquisición de unos conocimientos adaptados. De esta manera, es posible la enseñanza del deporte en conexión con el mundo del alumno…

- Potenciando lo lúdico…vamos a jugar a…
- Favoreciendo el contacto con la realidad global… ¿quién es capaz de…?
- Despertando la imaginación… ¿quién lo haría de otra manera?
- Centrándose en el progreso y dominio de las habilidades… ¿cómo puedo lograr aprender esto?
- Perdiendo preocupación por la estricta corrección técnica…la próxima vez lo harás mejor.
- Desarrollando afición por el deporte…qué bien lo hemos pasado.

La actividad practicada por el niño debe ser siempre el punto de partida, tanto si nace del seno del grupo o es propuesta por el profesor. Es inútil que el alumno practique ejercicios técnicos antes de que haya jugado. El tiempo dedicado a los aprendizajes dependerá de las dificultades surgidas durante el juego, las cuales no serán impuestas a priori por el educador.

A partir del momento en que el niño exprese la necesidad de determinados aprendizajes (lanzamientos, pases, tiros…), éstos deben ser aprovechados (sobre todo a nivel de motivación) para enriquecer la actividad que se practique:

La acción del maestro, además ha de ser educativa y deberá actuar a la vez sobre:

El alumno: los ejercicios propuestos supondrán problemas con relación a la madurez del niño, de manera que le permita progresar. El medio: modificarlo para enriquecerlo y favorecer la adaptación del alumno a situaciones variadas. Las reglas: la modificación de una regla puede llevar a una toma de conciencia más directa sobre el espacio social, permitiendo al niño situarse mejor en el grupo. El entorno social: teniendo en presente la estabilidad o movilidad de los diferentes roles que pueden intervenir en la práctica.

c) El modelo de Thorpe y Bunker (en Werner y Almond, 1990).

Thorpe y Bunker presentan el deporte para que los alumnos comiencen por comprender determinadas acciones que van a emplearse en la práctica deportiva, de manera que el alumnado comprenda qué tiene que hacer, para intentar aprender cómo hacerlo. Lo que se pretende es que el alumnado no se convierta en un mero ejecutante, sino que tome conciencia de lo que tiene que hacer, implicando a la toma de decisión antes de emplear un trabajo de dominio técnico.

Es cierto que posteriormente se ha ido implicando la idea de que las destrezas básicas tienen su parte importante, pero también es cierto que no deja de ser algo difícil de llevar a la práctica, al menos en las clases de EF habituales. Una de las dificultades con las que se enfrenta esta idea es la de que los sujetos pueden encontrarse sin saber qué hacer si no tienen adquiridas ciertas habilidades que les permitan solucionar los problemas de elección de

respuesta (Bruner, 1995).

Devís (1992) aporta que el aprendizaje técnico deportivo se desarrolla a través de un proceso donde los aprendizajes inicialmente globales de los alumnos tienen como objetivo la comprensión de la naturaleza del juego deportivo, ya que le permite adquirir una visión contextual a partir de los aspectos tácticos básicos, para posteriormente pasar a un perfeccionamiento técnico-táctico.

La nueva alternativa es ofrecida por French y col. (1996) aplicando la enseñanza deportiva introduciendo los dos aspectos, técnica y táctica. Aun desde un plano teórico, hemos manifestado que parece más adecuado incidir en los dos aspectos simultáneamente, pero entendiendo que es necesario también conocer el nivel en el que se encuentran los alumnos, el dominio de las habilidades básicas que tienen antes de comenzar a iniciarse en el deporte, y las combinaciones que pueden hacerse para conseguir los resultados educativos esperados (López y Castejón, 1998).

f. METODOLOGIA

MÉTODOS:

Científico: Permitirá organizar los recursos disponibles, con los cuales se alcanzará los objetivos que se han planteado. Partiendo desde la observación empírica del campo problemático, delimitación del mismo, seleccionar el tema, planteamiento de objetivos, fundamentación teórica.

Inductivo – deductivo: La inducción servirá para la delimitación del problema, planteamiento de soluciones, es decir para generalizar todos aquellos conocimientos particulares; mientras que, la deducción servirá para partir de una teoría general del procesos de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Analítico – sintético: Admitirá el desglose del marco teórico y la simplificación precisa de todo lo investigado, para que el presente trabajo tenga lo más importante y sobresaliente del tema propuesto. Servirá para formular los elementos y relaciones del objeto de estudio.

Descriptivo: Guiará la identificación de fenómenos que se susciten en la realidad del hecho investigado; la formulación de objetivos, la recolección de datos, posibilitará la interpretación y análisis racional y objetivo.

Modelo estadístico: Servirá para la organización de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados, los mismos que serán representados en cuadros y gráficos estadísticos.

Tipo de Enfoque: El enfoque de la investigación será, cualitativo y cuantitativo. Al hablar de cualitativo se direcciona en conocer las opiniones de los docentes y estudiantes sobre como incide el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

El enfoque será Cuantitativo, porque nos interesa conocer los parámetros que se toma en cuenta en el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos de voleibol en la etapa de iniciación deportiva

Para desarrollo del proyecto en ejecución se emplearan los siguientes métodos y técnicas.

Tipo de Estudio: Longitudinal. Consiste en observar al mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo, relacionando con la aplicación del programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

Tipo de Diseño: Pre-Experimental. En los diseños pre – experimentales se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. El diseño de pre prueba – post prueba se le aplicara al grupo de trabajo investigativo en las clases de Educación Física de los estudiantes de la Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema. Una vez declarada la problemática, acerca de ¿Cómo incide el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en la etapa de iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela Dr. Daniel Rodas Bustamante? se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la temática a estudiar.

2da fase: Diagnostico actual a los estudiantes de la unidad educativa sobre la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol. Se diagnosticara el nivel de desarrollo de participación a través de los test, encuesta y la propuesta alternativa de un programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante".

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa: Programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en los

estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante”.

4ta. Fase: Valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta alternativa: Programa de ejercicios para el proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol en los estudiantes de octavo y noveno año de la Escuela de Educación General Básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante”.

Técnicas e instrumento

Para la recolección de información y elaboración del proyecto se utilizaran como técnicas;

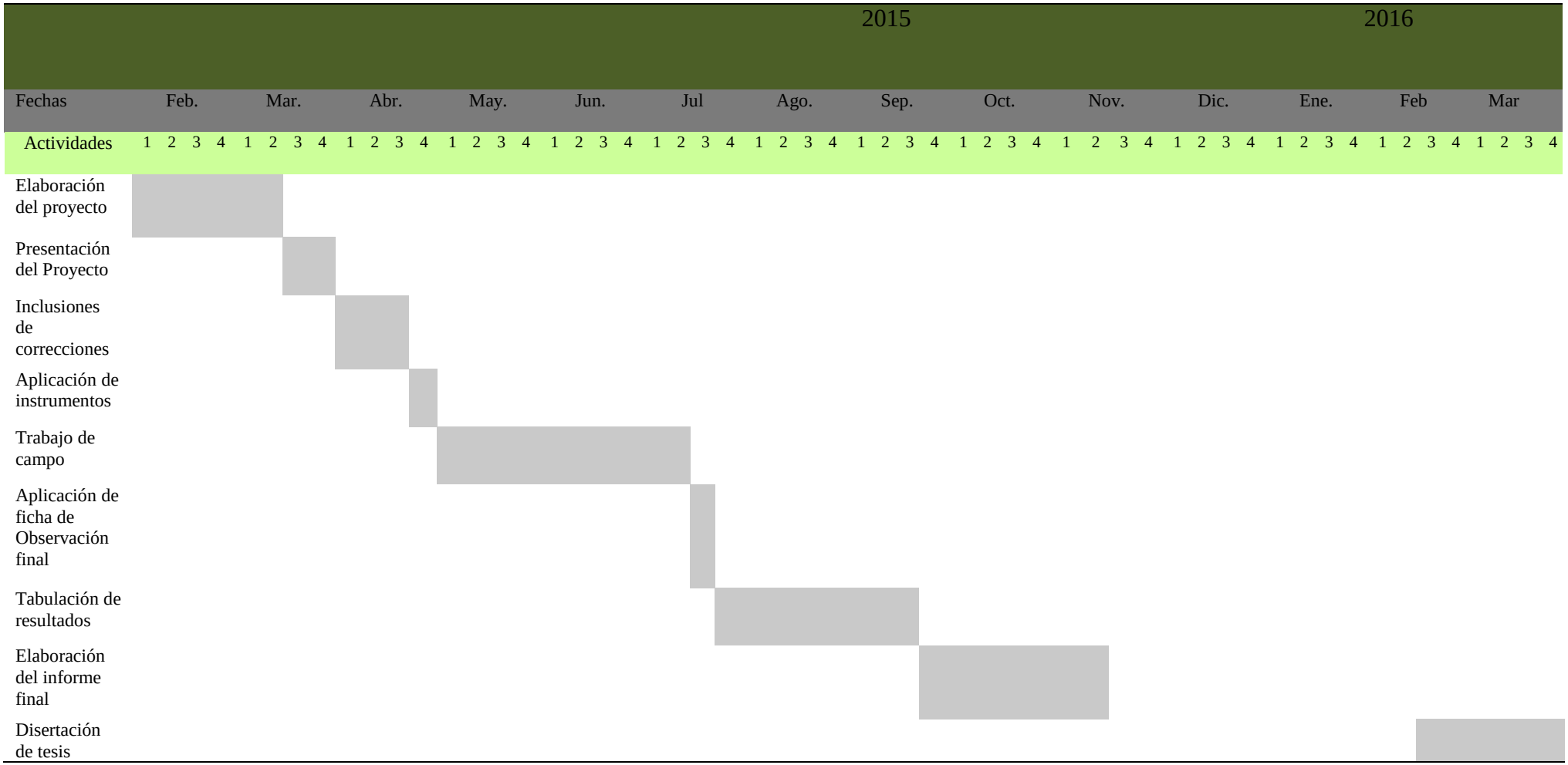
- ✓ **Encuesta**: Se empleara cuestionarios diferentes para los estudiantes y para el docente de cultura física.
- ✓ **Test técnico:** Se les aplicará a los estudiantes para verificar el estado inicial de los fundamentos técnicos del voleibol

Población y muestra

Escuela de educación básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante”

Estudiantes de octavo y noveno año: 36 estudiantes y un docente

g. CRONOGRAMA



h. PRESUPUESTOS Y FINANCIAMIENTO

Concepto	Cantidad	Materiales	Total de Gastos
Gastos de papelería	3	Resmas de papel bond	75.00
	40	Esferográficos	20.00
Compra bibliográfica		Reproducción material bibliográfico	250.00
Reproducción de encuestas	**180**	Fotocopiados	180.00
Internet			500.00
Computadora			
Elaboración del informe final		Empastados	200.00
Movilización		Transporte	200.00
Total			**1425.00**

Recursos institucionales

- ✓ Universidad Nacional de Loja
- ✓ Área de la Educación el Arte y la Comunicación
- ✓ Carrera de Educación Física y Deportes
- ✓ Escuela de Educación Básica "Dr. Daniel Rodas Bustamante"

Recursos humanos

En este estudio participaran las siguientes personas:

- ✓ Investigador: Freddy Fernando Taday
- ✓ Directora de tesis: Dra. Yindra Flores Cala
- ✓ Estudiantes de 12 a 14 años de octavo y noveno de básica

- ✓ Docente de Educación Física de la Escuela de Educación Básica “Dr. Daniel Rodas Bustamante”

RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales que se utilizaran en la presente investigación son:

- ✓ Material bibliográfico
- ✓ Materiales de escritorio
- ✓ Papelería para encuestas
- ✓ Computadora
- ✓ Impresiones
- ✓ Internet
- ✓ Esferos
- ✓ Balones

i. BIBLIOGRAFIA

Pimenov, M. P. (1997). Voleibol: Aprender y Progresar. Barcelona : Paidotribo.

Voleibol. Iniciación y perfeccionamiento; Jeff Lucas – 2005

VOLEIBOL PARA PRINCIPIANTES; Walter Hessing - 2006

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar.

CONTRERAS, O.R. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista.

LÓPEZ, V. y CASTEJÓN, F.J. (1998). Técnica, táctica individual y táctica colectiva. Implicación en el aprendizaje y la enseñanza)

PAGINAS WEBS

http://aprendiz59807.blogspot.com/2011/05/capacidades-fisicas-iniciacion.html

http://www.efdeportes.com/efd31/id.htm

http://www.monografias.com/trabajos89/nivel-fundamento-tecnico-saque-voleibol/nivel-fundamento-tecnico-saque-voleibol.shtml#ixzz3i2dxmVV2

www.slideshare.net/bifaro30/reglas-basicas-del-voleibol

http://mundovoley.galeon.com/aficiones1520816.html

https://deporteyeducacion.wordpress.com/2009/01/27/voleibol-reglas-fundamentales/

https://sites.google.com/site/voleibolenlaensenanzamedia/fundamentos-tecnicos-del-voleibol

http://www.monografias.com/trabajos104/acciones-metodologicas-saque-abajo-y-recepcion-

al-saque-voleibol-ninos/acciones-metodologicas-saque-abajo-y-recepcion-al-saque-voleibol-ninos.shtml

https://volley4all.wordpress.com/2014/04/08/complejos-de-juego-k1-y-k2/

http://www.pequevoley.com/pdf/2_4_saque.pdf

http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_38/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf

ANEXOS

TEST DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Nombres y Apellidos:

……

Curso: …….

TEST DEL SAQUE DE ABAJO

FASE DE PREPARACION	**DAR 3**	**PAR 2**	**NAR 1**	**TOTAL**
Orientado hacia el campo contrario				
Apoyo adelantado del pie contrario al brazo de golpeo				
Balón adelantado y sostenido con la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, a la altura de las caderas				
Armado del brazo ejecutor con extensión del hombro llevando la mano de golpeo hacia atrás, el brazo ejecutor se mantiene extendido en todo el recorrido.				
Torsión del tronco, la línea de los hombros casi perpendicular a la red				
Ligera flexión del tronco				
PROMEDIO				
FASE DE GOLPEO				
Golpeo en la parte posterior inferior del balón.				
La mano que golpea adopta forma de cuchara				
La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpe				
Coordinación de la mano ejecutora con la extensión de las piernas en el momento del golpe.				
PROMEDIO				
FASE FINAL				
Cambio de peso de una pierna a otra, dando un paso hacia delante				
Brazo ejecutor sigue su recorrido pendular.				
PROMEDIO				

TEST DE SAQUE DE TENIS

FASE DE PREPARACION	DAR 3	PAR 2	NAR 1	TOTAL
Los pies perpendiculares a la red a la anchura de la cintura				
Las rodillas ligeramente flexionadas				
El peso del cuerpo se distribuye en ambos pies.				
En el momento de lanzar el balón la cintura forma un ángulo de 30 o 40º con respecto a la red.				
Las dos manos abarcan el balón por sus caras laterales y desde esta posición es lanzado.				
Los dos brazos acompañan la trayectoria del balón hasta su salida en la proyección sobre el espacio que hay delante del pie atrasado y al lado del adelantado.				
Con el lanzamiento del balón se produce una torsión del tronco hacia el lado del brazo ejecutor				
PROMEDIO				
FASE DE GOLPEO				
Interceptar el balón en el punto más alto posible,				
Interceptar por delante del cuerpo en el plano frontal				
Realiza el contacto con la totalidad de la cara anterior de la mano y con un movimiento de flexión de la muñeca				
Mirar el balón durante el golpeo				
El peso del cuerpo se traslada hacia delante				
PROMEDIO				
FASE FINAL				
El brazo ejecutor y el tronco acompañan el balón hacia delante				
El peso del cuerpo está totalmente sobre la parte anterior del pie adelantado				
PROMEDIO				

TEST DE RECEPCIÓN BAJA

FASE DE PREPARACION	DAR 3	PAR 2	NAR 1	TOTAL
Orientación frente al saque o balón				
Pies separados a la anchura de los hombros con una ligera flexión				
Pie interior ligeramente adelantado y dirigido hacia el colocador				
PROMEDIO				
FASE DE CONTACTO				
Mirar el balón				
Ubicar la cintura a la altura del balón				
Inclinación del cuerpo hacia adelante				
Contacto con la superficie plana de los antebrazos en su mitad superior con una extensión de las piernas				
PROMEDIO				
FASE FINAL				
El cuerpo se dirige en dirección del balón				
Pie atrasado pasa adelante para continuar con el juego				
PROMEDIO				

TEST DE COLOCACIÓN DE DEDOS

FASE DE PREPARACION	DAR 3	PAR 2	NAR 1	TOTAL
Mirar al balón				
Se orienta frente al balón				
Pies separados a la anchura de los hombros				
Pie interior ligeramente adelantado				
Flexión de rodillas y tobillos				
PROMEDIO				
FASE DE CONTACTO				
Mirar al balón				
Manos sobre la cabeza con los brazos formando un rombo				
Las manos abiertas con las palmas mirando al balón, muñecas flexionadas.				
El balón entra entre los índices y pulgares de ambas manos.				
Golpear a unos 20 cm sobre el rostro				
Extender las piernas				
PROMEDIO				
FASE FINAL				
Manos dirigidas a la dirección del balón				
Pie atrasado pasa adelante para continuar con el juego				
PROMEDIO				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Objetivo:
La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información de los conocimientos que usted tiene acerca de los fundamentos técnicos del voleibol.

Instrucciones:
Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione esté apegada a la realidad.

Datos informativos:

1.- Sexo: Mujer Hombre

2.- Edad:

1. ¿Le gusta recibir voleibol en las clases de cultura física?

   Si No

2. ¿Conoce cuáles son las reglas del Voleibol?

   Sí No

3. ¿Conoce cuáles son los fundamentos técnicos del Voleibol?

   Sí No

4. ¿Practica en las clases de Voleibol todos los fundamentos técnicos?

   Sí No

5. ¿El profesor de Cultura Física explica y demuestra cuál es la técnica correcta para la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol?

   Sí No

6. ¿Conoce cuáles son los tipos de saques en el voleibol?

   Sí No

7. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de abajo?

   Sí No

8. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución del saque de tenis?

   Sí No

9. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la recepción baja?

   Sí No

10. ¿Conoce cuál es la técnica para la ejecución de la colocación de dedos?

    Sí No

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE CULTURA FISICA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Objetivo:
La presente encuesta tiene como objeto elaborar una guía metodológica para enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol.

Instrucciones:
Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione este apegada a la realidad.

Datos informativos:
1.- Sexo: Mujer Hombre

1. ¿Imparte clases de Voleibol en las horas de Cultura Física?
   Sí No

2. ¿Imparte clases teóricas y prácticas sobre los fundamentos técnicos de Voleibol?
   Sí No

3. ¿Explica y demuestra a los alumnos la técnica de cada fundamento técnico del Voleibol?
   Sí No

4. ¿Piensa que los estudiantes asimilan la técnica correcta de los fundamentos técnicos del voleibol y los ponen en práctica?
   Sí No

5. ¿Cree que es necesario implementar una guía metodológica para mejorar la ejecución técnica de los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación de los estudiantes?

Sí No

6. ¿Conoce usted si hay estudiantes que se encuentren en la etapa de iniciación deportiva?

   Sí No

7. Los estudiantes tienen dificultad en ejecutar el saque de abajo?

   Sí No

8. Los estudiantes tienen dificultad en ejecutar el saque de tenis?

   Sí No

9. ¿Los estudiantes tienen dificultad en ejecutar la recepción baja?

   Sí No

10. ¿Los estudiantes tienen dificultad en ejecutar la colocación de dedos?

    Sí No

Memoria Fotográfica

INDICE

PORTADA…….i

CERTIFICACIÓN…….ii

AUTORÍA…….iii

DEDICATORIA……v

AGRADECIMIENTO……...vi

ÁMBITO GEOGRAFICO DE LA INVESTIGACIÓN……vii

MAPA GEOGRÁFICO…….viii

ESQUEMA DE TESIS……...ix

a. TÍTULO…….1

b. RESUMEN……2

SUMMARY……4

c. INTRODUCCIÓN……..5

d. REVISIÓN DE LITERATURA……10

e. MATERIALES Y MÉTODOS……..19

f. RESULTADOS……...23

g. DISCUSIÓN……...47

h. CONCLUSIONES……..63

i. RECOMENDACIONES……..64

PROPUESTA ALTERNATIVA……65

j.BIBLIOGRAFÍA……..248

k. ANEXOS……250

PROYECTO APROBADO……250

a. TEMA……...251

b. PROBLEMÁTICA……252

c. JUSTIFCACIÓN……254

d. OBJETIVOS……...255

e. MARCO TEORICO……256

f. METODOLOGIA……...278

g. CRONOGRAMA……281

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO…….282

i. BIBLIOGRAFIA……284

REGISTRO DE EVIDENCIAS…….286

ÍNDICE……..296