UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017.

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR

JOSÉ LUIS CHOLANGO MOROCHO

DIRECTOR

DR. MILTON EDUARDO MEJÍA BALCÁZAR MG.SC.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

CERTIFICA:

Haber asesorado y revisado detenida y minuciosamente durante todo su desarrollo, la tesis titulada: **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017**, de la autoría de **JOSÉ LUIS CHOLANGO MOROCHO.** Previa la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes, el egresado ha cumplido con todos los requisitos de acuerdo a lo establecido el informe de investigación tanto en su fondo y forma de acuerdo a las normas de graduación vigentes en nuestra universidad. Por lo que se sugiere continúe con el trámite legal, consecuentemente autorizo la presentación y sustentación de la misma.

Loja. 06 junio del 2018

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **José Luis Cholango Morocho**, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles 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: José Luis Cholango Morocho

Firma: _____

Cedula: 1104118938

Fecha: Loja, 21 de Agosto del 2018

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

Yo **José Luis Cholango Morocho**, declaro ser autor de la tesis titulada: **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017**, como requisito para optar al grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física 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 del 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 las cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización en la Ciudad de Loja, a los veintiún días del mes de Agosto del dos mil dieciocho.

Firma: _____

Autor: José Luis Cholango Morocho

Número de Cedula: 1104118938

Dirección: Loja, Cdla. Choferes de Loja San Cayetano, calles: Indianápolis y Filadelfia

Correo Electrónico: joseluischmorocho@gmail.com

Teléfono: 2610016 **Celular:** 0990374759

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

Tribunal de grado:

Presidente: Lic. Vladimir Quizhpe Mg. Sc.

Primer Vocal: Lic. Ramiro Andrés Correa Contento Mg. Sc.

Segundo Vocal: Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar un profundo y sincero reconocimiento a la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, a las Autoridades y Docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de manera especial a mi Director de Tesis Dr. Milton Mejía Balcázar por su esfuerzo y dedicación, quien, con sus conocimientos, experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado que pueda terminar mi estudio con éxito.

Mi sentimiento de gratitud eterna al personal docente de la Carrera de Cultura Física y Deportes, que me supieron formar y compartir sus conocimientos, brindándome así la oportunidad de tener un título profesional del que puedo sentirme orgulloso.

Una vez culminada mi tesis, no podría faltar mi más sincero agradecimiento a la Escuela Benigno Bayancela que han hecho posible finalizar satisfactoriamente mi trabajo.

José Luis Cholango Morocho.

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo en primer lugar a Dios, quien nos envió a este mundo para hacer algo productivo por la vida, eres quien guía el destino de mi vida, mi tesis va dedicada a ti Padre celestial.

A mi madre, ya que ella ha estado pendiente de mí persona durante la formación de toda mi carrera, aconsejándome, guiándome en las cosas positivas. Ella me ayudado moral y psicológicamente desde que empecé a estudiar hasta que culminé, ya que supo compartir las alegrías y tristezas que se presentaban en el transcurso de mi carrera, a mi hijo cual es mi principal motivación para seguir adelante en mi vida profesional.

Dedico también a mi director de tesis quien, con su comprensión, paciencia me compartió sus conocimientos para seguir adelante.

A los niños de la Escuela Benigno Bayancela que han sido mis colaboradores principales para que mi tesis sea un total éxito.

José Luis Cholango Morocho.

Autor

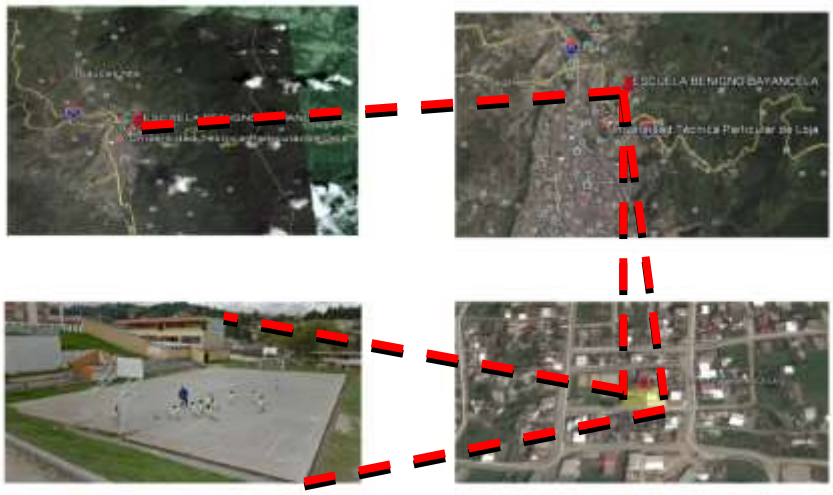
MÁTRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O CUMUNIDAD		
Tesis	José Luis Cholango Morocho LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017	UNL	2018	ECUADOR	ZONAL 7	LOJA	LOJA	EL VALLE	SAN CAYETANO BAJO	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes.

MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA

Fuente: tomado de google (Loja, 2014)

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA "BENIGNO BAYANCELA"



Fuente: mapa satelital (google, 2017)

ESQUEMA DE TESIS

i. PORTADA

ii. CERTIFICACIÓN

iii. AUTORÍA

iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN

v. AGRADECIMIENTO

vi. DEDICATORIA

vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

ix. ESQUEMA DE TESIS

a. TÍTULO

b. RESUMEN

ABSTRACT

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. TÍTULO

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017

b. RESUMEN

La presente investigación titulada **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017.** El problema central a investigar es ¿Cómo incide los juegos predeportivos en la promoción y masificación del mini voleibol en la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017?, su objetivo está enmarcado en elaborar una propuesta de un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017., Se enfoca científicamente en dos variables, en la promoción y masificación del mini voleibol. Durante este proceso se aplicó el método Científico, deductivo, sintético, hipotético y descriptivo, técnicas e instrumentos como la entrevista y el observación inicial y final, con todo el arsenal de información de la aplicación de los instrumentos se pudo llegar a la siguiente conclusión: La falta de conocimiento del mini voleibol y su importancia que actividades físicas recreativas para mejorar la calidad de vida, además la escasez de profesionales capacitados en cultura física si influye en la práctica del mini voleibol ya que primeramente no se lo da a conocer de la manera indicada para poder practicarlo y así mejorar su calidad de vida. Los resultados fueron que el 100% de los niños de la escuela Benigno Bayancela mejoraron cada uno de los fundamentos técnicos del mini voleibol, que les gustaría seguir participando del programa de juegos predeportivos para promocionar y masificar el mini voleibol, así darle mejor uso a su tiempo libre y mejorar su calidad de vida.

ABSTRACT

The present investigation titled THE PREDEPORTIVE GAMES AS MEANS FOR THE PROMOTION AND MASIFICATION OF THE MINI VOLLEYBALL OF THE SCHOOL BENIGNO BAYANCELA OF THE CITY OF LOJA PERIOD 2016-2017. The central problem to investigate is how does the predeportive games affect the promotion and massification of the mini volleyball in the school Benigno Bayancela of the city of Loja period 2016-2017 ?, its objective is framed in elaborating a proposal of a program of predeportive games for the promotion and massification of the mini volleyball in the students of the school Benigno Bayancela of the city of Loja period 2016-2017., It focuses scientifically on two variables, in the promotion and massification of mini volleyball. During this process the Scientific, deductive, synthetic, hypothetical and descriptive method, techniques and instruments such as the interview and the initial and final observation were applied, with all the information arsenal of the application of the instruments, the following conclusion could be reached: Lack of knowledge of mini volleyball and its importance that recreational physical activities to improve the quality of life, in addition to the shortage of trained professionals in physical culture if it influences the practice of mini volleyball since firstly it is not disclosed in the way indicated to be able to practice it and thus improve their quality of life. The results were that 100% of the children of the school Benign Bayancela improved each of the technical foundations of the mini volleyball, which would like to continue participating in the program of predeportive games to promote and massify the mini volleyball, thus making better use of their free time and improve their quality of life.

c. INTRODUCCIÓN

El proceso de enseñanza aprendizaje del mini voleibol solicita de la aplicación constante de los principios didácticos ya que estos establecen el conjunto de normas que dirigen dichos procesos, conociendo sus características y la interrelación que existen entre ellos, es decir, que actúan en forma de sistema, por el no cumplimiento de algunos de ellos, conspira contra la calidad de la clase y por ende también contra el proceso de asimilación de los contenidos, por consiguiente la aplicación de métodos están apoyados sobre bases de vías y formas que hagan asequible los contenidos, es decir, posibilitan la interrelación del trabajo entre el pedagogo y los alumnos, son situaciones que no se vienen considerando para la enseñanza – aprendizaje del voleibol en la escuela Benigno Bayancela, por lo tanto aporto con esta investigación que se refiere a realizar una guía y planificación didáctica metodológica de juegos predeportivos que orientó a mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje del Mini Voleibol, de la escuela Benigno Bayancela año lectivo 2016–2017

La presente investigación titulada **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017.**

El problema de la presente investigación estuvo establecido, ¿Cómo incide los juegos predeportivos en la promoción y masificación del mini voleibol en la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017?

Los objetivos planteados fueron, el objetivo general es: Diseñar y aplicar un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Los objetivos específicos fueron Diagnosticar promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017. Diseñar un programa de juegos predeportivos como para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017. Aplicar un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.Evaluar el programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Los métodos utilizados para el desarrollo de la investigación fueron: Método Científico que es un procedimiento ordenado y sistemático a utilizar para conseguir los objetivos propuestos, el Método deductivo que permitió llegar a conclusiones a partir de indicios, el método sintético nos ayudó a ir de una manera progresiva en la ejecución de los ejercicios, el método descriptivo nos facilitó para que los niños capten y entiendan de mejor manera los ejercicios, el método de empírico lo utilizamos al momento de ejecutar varias series de ejercicios.

Con los resultados obtenidos llegamos a la siguiente conclusión: Los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol si influyen para la enseñanza–aprendizaje de la técnica básica de los fundamentos técnicos como el toque alto, toque bajo, remate, bloqueo y saque en la fase de preparación, contacto y culminación de los fundamentos técnicos del mini voleibol en los niños de la escuela Benigno Bayancela periodo 2016 – 2017.

La recomendación es, que continúe el programa de juegos predeportivos para la promoción, masificación y perfeccionar la fase de preparación, contacto y culminación de cada uno de los fundamentos técnicos del mini voleibol en la escuela Benigno Bayancela.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

Juegos predeportivos

García-Fogeda (1989) define los juegos predeportivos como una ¨Actividad física de conjunto en la que se combinan elementos técnicos de diferentes deportes, con la aplicación de las reglas fundamentales o modificadas para su realización, su tarea es propiciar el aprendizaje y formación previa a la participación en el deporte¨. Para ese autor, el juego predeportivo actúa en cada uno de estos tres campos, haciendo especial énfasis en aquellos aspectos tanto motrices, como cognitivos y sociales, que se hallan presentes en los deportes colectivos.

Sagarra (2011) Afirma que el juego predeportivo es tan solo eso, un juego con un valor limitado para sus efectos. Encuentra su verdadero valor, su utilidad cuando se reúne a otros juegos y ejercicios para complementar unos objetivos dirigidos a satisfacer positivamente las conductas de los estudiantes. Mientras mayor sea la riqueza del juego predeportivo del profesor, mayor posibilidad tendrá de poderlos seleccionar y enlazar a las otras actividades-ejercicios debiendo ser uno de ellos el formado por los juegos predeportivos.

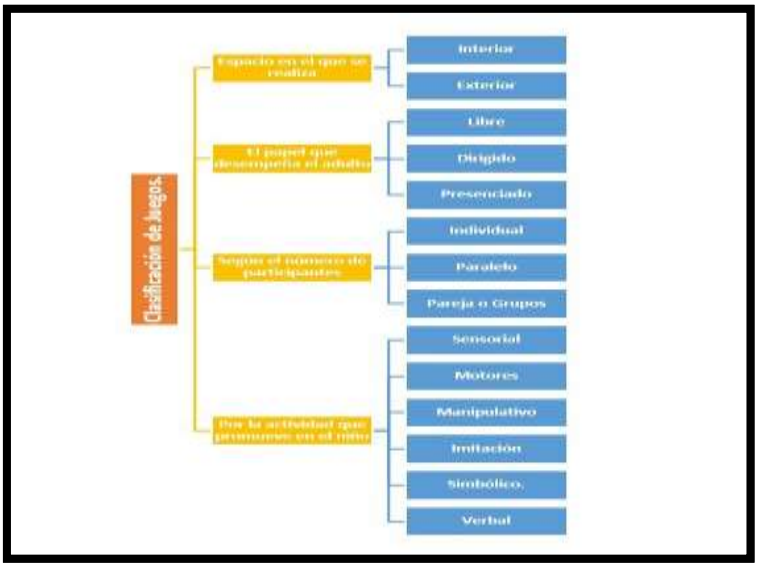
Sagarra (2011) Indica que adentrándonos en lo terminológico o semántico, es necesario entender de qué hablamos, por eso propongo que nos tomemos un minuto para pensar sobre algunos términos que usualmente utilizamos. ¿Quién no se sorprendió en más de una oportunidad cuando sus alumnos formaron una excelente hilera cuando la propuesta era que se pararan en una fila? Así recurrimos al diccionario para entender uno de los términos que utilizamos en el presente trabajo y tratar de entender que es el PREDEPORTE Podemos encontrar en el diccionario al prefijo PRE que desde su

definición significa: (prep. insep. Latín prae) que denota antelación, prioridad. Así, nos encontramos en condiciones de afirmar que el término PREDEPORTE, más allá de no figurar en el diccionario, significaría antes del deporte señalando así a aquellas actividades que lo anteceden.

Clasificación de los juegos

Martínez (2011) manifiesta que los juegos se clasifican según el espacio en el que se realizan, conforme el papel que desempeña el adulto, por el número de participantes y por la actividad que promueve el niño. Un juego es una actividad dinámica acorde a la cual el niño se desenvuelve en un ambiente de entretenimiento y distracción, que implica a su vez que el mismo haga uso de una serie de facultades cognitivas y motoras.

La clasificación de los juegos permite distinguir cual es la actividad necesaria a ejecutar con la finalidad de lograr el objetivo de aprendizaje en el niño.



Fuente: https://www.clasificacionde.org/clasificacion-de-juegos/

Espacio en el que se realiza

Interior

Son aquellos juegos que se llevan a cabo dentro del inmueble, de modo tal que estos se realizan con movimientos limitados para permitir el mayor roce entre los niños en cada uno de su desenvolvimiento.

Exterior

Son aquellos que se llevan a cabo en un espacio abierto, considerando que los mismos ameritan de mayores movimientos y además involucran gran cantidad de participantes, razón suficiente por la cual se deba desarrollar en planicies, parques y plazas.

El papel que desempeña el adulto

Libre

Son las actividades dinámicas en las cuales no se les establecen directrices a ninguno de los participantes, y estos pueden desarrollar los juegos con los cuales se sientan más cómodos y entretenidos.

Dirigido

En estos, el adulto interviene y supervisa la dinámica, la cual además se vuelve pedagógica.

Presenciado

En estos el niño puede jugar solo, es decir, sin ser dirigido, y pudiendo desenvolverse o ejecutar lo que desee, pero para eso es necesario la presencia del adulto quien solo lo observa.

Por lo general se tratan de juegos que implican retos para los niños y la cercanía del adulto le brinda seguridad.

Según el número de participantes

Individual

En este el niño juega solo, con un objeto o bien con un dispositivo.

Paralelo

Es la dinámica acorde a la cual, cada niño juega con un objeto, pero de forma individual, pese a la compañía de sus compañeros.

Pareja o Grupos

Aquellos en los que se interrelacionan los niños unos con otros, bien sea de a dos, o en grupos mayores.

Por la actividad que promueve en el niño

Juegos sensoriales

Se denominan juegos sensoriales a los juegos en los que los niños fundamentalmente ejercitan los sentidos.

Los juegos sensoriales se inician desde las primeras semanas de vida y son juegos de ejercicio específicos del periodo sensorio motor -desde los primeros días hasta los dos años- aunque también se prolongan durante toda la etapa de Educación Infantil.

Los juegos sensoriales se pueden dividir a su vez de acuerdo con cada uno de los sentidos en: visuales, auditivos, táctiles, olfativos, y gustativos.

Los juegos motores

Aparecen espontáneamente en los niños desde las primeras semanas repitiendo los movimientos y gestos que inician de forma involuntaria.

Los juegos motores tienen una gran evolución en los dos primeros años de vida y se prolongan durante toda la infancia y la adolescencia. Andar, correr, saltar, arrastrarse, rodar, empujar, o tirar son movimientos que intervienen en los juegos favoritos de los niños porque con ellos ejercitan sus nuevas conquistas y habilidades motrices a la vez que les permiten descargar las tensiones acumuladas.

El juego manipulativo

En los Juegos manipulativos intervienen los movimientos relacionados con la presión de la mano como sujetar, abrochar, apretar, atar, coger, encajar, ensartar, enroscar, golpear, moldear, trazar, vaciar y llenar. Los niños desde los tres o cuatro meses pueden sujetar el sonajero si se lo coloco entre las manos y progresivamente irá cogiendo todo lo que tiene a su alcance. Enseguida empieza a sujetar las galletas y los trozos de pan y se los lleva a la boca disfrutando de forma especial desde los cinco o seis meses con los juegos de dar y tomar.

Los juegos de imitación

En los juegos de imitación los niños tratan de reproducir los gestos, los sonidos o las acciones que han conocido anteriormente. El niño empieza las primeras imitaciones hacia los siete meses, extendiéndose los juegos de imitación durante toda la infancia. En el juego de los -cinco lobitos- o el de –palmas- palmitas, los niños imitan los gestos y acciones que hace los educadores.

El juego simbólico

El juego simbólico es el juego de ficción, el de –hacer como si- inician los niños desde los dos años aproximadamente. Fundamentalmente consiste en que el niño da un significado nuevo a los objetos –transforma un palo en caballo- a las personas –convierte a su hermana en su hija- o a los acontecimientos –pone una inyección al muñeco y le explica que no debe llorar.

Los juegos verbales

Los juegos verbales favorecen y enriquecen el aprendizaje de la lengua. Se inician desde los pocos meses cuando las educadoras hablan a los bebés y más tarde con la imitación de sonidos por parte del niño. Ejemplos: trabalenguas, veo-veo.

Los juegos de razonamiento lógico

Estos juegos son los que favorecen el conocimiento lógico-matemático.

Ejemplos: los de asociación de características contrarias, por ejemplo, día-noche, lleno-vacío, limpio-sucio.

Juegos de relaciones espaciales

Todos los juegos que requieren la reproducción de escenas – rompecabezas o puzles- exigen al niño observar y reproducir las relaciones espaciales implicadas entre las piezas.

Juegos de relaciones temporales

También en este caso hay materiales y juegos con este fin; son materiales con secuencias temporales – como las viñetas de los tebeos- para que el niño las ordene adecuadamente según la secuencia temporal.

Juegos de memoria

Hay múltiples juegos que favorecen la capacidad de reconocer y recordar experiencias anteriores. Hay diferentes clases de memoria. Como el interés está centrado en la etapa de Educación Infantil, especialmente las clases de memoria asociadas a los sentidos.

Juegos de fantasía

Los juegos de fantasía permiten al niño dejar por un tiempo la realidad y sumergirse en un mundo imaginario donde todo es posible de acuerdo con el deseo propio o del grupo.

Se puede dar rienda suelta a la fantasía a través de la expresión oral creando historias y cuentos individuales o colectivos a partir de las sugerencias del educador. Pero sin duda alguna, en el juego espontáneo, el juego simbólico permite al niño representar y transformar la realidad de acuerdo con sus deseos y necesidades.

Juegos

La enciclopedia Larousse en su versión (1997) define al juego como ¨acción de jugar, cualquier actividad que se realiza con el fin de divertirse, generalmente siguiendo determinadas reglas¨. Es una actividad en la que se reconstruyen, sin fines utilitarios directos, las relaciones sociales. Es una variedad de prácticas sociales consistentes en reproducir en acción, en parte o en totalidad, cualquier fenómeno de la vida al margen de su propósito real.

¨La importancia social del juego se debe a su función de entrenamiento del hombre en las fases tempranas de su desarrollo y en su papel colectivizador¨ (Elkonin, 1980). De igual manera Gross (1902) manifiesta que este concepto como la más pura expresión de la experiencia motora. El tipo de juego se halla determinado, en una parte, por la necesidad

del niño y, en otra, por el grado de su desarrollo orgánico. El juego es un instinto que eleva a todos los animales jóvenes a hacer todos los ejercicios necesarios para su desarrollo muscular y psíquico. Gross, expresa claramente todo lo que podemos conocer de la personalidad del niño, por tal motivo él dice que por medio del juego el niño expresa de manera simbólica sus fantasmas, sus deseos, las experiencias que vive. Comenta que le juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de una manera espontánea en la búsqueda de satisfacciones internas.

Piaget (1962) indica que ¨Podemos estar seguros de que todos los sucesos, buenos o malos, en la vida de un niño, tendrán repercusión en los juegos¨. Los juguetes y el juego ayudan a los niños a enfrentar el pasado, comprender el presente y prepararse para el futuro. Estudios del comportamiento animal y humano demuestran que el juego tiene una finalidad biológica, preparando al joven para el futuro Smith (1982).

Piaget (1962) manifiesta que el juego es una predisposición biológica hacia el movimiento. Eminentes biológicos y médicos han atribuido al juego un carácter *Kinético*, porque en él se detecta una expresión clara de actividad física; por ello, el juego es motricidad y a su vez un impulso generador de ella. El cuerpo humano está estructurado para moverse, para expresarse a través de sus movimientos, por lo cual a cierto tipo de movimientos se les ha caracterizado como juego, principalmente aquellos que no persiguen propósitos utilitarios, sino que se realizan por el simple goce.

El juego expresa el comportamiento humano. La personalidad del hombre se objetiviza por su comportamiento y por el conjunto de sus características físicas, intelectuales, emocionales y morales. Por ello, su manera de ser con lleva una carga

filogenética y otra ontogenética, ambas indispensables para conformar una personalidad integral.

Elardo, Bradley y Caldwell (1981) han demostrado que los niños que juegan son felices, más equilibrados, cooperativos y populares entre sus compañeros que aquellos que juegan menos. Los niños, además, juegan durante más tiempo si tienen a su disposición una amplia variedad de juguetes. En su estudio relacionan la disponibilidad de distintos juguetes en la infancia con el coeficiente intelectual del niño a la edad de tres años.

Promoción y masificación

Promoción

Para Guillermo & Martín (2014) La promoción deportiva está impregnada de los más disímiles intereses económicos y sociopolíticos que emergen de los diversos sistemas organizacionales y la sociedad toda, que las modelan desde los intereses empresariales y asociacionistas. Esta se lleva a cabo en la inmensa mayoría de los países del mundo mediante programas que expresan disímiles objetivos y componentes dirigidos por departamentos, coordinaciones o direcciones administrativas de los Institutos Nacionales de Deportes u organismos homólogos regionales, estadales y nacionales relacionadas con el deporte, también las instituciones ejecutoras de los diversos sectores de la sociedad tales como los establecimientos educacionales, clubes, asociaciones deportivas, universidades.

Guillermo & Martín (2014) La promoción deportiva está relacionada con las políticas que tienen por objeto masificar y divulgar el deporte en sus diferentes niveles. Entiéndase como Política Deportiva al tipo de proyección estratégica del gobierno para el desarrollo

deportivo de un estado. Se expresa mediante actos oficiales, lineamientos, leyes y otros documentos normativos. La divulgación es el mecanismo que utiliza la promoción deportiva para estimular y motivar a la participación en los eventos y actividades deportivas o afines. En tanto, la masificación del deporte es el proceso práctico social y de participación popular con base histórica, relacionado con el desarrollo de eventos y actividades deportivas y afines, con propósitos educativos, recreativos, culturales, de salud y científico investigativo, caracterizado por la inclusión, la igualdad de derechos y oportunidades.

Para realizar promoción deportiva en los distintos momentos del funcionamiento de la estructura de la administración deportiva es necesario formar actitudes y conocimientos por parte de los equipos encargados de esta función, para que estos puedan establecer relaciones efectivas con el público objetivo.

Funciones básicas para la promoción deportiva

Contribuir a la protección, conservación y revalorización de los bienes muebles e inmuebles que integran el patrimonio deportivo local e institucional.

Alentar y apoyar toda tradición deportiva en sus diversas dimensiones (deporte competitivo y deporte para todos).

Realizar promoción deportiva institucionalmente.

Cultivar la cultura e identidad deportiva en toda la comunidad.

Formar, capacitar y perfeccionar los recursos humanos técnico-profesionales que dirigen y promueven el desarrollo deportivo.

Objetivos para la promoción deportiva

Lograr un equilibrio entre las necesidades deportivas de la institución y la de los estudiantes, atendiendo a las características individuales y grupales relacionado con el deporte.

Lograr el equilibrio entre la propia tradición deportiva y el progreso indetenible.

Generar o potenciar la cultura e identidad deportiva e influencias deportivas (locales, regionales, continentales y universales).

Articular las herramientas para la promoción dentro del ámbito deportivo para conseguir más nivel de integración social en esta esfera (estudiantes, trabajadores, personas del entorno comunitario, inmigrantes y otras personas sin exclusión de ningún tipo.

Instrumentar acciones para desarrollar la promoción de salud mediante la práctica habitual de la actividad deportiva.

Instaurar y potenciar las diversas disciplinas en el deporte y la planificación de eventos y competiciones intramurales y extramurales como medio para la formación de valores.

Masificación

Según la Encarta, masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva). Dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación.

Según Andrade & Drummond (2003) señala que es la iniciativa de captar una gran cantidad de estudiantes de todas las edades y adolescentes en la práctica del voleibol, mediante actividades deportivas, recreativas, competitivas en beneficio de la salud, contribuyendo a la formación integral de los seres humanos.

La masificación forma parte del desarrollo social, cultural y deportivo de una comunidad orientada a formar una adecuada base de deportistas activos en la práctica del voleibol como un medio de integración y de satisfacción personal. A través de la masificación del voleibol se contribuye con el bienestar de los estudiantes.

Etapas de masificación deportiva

Etapa de formación perceptiva motora

Esta etapa comienza con el nacimiento y se prolonga hasta los nueve años aproximadamente. Se caracteriza por el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices. Esquema Corporal Estructuración Temporo-Espacial, Equilibrio, Objeto, Coordinación Dinámica General y Coordinación Senso Motora.

Etapa de formación deportiva multilateral

Esta etapa abarca desde los doce a trece años. Sus objetivos son: El desarrollo de las más variadas forma de coordinación, y familiarización, con los más diversos elementos y el desarrollo del pensamiento táctico general.

Etapa de formación específica deportiva

También abarca desde 13 hasta los 17 y/o 18 años. Sus objetivos son: El desarrollo de las destrezas y habilidades específicas, el desarrollo del pensamiento táctico específico, el

aprendizaje de las técnicas específicas del deporte elegido. El trabajo se realiza sobre un grupo de deportes con las mismas características; por Ejemplo: Deportes con pelotas por equipo.

Etapa de perfeccionamiento deportivo específico

Abarca desde los 17-18 años hasta los 20-21 años. Aquí se profundizan mucho más los objetivos de la etapa anterior y se trabaja casi con exclusividad sobre un solo deporte.

Etapa del rendimiento puro

Abarca desde los 20-21 años en adelante. Aquí el jugador está preparado para rendir al máximo de sus posibilidades en el deporte que ha elegido y se dedica exclusivamente a este. La formación de un deportista debe ir necesariamente de lo general a lo específico.

Es por esto que en las primeras etapas todas debe ser un modelo de trabajo global sin especializaciones de ningún tipo, permitiendo que el estudiante viva la mayor cantidad de experiencias de movimientos posibles. Poco a poco y de acuerdo con las condiciones y elecciones que vaya haciendo el individuo, se irá especificando el trabajo hasta que en la adultez dedique todos sus esfuerzos al rendimiento puro en un solo deporte.

Masificación en el voleibol

Andrade & Drummond (2003) indica que ¨la deficiente masificación del voleibol es la escasa de motivación en la enseñanza por parte del docente en Educación Física sobre todo en las escuelas y colegios donde se puede iniciar un semillero para la práctica de voleibol¨.

Para que se dé una masificación deportiva es necesario que en las escuelas se inicie la práctica del voleibol; de esa manera, los estudiantes desarrollan destrezas y habilidades necesarias hacia la disciplina deportiva.

Andrade & Drummond (2003) En el nivel básico de educación general en el Ecuador, lamentablemente no existe iniciación deportiva alguna porque la asignatura de Educación Física es dirigida por docentes en la educación general básica, quienes no tienen los conocimientos básicos para el abordaje de esta materia. La Educación Física en los niveles de educación básica no es una materia de relleno, sino que es parte fundamental para el desarrollo armónico del cuerpo, así como también de gran beneficio para el desarrollo de las áreas afectivo, social, cognoscitivo y sobre todo físico, y por ello, es una materia integrada en los planes y programas de Educación Física, Deporte y Recreación, y que debe de ser valorada e incluso tomada en cuenta como tal.

Dentro de los beneficios que aporta la práctica del voleibol en la educación básica general se puede mencionar que produce un mayor nivel de actividad recreativa, aumenta su crecimiento, produce un adelanto en sus movimientos coordinados, permite que el estudiante se integre a la sociedad, refuerza su responsabilidad, contribuye a desarrollar su rendimiento en el aula. La práctica de voleibol constituye entonces un apoyo para la organización de la labor educativa escolar.

Otro problema para la deficiente masificación del voleibol es la falta de cultura deportiva por parte de autoridades educativas y de padres de familia para fomentar una práctica activa que cubra las horas de ocio y entrenamiento del estudiante y de su familia. Los padres de familia dan más importancia a las materias de cultura general que a la práctica deportiva; se continúa manteniendo la idea que practicar un deporte es una pérdida de tiempo.

Además, existe falta de apoyo de los docentes de aula para permitir que los estudiantes-deportistas puedan participar en competencias internas e intercolegiales; desmotivan y desvalorizan el naciente interés deportivo del estudiante.

Es de resaltar la falta de pedagogía deportiva del mismo docente en Educación Física, quién no motiva, enseñando técnicas y fundamentes para la iniciación de la práctica del voleibol.

Las actividades recreativas y lúdicas en familia han perdido espacio con el aparecimiento de las nuevas tecnologías de la información y comunicación que tiene sus ventajas y desventajas; pero que definitivamente incide en la desmotivación por la práctica deportiva.

El voleibol como deporte en el Ecuador ha sido reemplazo por el ecuavoley, por la falta del conocimiento del aspecto sociocultural deportivo de las características psicopedagógicas.

Voleibol

Moreno (1994) manifiesta que ¨El Voleibol es un juego de equipo por oposición y por su carácter pertenece a los deportes de regreso del balón, similar al tenis¨.

La característica principal que lo distingue de otros deportes es no poder retener el balón, sometiendo a los jugadores a situaciones cambiantes con una gran presión en forma permanente. Además, existe la limitación de 3 contactos (golpes) con el balón como máximo en cada equipo, lo cual concede a la técnica y táctica individual y colectiva un valor relevante en el juego.

Otra característica radica en que las reglas del juego permiten una distribución precisa en el campo de juego, lo que propende a una especialización tanto en la defensa como en

el ataque, considerando el pequeño tamaño del campo de juego, por lo tanto, se exige una gran exactitud en cada acción, buscando una disposición positiva al rendimiento constante del jugador que va en busca del éxito.

El jugador debe tener un manejo de información extenso que junto a la exigencia en la calidad de ejecución y a la poca disponibilidad temporal obliga a este a un alto grado de concentración.

Es importante considerar además que los cambios reglamentarios implementados en los últimos años han propiciado un cambio a un voleibol más ofensivo y atractivo para el jugador y el público, permitiendo a veces la mala aplicación de los fundamentos técnicos, especialmente en lo que se refiere a defensa, es por esto que el proceso de aprendizaje en la iniciación deportiva requiere tener referencias claras de la calidad de las acciones técnicas y eficacia de las mismas

Fundamentos técnicos del voleibol

Manejo del balón

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

Toque de dedos

Es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión.

Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

Que el balón llegue más alto que la cabeza.

Que el balón llegue con poca velocidad.

Descripción técnica:

Antes del contacto con el balón

Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.

Contacto con el balón

El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón.

El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).

Amortiguación de la trayectoria del balón

A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas.

En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90º.

El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.

Proyección del balón

Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada. A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:

Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.

Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.

También podemos dividir los tipos de pase de dedos en función de la posición del cuerpo y la dirección de la bola tras el toque:

Frontal o hacia delante.

De espaldas o hacia atrás.

Lateral.

Toque bajo o de antebrazos

El golpe bajo se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del balón, las manos deberán tener los dedos

completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberán estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberán unirse.

El contacto con el balón deberá efectuarse con la superficie más plana que forman los antebrazos.

Enseñanza fundamental del golpe bajo Sin balón Mecanización del movimiento del golpe bajo con la extensión simultánea de los segmentos que interviene en él, partiendo de la posición baja y tocando con las manos el piso.

Con desplazamiento simple

Adelante, atrás, izquierda y derecha. Ejecución del movimiento de posición baja. Ampliamos la velocidad en el desplazamiento. Ampliamos la distancia en el desplazamiento y aumentamos la velocidad en movimientos más largos.

Con balón por parejas

A lanza el balón a B para que, con comodidad, éste reciba el balón haciendo contacto con la superficie más amplia de los antebrazos.

Unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.

A lanza el balón a B ligeramente a los lados para que éste gane la posición del balón. A lanza el balón indistintamente de un lado a otro adelante, atrás y a los lados.

A y B golpean el balón continuamente a distintos sitios con el mando del profesor. A golpea suave a B y este recibe hacia A, se puede variar aumentando la fuerza del golpeo.

Combinación del golpe bajo y servicio (un grupo saca y el otro recibe). Trabajar el golpe bajo con posición lateral. Con asalto y con caídas laterales de la misma manera, habrá que programarse golpe bajo con una mano con caídas.

Remate

Todas las acciones de dirigir el balón al adversario, excepto el saque y el bloqueo, se consideran golpes de ataque.

El jugador, en salto, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera. El jugador también puede optar por el engaño o finta (tipping) dejando al final un balón suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar por un ataque (o finta) en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Para tener un buen ataque de remate con potencia es necesario tener una muy buena técnica y saltar lo suficiente. Para poder alcanzar mayor altura se deben realizar lo que se llama pasos de remate.

Primer paso (pie izquierdo): un paso corto.

Segundo paso (pie derecho): agachando parte del cuerpo para empezar con el impulso hacia arriba.

Tercer paso (pie izquierdo): paso corto donde se completa el impulso. Se termina con las manos hacia arriba para luego poder tener un buen ataque de remate y mantener la posición.

Bloqueo

Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el balón fuera del terreno de juego.

Existe el bloqueo sencillo, doble y triple. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

Saque

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

Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

Se puede hacer de diferentes maneras:

Saque de tenis

Las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza.

Mano baja

El balón se sujeta quieto en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores. Mano alta: el balón se lanza al aire hacia adelante y sin rebasar al sacador, luego el balón se golpea con la mano y el brazo estirado. El balón baja con fuerza una vez que sobrepasa la red.

En suspensión

Es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario.

Salto flotante

Es similar al anterior, solo que el balón se coge con las manos dando dos pasos, se lanza y se le da un golpe seco haciendo que vaya flotando con mucha fuerza.

Salto potencia

El balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" (La batida es poner el pie izquierdo adelantado y dar estos pasos: paso derecho, paso izquierdo, se juntan los pies y se salta) haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.

Gancho flotante

Se efectúa lanzando el balón levemente al aire y golpeándolo con ambos brazos, de abajo hacia arriba.

Gancho fuerte

Es similar al anterior, sólo que una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.

Hay tres posiciones fundamentales

Alta

Posición relativamente levantada, con los pies arriba ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas. Es la que coloca al cuerpo con mayor extensión del tronco y piernas, utilizable para pases y para recepciones arriba de la cintura.

Media

Posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.

Baja

Posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo.

Desplazamientos

Hay 6 diferentes tipos de desplazamiento sobre la cancha:

Paso normal: El jugador se desplaza la distancia de un paso común.

Paso añadido: El jugador se desplaza a una distancia mayor que la de un paso común.

Paso doble: El jugador se desplaza la distancia de dos pasos.

Salto: El jugador se desplaza por medio de saltos.

Carrera: El jugador corre para desplazarse.

Batida: El jugador da unos pasos y salta.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales:

Los materiales que se utilizaron para la elaboración de la investigación, así como para el informe final de tesis, estuvieron caracterizados por materiales de escritorio como son: papel para la elaboración de los cuestionarios; papel boom A 4 para la impresión del reporte final de la tesis, también fue necesaria la computadora para procesar la información, CD y flash Memory para guardar los resultados, lápices y borradores, papelería para el registro de datos y para las observaciones

Instrumentos como la encuesta a los profesores, y entrevista a los alumnos fueron impresos en papel boom, además se utilizó fichas diarias para la guía de observación y la planificación del voleibol a través de juegos pre-deportivos, a más de bibliografía específica sobre juegos pre deportivos y enseñanza del voleibol.

Los materiales específicos y principalmente para desarrollar la propuesta, estuvo caracterizada por las canchas de voleibol, balones, red, conos, tabla de registro, silbato, cronómetro para la aplicación del test, los mismos que permitieron elaborar el informe final de tesis. Para el registro de las evidencias, se utilizó la cámara digital y filmadora

Métodos

Diseño de la investigación

La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo que integró en su desarrollo recursos metodológicos tanto del paradigma tradicional de investigación como de la

investigación-acción y de la teoría del positivismo, por las características de la misma tendrá una descripción cualitativa y cuantitativa.

Este es un estudio de carácter descriptivo, que se generó a partir de la aplicación de juegos pre-deportivos en el proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol en los alumnos de la escuela Benigno Bayancela, se analizan las causas por las cuales algunos jóvenes estudiantes no se les orienta el aprendizaje del voleibol a través del juego pre-deportivo y métodos adecuados; por lo tanto este análisis cualitativo y descriptivo de la investigación permitió aplicar un programa de juegos pre-deportivos para el aprendizaje del mismo, enfoque que será eminentemente cualitativo, cuyos resultados son el logro de motivación de los estudiantes descritos en forma cuantitativa a través de cuadros y gráficos estadísticos.

La metodología utilizada en la investigación constituyó un factor importante en el desarrollo y explicación, durante todo su proceso de ejecución, puesto que permitió tener una visión más real y objetiva de la misma con los procedimientos pertinentes y adecuados hasta llegar hacia donde se proyectaron los objetivos e hipótesis.

En el desarrollo de la investigación se utilizó varios métodos, técnicas e instrumentos que facilitaron contrastar el conocimiento empírico con la importancia del conocimiento científico, haciendo más efectivo el trabajo investigativo utilizando para ello los siguientes métodos:

Método Científico. - permitió profundizar, señalar el procedimiento y el tratamiento de los problemas en relación a la problemática investigada, en este caso; los juegos pre-

deportivos y métodos de planificación, permiten mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje del Voleibol, en los alumnos de la escuela Benigno Bayancela.

Método Inductivo - Deductivo. - permitió inferir criterios y llegar a organizar la problemática general del tema de investigación partiendo de las relaciones y circunstancias individuales. El método deductivo accedió extraer de principios, leyes, normas generales aplicables y sustentables a nuestra investigación, lo que se llegó a establecer las conclusiones particulares.

Método Analítico - Sintético. - con este método se pudo establecer las relaciones entre los distintos objetos, agrupándolos en una unidad completa; esto implicó llegar a vislumbrar la esencia del todo, conocer sus aspectos y relaciones básicas en una perspectiva de totalidad, lo que apoyó al cumplimiento de los objetivos e inferir conclusiones finales.

Método Hipotético. - este método ayudó fundamentalmente en el planteamiento y verificación de las hipótesis, la cual fue desarrollada y contrastada con la información empírica que se recopiló. Con toda la información básica que se obtuvo en la forma señalada se procedió a su ordenamiento, clasificación y organización siguiendo una secuencia lógica y racional.

Método Descriptivo. - este método facilitó el análisis e interpretación de los resultados del trabajo de campo a través de la propuesta alternativa, y sobre todo la tabulación de datos, con la presentación de gráficos, cuadros, porcentajes los mismos

que sirvieron para la interpretación cuantitativa y cualitativa, permitiendo tomar las decisiones más objetivas para contrastar las hipótesis planteadas.

Técnicas e instrumentos

Para recabar la información de los alumnos de séptimo año de la Escuela de Educación Básica ¨Benigno Bayancela¨ se utilizará la siguiente técnica;

La ficha de observación: se utilizará la ficha de observación para realizar las mediciones técnicas a los alumnos de la Escuela Básica ¨Benigno Bayancela¨

Población y muestra

En el desarrollo de la investigación se utilizó el conjunto de deportistas de la Unidad Educativa ¨Benigno Bayancela¨, correspondiendo a 24 deportistas varones y mujeres como se detalla a continuación.

Población	№	%
Deportistas mujeres	7	29,17
Deportistas varones	17	70,83
total	24	100

Fuente: secretaria general de la Escuela Benigno Bayancela (2016)

f. RESULTADOS

Fichas de observación de los fundamentos técnicos del voleibol aplicados a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela

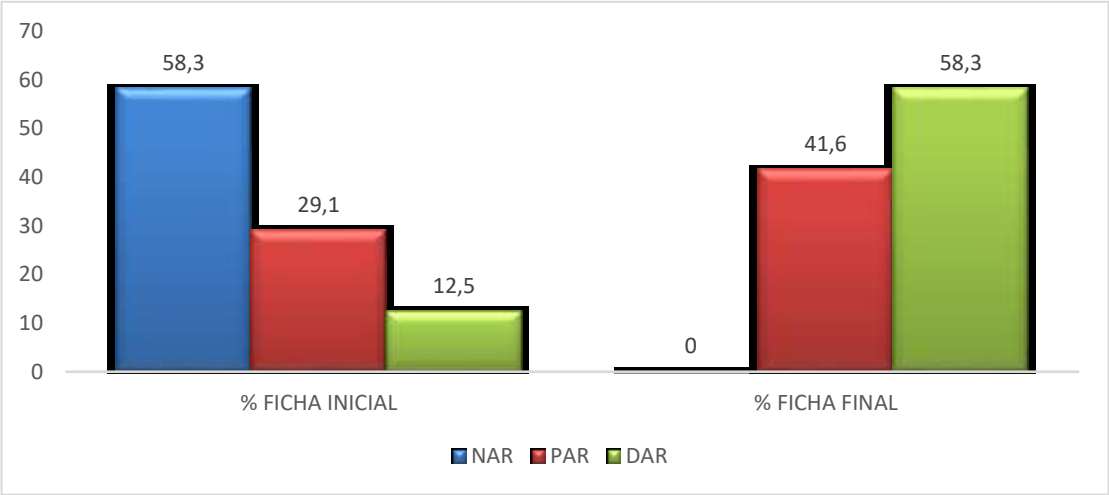
TABLA 1

FASE DE PREPARACIÓN DEL TOQUE ALTO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	14	58,3		
Se encuentra en proceso de enseñanza	7	29,1	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	3	12,5	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 1



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El toque alto tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de preparación del toque alto en el voleibol es la forma

de observar los gestos tecnicos del individuo antes del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de preparación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, la postura es equilibrada, las manos estan ligeramente por ensima de la frente, los dedos pulgares e indices forman un triangulo y los pies apuntado hacia el frente. El toque alto es un elemento tecnico muy importante que es la base del juego en ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar de manera correcta un toque alto existen dos condiciones básicas, la primera que el bálon llegue mas alto que la cabeza y la segunda que el balon llegue con poca velocidad.

En la ficha inicial de la fase de preparación del toque alto el 58,3% no alcanza el proceso de enseñanza, el 29,1% se encuentra en proceso de enseñanza y el 12,5% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 87.4% en la fase de preparación del toque alto.

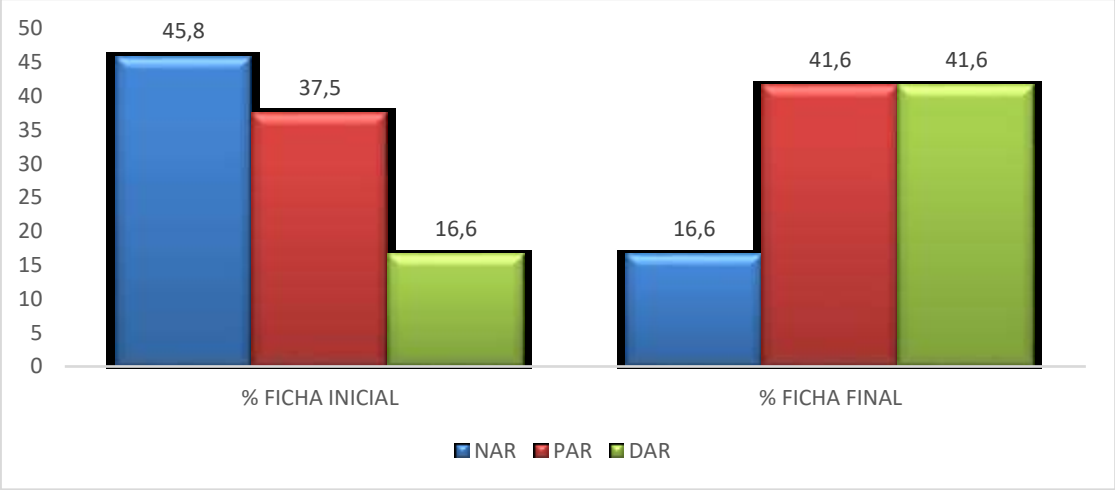
TABLA 2

FASE DE CONTACTO DEL TOQUE ALTO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	11	45,8	4	16,6
Se encuentra en proceso de enseñanza	9	37,5	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	10	41,6
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 2



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El toque alto tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de contacto del toque alto en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo en contacto con el balón. Para interpretación de la fase de contacto, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si semiflexiona las rodilla, realiza flexión de las muñecas y dedos, leve flexión de los codos y iguala la fuerza en ambas manos en el impulso. El toque alto es un elemento tecnico muy importante que es la base del juego en ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar de manera correcta un toque alto existen dos condiciones básicas, la primera que el bálon llegue mas alto que la cabeza y la segunda que el balon llegue con poca velocidad.

La fase de contacto del toque alto la ficha inicial nos indica que el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza, el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6%

domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 41,6% domina el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% no alcanza el proceso de enseñanza. Esto concluye que existio una mejora del 83,3% en la fase de contacto del toque alto.

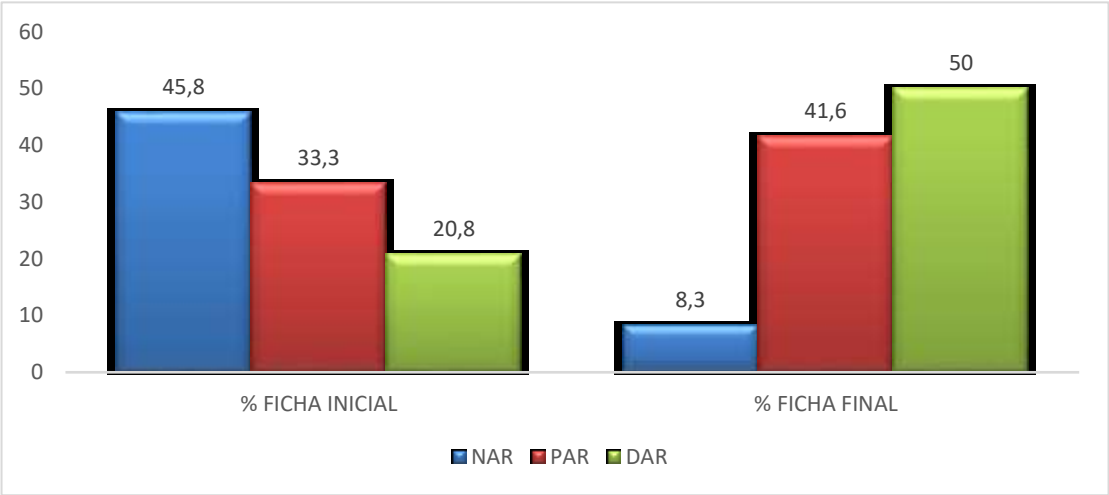
TABLA 3

FASE DE CULMINACIÓN DEL TOQUE ALTO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	11	45,8	2	8,3
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	5	20,8	12	50
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 3



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El toque alto tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de culminación del toque alto en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo despues del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de culminación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si existe la extensión total de los codos, localiza el objetivo y los brazos quedan extendidos realizando el acompañamiento de la trayectoria del bálon. El toque alto es un elemento tecnico muy importante que es la base del juego en ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar de manera correcta un toque alto existen dos condiciones básicas, la primera que el bálon llegue mas alto que la cabeza y la segunda que el balon llegue con poca velocidad.

La ficha inicial de la fase de culminación del toque alto el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 20,8% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 50% domina el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 8,3% no alcanza el proceso de enseñanza. Esto nos indica que existio una mejora del 79,1% en la fase de culminación del toque alto.

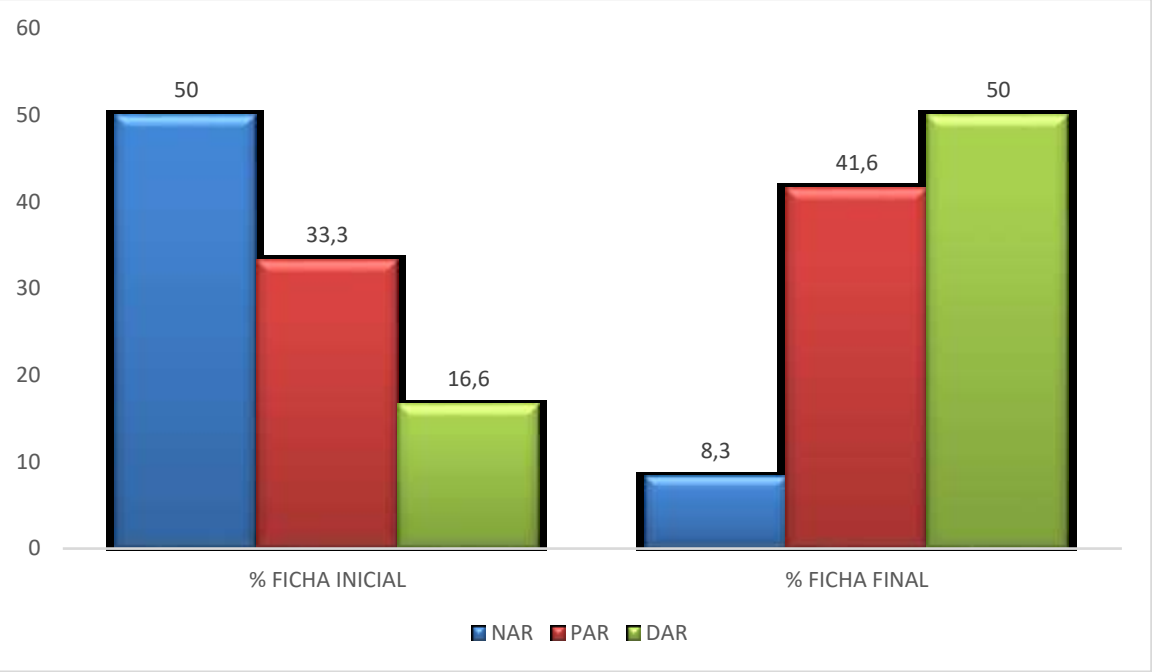
TABLA 4

TOQUE ALTO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	12	50	2	8,3
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	12	50
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 4



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

La ficha de observacion del toque alto en el voleibol observa los gestos tecnicos del individuo, si la fase de preparación, la fase de contacto con el bálon y la fase de

culminación son ejecutados de manera correcta para obtener una mayor precisión. El toque alto es un elemento tecnico muy importante que es la base del juego en ataque, generalmente es el segundo toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar de manera correcta un toque alto existen dos condiciones básicas, la primera que el bálon llegue mas alto que la cabeza y la segunda que el balon llegue con poca velocidad.

En el total de los deportistas que se aplico la ficha inicial del toque alto, en la suma de sus tres fases el 50% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 50% domina el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 8,3% no alcanza el proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 83,3% para el dominio del toque alto.

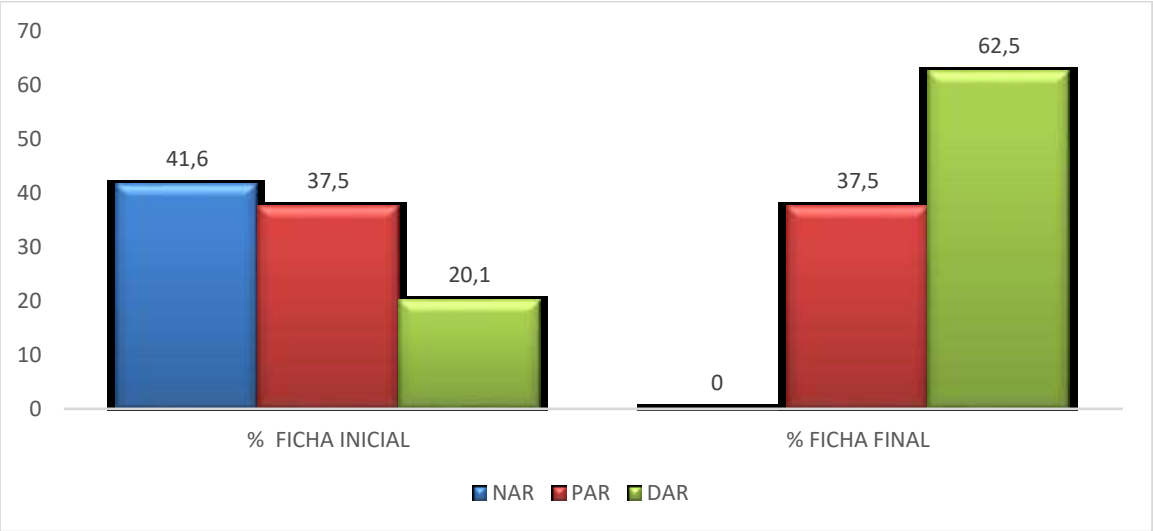
TABLA 5

FASE DE PREPARACIÓN TOQUE BAJO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	10	41,6		
Se encuentra en proceso de enseñanza	9	37,5	9	37,5
Domina el proceso de enseñanza	5	20,1	15	62,5
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 5



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El toque bajo tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de preparación del toque bajo en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo antes del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de preparación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si localiza el objetivo con la mirada, la postura es equilibrada, las piernas se encuentran separadas al ancho de los hombros, los pies apuntan hacia el frente y pies en dirección del pase. El toque bajo o de ante brazos se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del bálon, las manos deberan tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberan estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberan unirse. Para poder realizar de manera correcta el contacto con el bálon debera efectuarse con la superficie mas plana que forman los antebrazos.

El analisis de la ficha inicial de la fase de preparación del toque bajo el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza, el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza y el 20,1% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 62,5% domina el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto nos dio a conocer que existio una mejora del 79,1% en la fase de preparación del toque bajo.

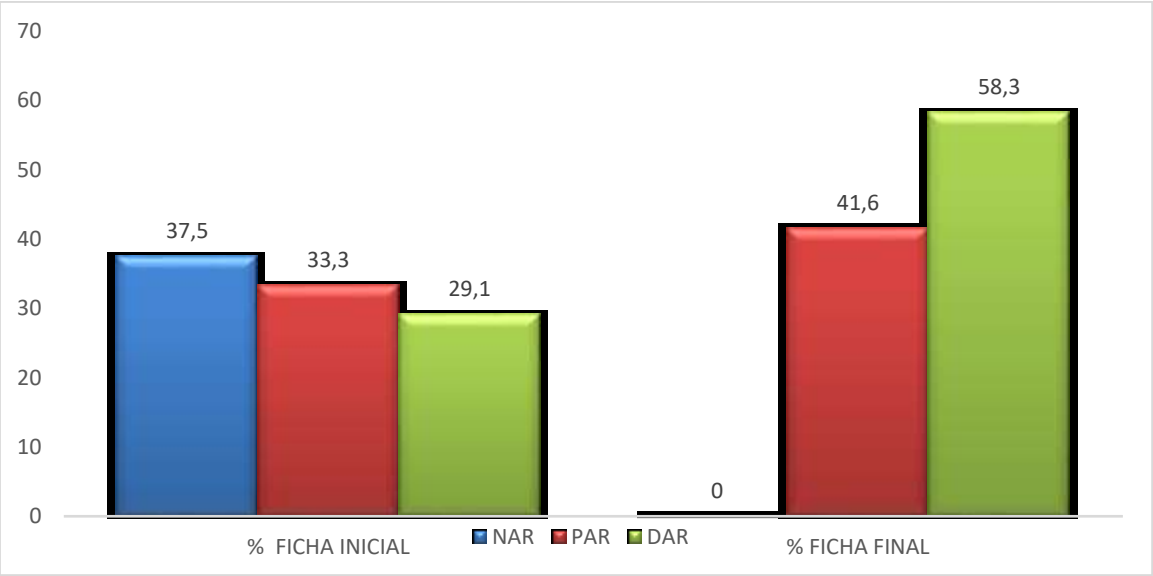
TABLA 6

FASE DE CONTACTO TOQUE BAJO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	9	37,5		
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	7	29,1	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 6



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El toque bajo tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de contacto del toque bajo en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo en contacto con el balón. Para interpretación de la fase de contacto, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si semiflexiona las rodilla, leve inclinación del tronco hacia delante, las manos se encuentran juntas una sobre la otra, antebrazos se encuentran estirados y rigidos, muñecas flexionan hacia abajo dando mayor superfie de contacto y iguala el contacto de los antebrazos. El toque bajo o de ante brazos se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del bálon, las manos deberan tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberan estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberan unirse. Para poder realizar de manera correcta el contacto con el bálon debera efectuarse con la superficie mas plana que forman los antebrazos.

La ficha inicial de la fase de contacto del toque bajo el 37,5% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 29,1% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 70,8% en la fase de contacto del toque bajo.

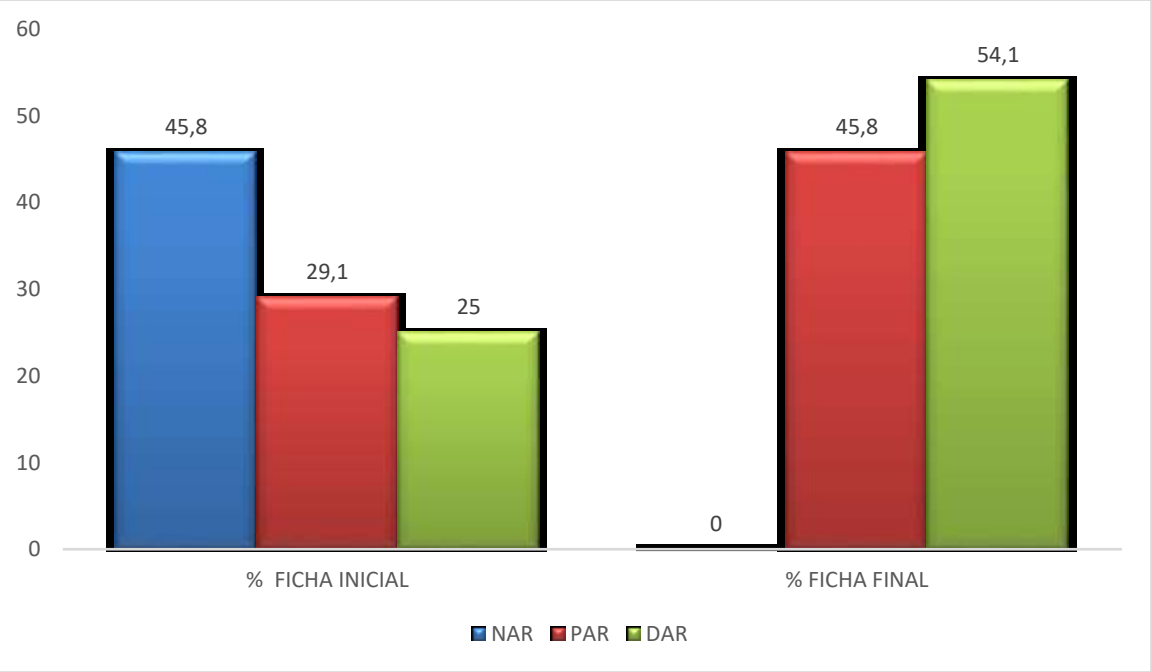
TABLA 7

FASE DE CULMINACIÓN TOQUE BAJO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	11	45,8		
Se encuentra en proceso de enseñanza	7	29,1	11	45,8
Domina el proceso de enseñanza	6	25	13	54,1
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 7



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El toque bajo tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de culminación del toque bajo en el voleibol es la

forma de observar los gestos tecnicos del individuo despues del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de culminación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si existe el acompañamiento del objetivo con la mirada y los brazos quedan totalmente extendidos. El toque bajo o de ante brazos se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del bálon, las manos deberan tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberan estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberan unirse. Para poder realizar de manera correcta el contacto con el bálon debera efectuarse con la superficie mas plana que forman los antebrazos.

El resultado de la ficha inicial de la fase de culminación del toque alto el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza, el 29,1% se encuentra en proceso de enseñanza y el 25% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 54,1% domina el proceso de enseñanza y el 45,8% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto concluye que existio una mejora del 74,9% en la fase de culminación del toque bajo.

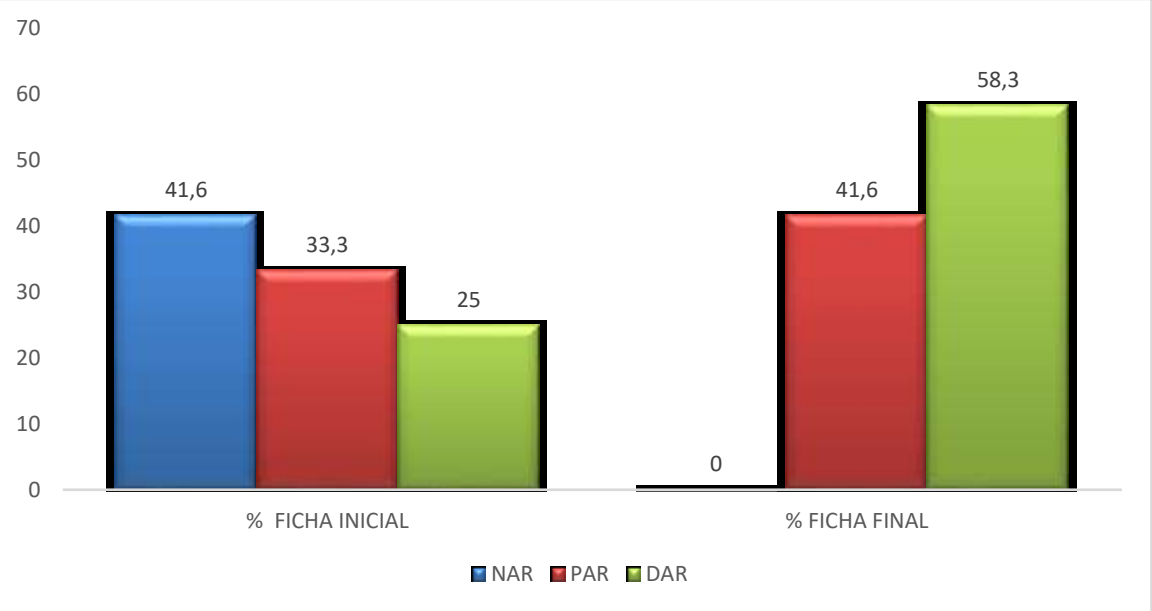
TABLA 8

TOQUE BAJO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	10	41,6		
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	6	25	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 8



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

La ficha de observacion del toque bajo en el voleibol observa los gestos tecnicos del individuo, si la fase de preparación, la fase de contacto con el bálon y la fase de culminación son ejecutados de manera correcta para obtener una mayor precisión. El

toque bajo o de ante brazos se inicia partiendo de la posición baja, que es muy similar a las posiciones alta y media, variando de estas en la casi flexión de las piernas y la posición de los brazos y manos. Para el golpeo del bálon, las manos deberan tener los dedos completamente juntos, a excepción de los pulgares que deberan estar sobrepuestos uno sobre otro por las palmas en el mismo sentido, y los dedos pulgares deberan unirse. Para poder realizar de manera correcta el contacto con el bálon debera efectuarse con la superficie mas plana que forman los antebrazos.

En el total de los deportistas que se aplico la ficha inicial del toque bajo, en la suma de sus tres fases el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 25% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 74,9% para el dominio del toque bajo.

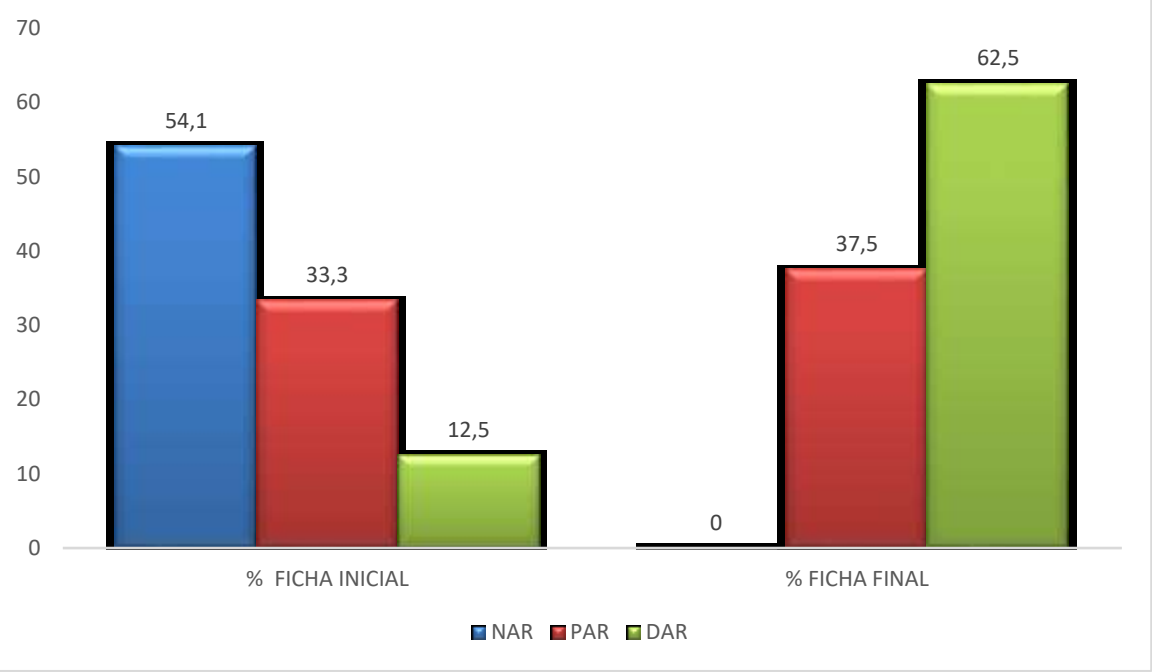
TABLA 9

FASE DE PREPARACIÓN REMATE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	13	54,1		
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	9	37,5
Domina el proceso de enseñanza	3	12,5	15	62,5
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 9



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El remate tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de preparación del remate en el voleibol es la forma de

observar los gestos tecnicos del individuo antes del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de preparación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si la postura es equilibrada, realiza los pasos de aproximación, coordinación de brazos con respecto a la carrera, al impulso brazos totalmente exteendidos hacia atrás, al impluso flexión de rodillas y fuerza de piernas compartidas al momento del impulso. El remate es la accion de dirigir el bálon al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el bálon vaya fuera. El jugador tambien puede optar por el engaño o finta (tipping) dejando al final un bálon suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar po un ataque o finta en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario. Para tener un buen remate con potencia es necesario tener una muy buena tecnica y saltar lo suficiente.

Aplicada la ficha inicial de la fase de preparación del remate el 54,1% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 12,5% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 62,5% domina el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 87,4% en la fase de preparación del remate.

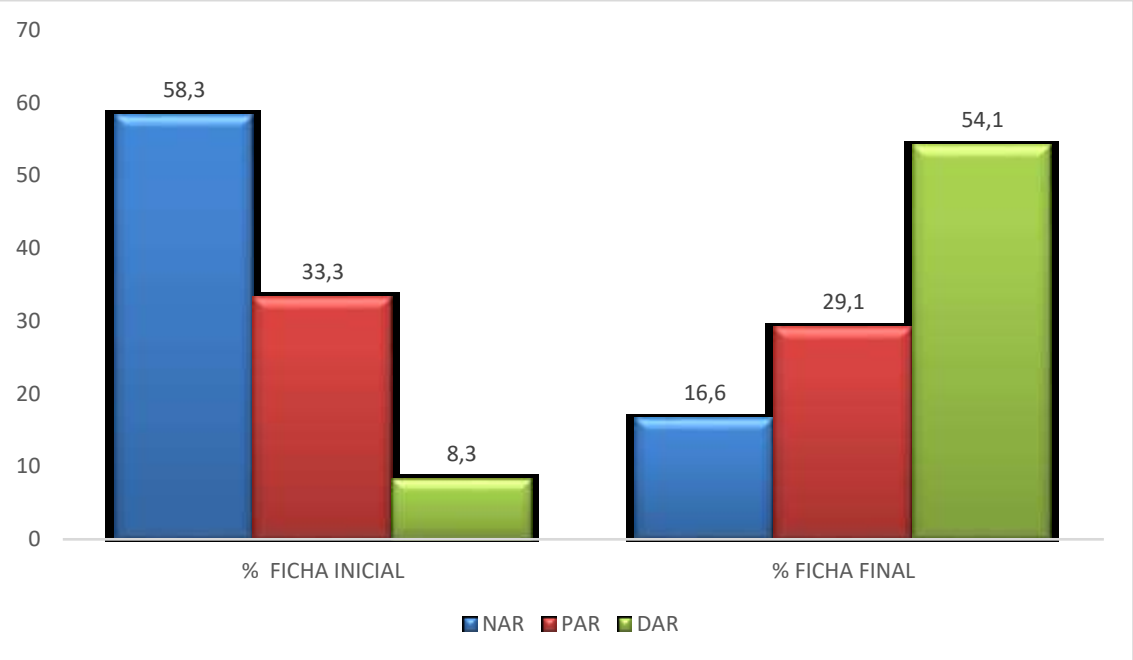
TABLA 10

FASE DE CONTACTO REMATE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	14	58,3	4	16,6
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	7	29,1
Domina el proceso de enseñanza	2	8,3	13	54,1
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 10



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El remate tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de contacto del remate en el voleibol es la forma de

observar los gestos tecnicos del individuo en contacto con el balón. Para interpretación de la fase de contacto, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si localiza el objetivo, el brazo de golpe flexionado a la altura de la oreja, brazo de equilibrio a la altura de la frente, espalda levemente flexionada hacia atrás, golpe del bálon con la palma de la mano. El remate es la accion de dirigir el bálon al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el bálon vaya fuera. El jugador tambien puede optar por el engaño o finta (tipping) dejando al final un bálon suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar po un ataque o finta en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario. Para tener un buen remate con potencia es necesario tener una muy buena tecnica y saltar lo suficiente.

La ficha inicial de la fase de contacto del remate el 58,3% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 8,3% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 54,1% domina el proceso de enseñanza, el 29,1% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% no alcanza el proceso de enseñanza. Esto concluye que existio una mejora del 91,6% en la fase de contacto del remate.

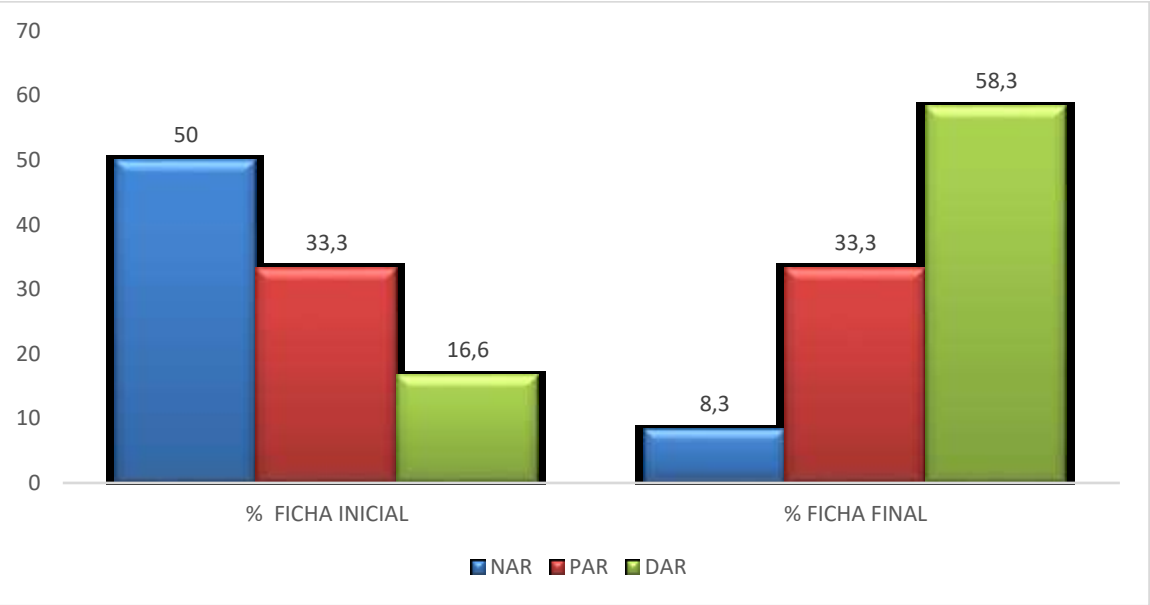
TABLA 11

FASE DE CULMINACIÓN REMATE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	12	50	2	8,3
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	8	33,3
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 11



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El remate tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de culminación del remate en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo despues del contacto con el balón. Para

interpretación de la fase de culminación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si el brazo de golpeo cae hacia adelante, brazo de equilibrio rota atrás, caída en los metatarsos del pie y flexión de rodillas. El remate es la accion de dirigir el bálon al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el bálon vaya fuera. El jugador tambien puede optar por el engaño o finta (tipping) dejando al final un bálon suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar po un ataque o finta en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario. Para tener un buen remate con potencia es necesario tener una muy buena tecnica y saltar lo suficiente.

Una vez aplicada la ficha inicial de la fase de culminación del remate el 50% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 8,3% no alcanza el proceso de enseñanza. Esto nos indica que existio una mejora del 83,3% en la fase de culminación del remate.

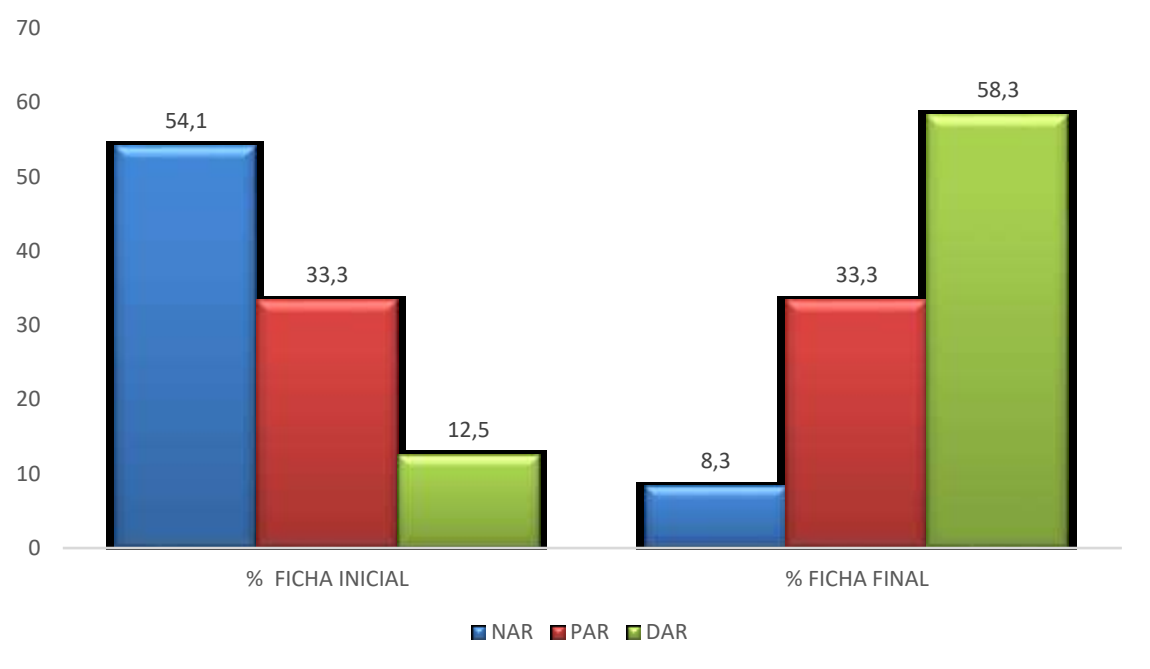
TABLA 12

REMATE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	13	54,1	2	8,3
Se encuentra en proceso de enseñanza	8	33,3	8	33,3
Domina el proceso de enseñanza	3	12,5	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 12



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

La ficha de observacion del remate en el voleibol observa los gestos tecnicos del individuo, si la fase de preparación, la fase de contacto con el bálon y la fase de

culminación son ejecutados de manera correcta para obtener una mayor precisión. El remate es la accion de dirigir el bálon al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el bálon vaya fuera. El jugador tambien puede optar por el engaño o finta (tipping) dejando al final un bálon suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar po un ataque o finta en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario. Para tener un buen remate con potencia es necesario tener una muy buena tecnica y saltar lo suficiente.

El total de los deportistas que se aplico la ficha inicial del remate, en la suma de sus tres fases el 54,1% no alcanza el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 12,5% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza, el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza y el 8,3% no alcanza el proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 87,4% para el dominio del remate.

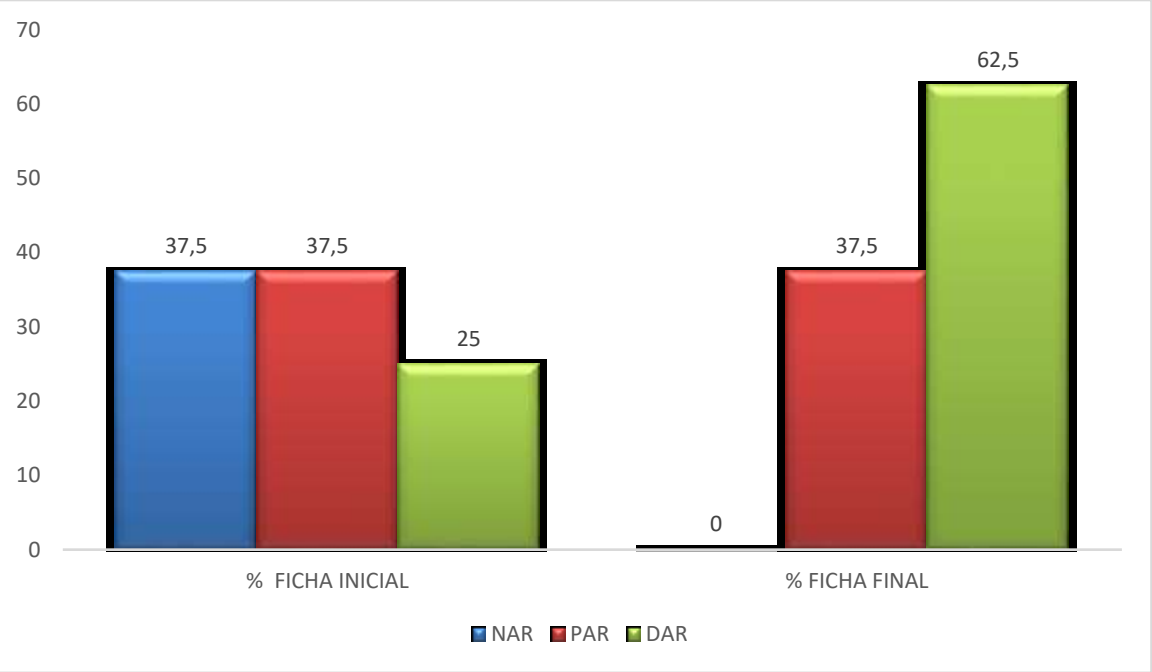
TABLA 13

FASE DE PREPARACIÓN BLOQUEO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	9	37,5		
Se encuentra en proceso de enseñanza	9	37,5	9	37,5
Domina el proceso de enseñanza	6	25	15	62,5
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 13



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El bloqueo tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de preparación del bloqueo en el voleibol es la forma de

observar los gestos tecnicos del individuo antes del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de preparación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si la postura es equilibrada, las manos estan ligeramente por ensima de la frente, paso de ubicación, coordinación de brazos con respecto a la carrera, al impulso brazos con respecto a la carrera y al impulso flexión de rodillas. El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el bálon que procede del campo contrariopor encima del borde superior de la red. Solo los delanteros pueden completar un bloqueo. Esta prohibido bloquear el saque del adversario. Es la primera barrera para detener sobre la red los balones del cmpo contrario. Los jugadores junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el bálon al campo contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el bálon fuera del terreno de juego.

El analisis de la ficha inicial de la fase de preparación del bloqueo el 37,5% no alcanza el proceso de enseñanza, el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza y el 25% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 62,5% domina el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 75% en la fase de preparación del bloqueo.

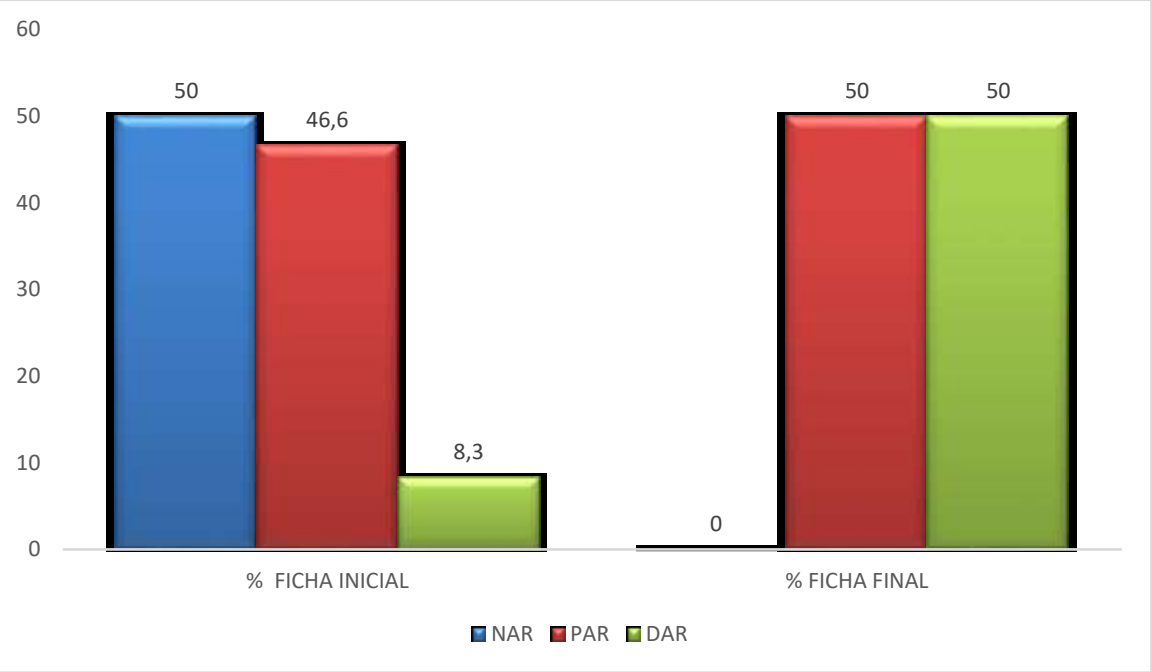
TABLA 14

FASE DE CONTACTO BLOQUEO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	12	50		
Se encuentra en proceso de enseñanza	10	41,6	12	50
Domina el proceso de enseñanza	2	8,3	12	50
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 14



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El bloqueo tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de contacto del bloqueo en el voleibol es la forma de

observar los gestos tecnicos del individuo en contacto con el balón. Para interpretación de la fase de contacto, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si la fuerza de piernas es compartida al impulso, mirada infocada en el objetivo, brazos extendidos hacia arriba, palma de las manos hacia el frente separadas y al golpe del bálon en la palma de la mano flexiona hacia abajo. Se realizara tres intentos y se calculara el promedios de los mismos. El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el bálon que procede del campo contrariopor encima del borde superior de la red. Solo los delanteros pueden completar un bloqueo. Esta prohibido bloquear el saque del adversario. Es la primera barrera para detener sobre la red los balones del cmpo contrario. Los jugadores junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el bálon al campo contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el bálon fuera del terreno de juego.

De acuerdo a la ficha inicial de la fase de contacto del bloqueo el 50% no alcanza el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 8,3% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 50% domina el proceso de enseñanza y el 50% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 91,6% en la fase de contacto del bloqueo.

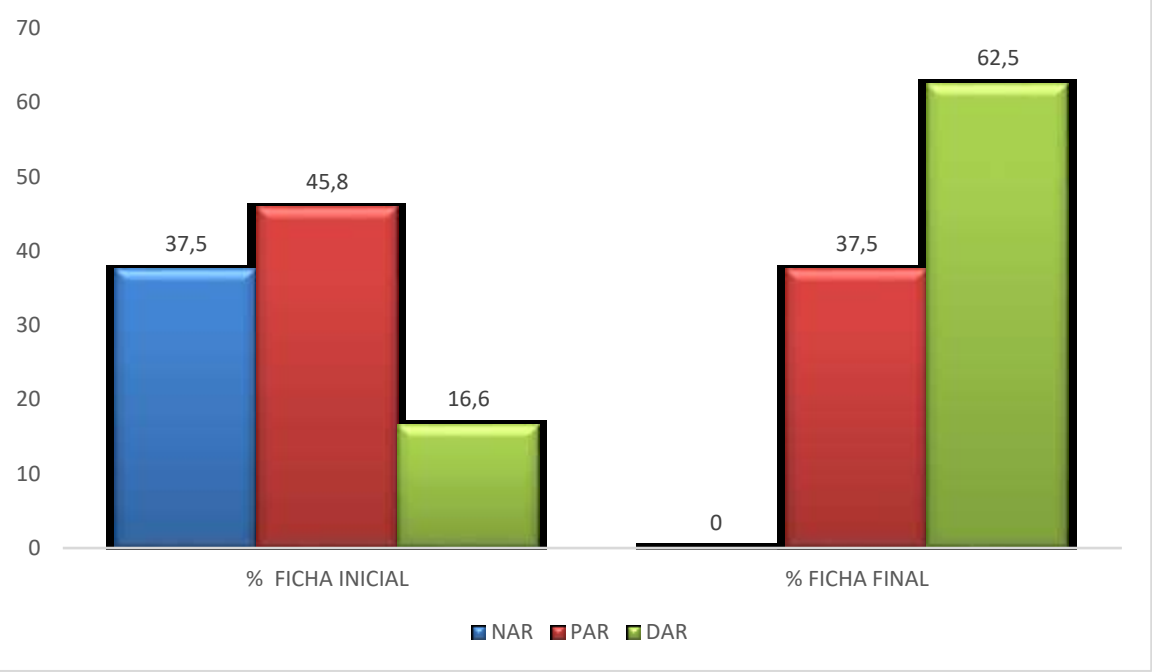
TABLA 15

FASE DE CULMINACIÓN BLOQUEO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	9	37,5		
Se encuentra en proceso de enseñanza	11	45,8	9	37,5
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	15	62,5
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 15



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El bloqueo tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de culminación del bloqueo en el voleibol es la forma de

observar los gestos tecnicos del individuo despues del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de culminación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si el brazo de golpeo cae sin topar la red, caída en los metatarsos del pie y flexión de rodillas. El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el bálon que procede del campo contrariopor encima del borde superior de la red. Solo los delanteros pueden completar un bloqueo. Esta prohibido bloquear el saque del adversario. Es la primera barrera para detener sobre la red los balones del cmpo contrario. Los jugadores junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el bálon al campo contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el bálon fuera del terreno de juego.

La ficha inicial de la fase de culminación del bloqueo el 37,5% no alcanza el proceso de enseñanza, el 45,8% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 62,5% domina el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto concluye que existio una mejora del 83,3% en la fase de culminación del bloqueo.

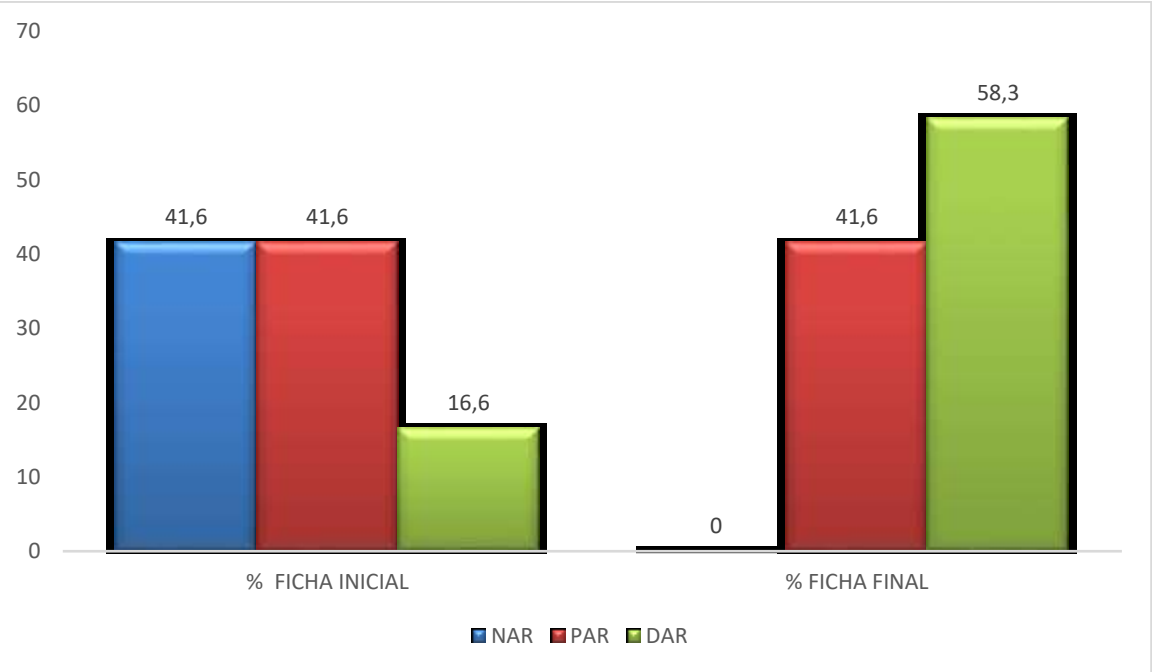
TABLA 16

BLOQUEO

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	10	41,6		
Se encuentra en proceso de enseñanza	10	41,6	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 16



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

La ficha de observacion del bloqueo en el voleibol observa los gestos tecnicos del individuo, si la fase de preparación, la fase de contacto con el bálon y la fase de

culminación son ejecutados de manera correcta para obtener una mayor precisión. El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el bálon que procede del campo contrariopor encima del borde superior de la red. Solo los delanteros pueden completar un bloqueo. Esta prohibido bloquear el saque del adversario. Es la primera barrera para detener sobre la red los balones del cmpo contrario. Los jugadores junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el bálon al campo contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirle a echar el bálon fuera del terreno de juego

.

En el total de los deportistas que se aplico la ficha inicial del bloqueo, en la suma de sus tres fases el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 83,2% para el dominio del bloqueo.

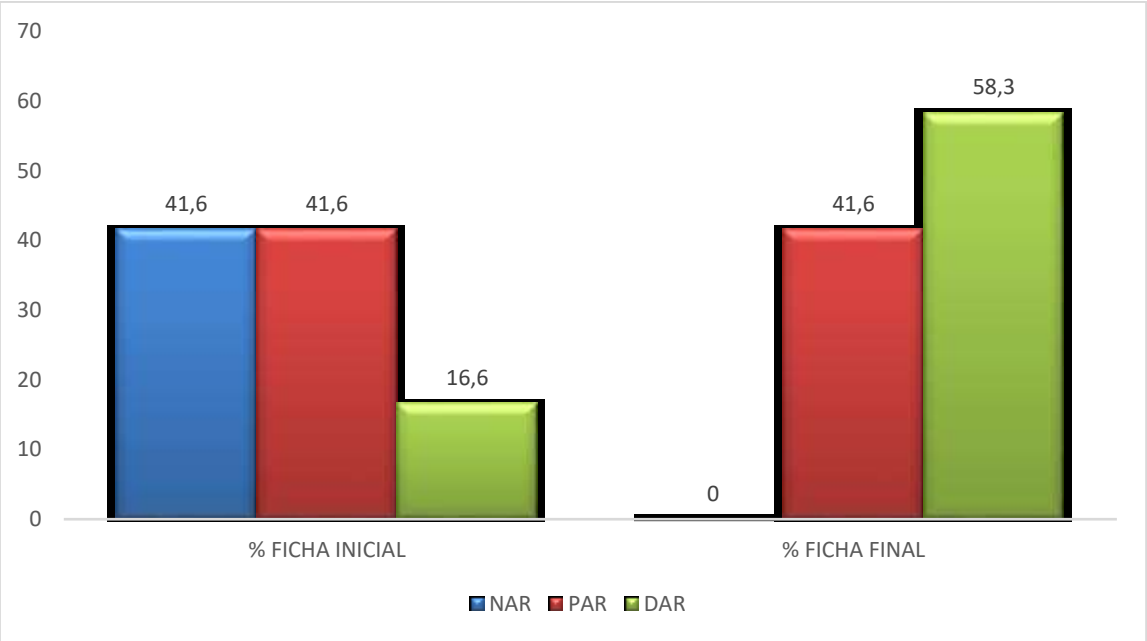
TABLA 17

FASE DE PREPARACIÓN SAQUE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	10	41,6		
Se encuentra en proceso de enseñanza	10	41,6	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 17



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El saque tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de preparación del saque en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo antes del contacto con el balón. Para

interpretación de la fase de preparación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si la postura es equilibrada, pierna de apoyo levemente retrasada, pierna de equilibrio mas adelante, sujeta el bálon sobre la mano de equilibrio y mira el punto tiro. El saque es la acción de poner en juego el bálon por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque. Cada punto se inicia con un saque del bálon desde la linea de fondo. Se lanza el bálon al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el siguiente ataque.

Aplicada la ficha inicial de la fase de preparación del saque el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 83,2% en la fase de preparación del saque.

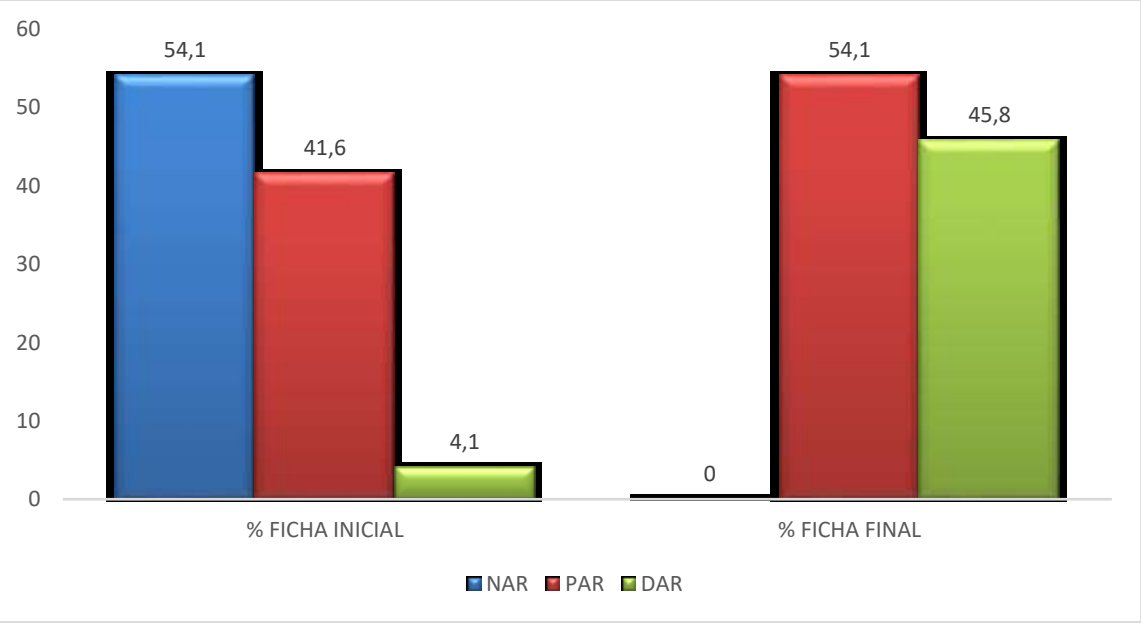
TABLA 18

FASE DE CONTACTO SAQUE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	13	54,1		
Se encuentra en proceso de enseñanza	10	41,6	13	54,1
Domina el proceso de enseñanza	1	4,1	11	45,8
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 18



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El saque tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de contacto del saque en el voleibol es la forma de observar los gestos tecnicos del individuo en contacto con el balón. Para interpretación

de la fase de contacto, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si eleva el bálon levemente, la pierna de apoyo pasa adelante, flexion de rodilla de la pierna de apoyo, oscilación de brazos para el golpe de bálon, leve flexión del tronco hacia adelante y golpe de bálon con la palma de la mano. El saque es la acción de poner en juego el bálon por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque. Cada punto se inicia con un saque del bálon desde la linea de fondo. Se lanza el bálon al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el siguiente ataque.

La ficha inicial de la fase de contacto del saque el 54,1% no alcanza el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 4,1% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 45,8% domina el proceso de enseñanza y el 54,1% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 95,7% en la fase de contacto del saque.

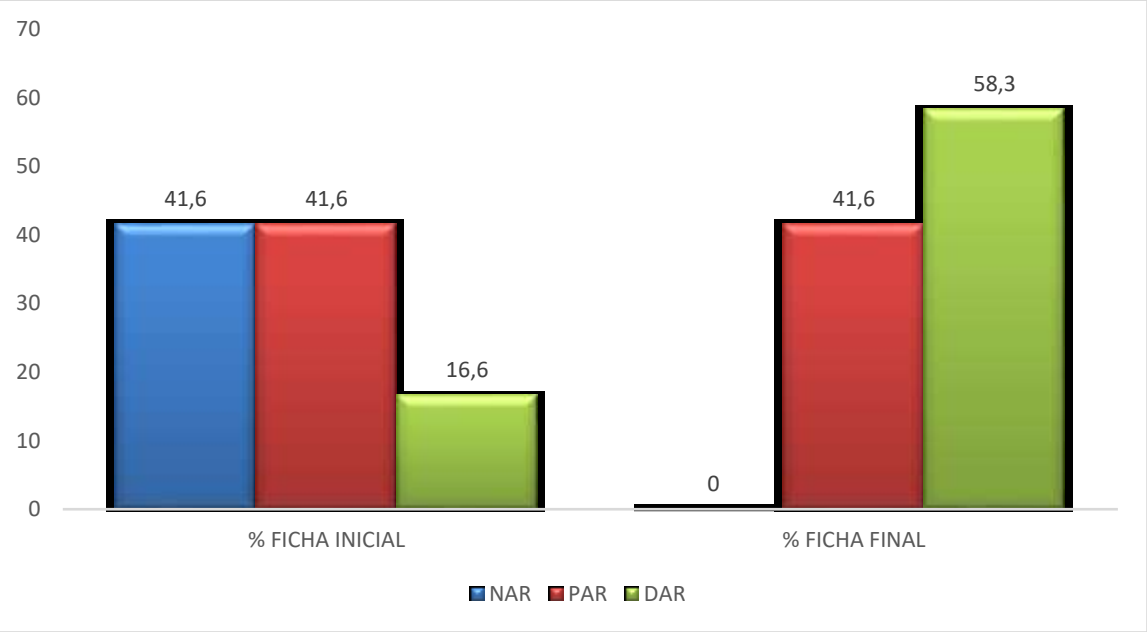
TABLA 19

FASE DE CULMINACIÓN SAQUE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	10	41,6		
Se encuentra en proceso de enseñanza	10	41,6	10	41,6
Domina el proceso de enseñanza	4	16,6	14	58,3
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 19



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

El saque tiene las siguientes fases que son: fase de preparación, fase de contacto y la fase de culminación; La fase de culminación del saque en el voleibol es la forma de

observar los gestos tecnicos del individuo despues del contacto con el balón. Para interpretación de la fase de culminación, se obtuvo el resultado atravez de tres intentos y se calculo el promedio de los mismos en el cual se observo, si acompaña la trayectoria del bálon con la mirada y extención total del tronco. El saque es la acción de poner en juego el bálon por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque. Cada punto se inicia con un saque del bálon desde la linea de fondo. Se lanza el bálon al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el siguiente ataque.

De acuerdo a la ficha inicial de la fase de culminación del saque el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 16,6% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 58,3% domina el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto concluye que existio una mejora del 83,2% en la fase de culminación del saque.

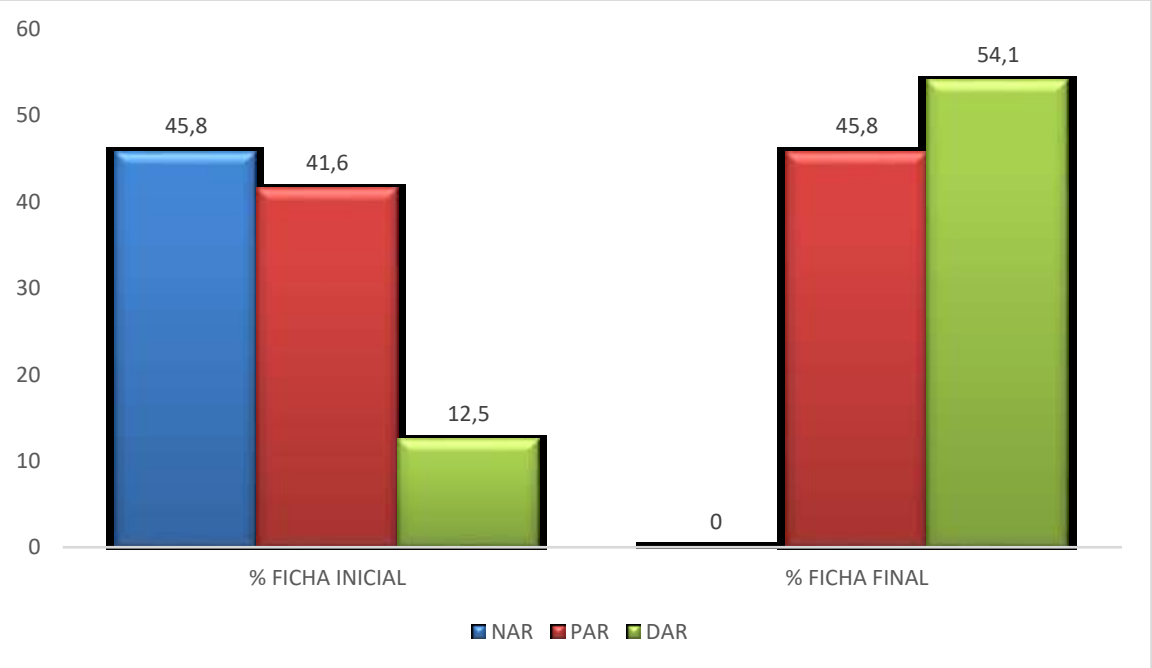
TABLA 20

SAQUE

Indicadores	Ficha inicial		Ficha final	
	f	%	f	%
No alcanza el proceso de enseñanza	11	45,8		
Se encuentra en proceso de enseñanza	10	41,6	11	45,8
Domina el proceso de enseñanza	3	12,5	13	54,1
TOTAL	**24**	**100**	**24**	**100**

Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

GRÁFICO 20



Fuente: ficha de observación a los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela
Autor: José Luis Cholango Morocho (2017)

Análisis e interpretación

La ficha de observacion del saque en el voleibol observa los gestos tecnicos del individuo, si la fase de preparación, la fase de contacto con el bálon y la fase de culminación son ejecutados de manera correcta para obtener una mayor precisión. El

saque es la acción de poner en juego el bálon por el jugador zaguero derecho, situado en la zona de saque. Cada punto se inicia con un saque del bálon desde la linea de fondo. Se lanza el bálon al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el siguiente ataque.

El total de los deportistas que se aplico la ficha inicial del saque, en la suma de sus tres fases el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza, el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza y el 12,5% domina el proceso de enseñanza; mientras que la ficha final el 54,1% domina el proceso de enseñanza y el 45,8% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto deduce que existio una mejora del 87,4% para el dominio del saque.

g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Objetivo # 1

Diagnosticar la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Deportistas	El Toque Alto	En el pre test del toque alto el 50% no alcanza el proceso de enseñanza y un 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza. Siendo un 83,3% de los deportistas quienes están en una mala ejecución del fundamento técnico el toque alto.	Fase de preparación el 58,3% no alcanza el proceso de enseñanza y el 29,1% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de contacto el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de culminación el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza y el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza.	_Elaborar un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. _Planificación diaria de trabajo a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. _Realizar juegos predeportivos para el toque alto del mini voleibol. _Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del toque alto en el mini voleibol.

Deportistas	El Toque Bajo	En el pre test del toque bajo el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza y un 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza. Entonces un 74,9% de los deportistas quienes están en una mala ejecución del fundamento técnico el toque bajo.	Fase de preparación el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de contacto el 37,5% no alcanza el proceso de enseñanza y el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de culminación el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza y el 29,1% se encuentra en proceso de enseñanza.	_Diseñar un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. _Planificar diariamente trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. _Realizar juegos predeportivos para el toque bajo del mini voleibol. _Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del toque bajo en el mini voleibol.

Deportistas	El Remate	En el pre test del remate el 54,1% no alcanza el proceso de enseñanza y un 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza. Siendo un 87,4% de los deportistas quienes están en una mala ejecución del fundamento técnico el remate.	Fase de preparación el 54,1% no alcanza el proceso de enseñanza y el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de contacto el 58,3% no alcanza el proceso de enseñanza y el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de culminación el 50% no alcanza el proceso de enseñanza y el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza.	_Plantear un conjunto de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. _Proponer diariamente juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. _Aplicar juegos predeportivos para ejecución del remate del mini voleibol. _Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del remate en el mini voleibol.

Deportistas	El Bloqueo	En el pre test del bloqueo el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza y un 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Entonces un 83,2% de los deportistas quienes están en una mala ejecución del fundamento técnico el bloqueo.	Fase de preparación el 37,5% no alcanza el proceso de enseñanza y el 37,5% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de contacto el 50% no alcanza el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de culminación el 37,5% no alcanza el proceso de enseñanza y el 45,8% se encuentra en proceso de enseñanza.	_Proponer un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. _Planificar diariamente trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. _Realizar juegos predeportivos para el bloqueo del mini voleibol. _Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del bloqueo en el mini voleibol.

Deportistas	El Saque	En el pre test del saque el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza y un 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Esto nos dice que él 87,4% de los deportistas quienes está en una mala ejecución del fundamento técnico el saque.	Fase de preparación el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de contacto el 54,1% no alcanza el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza. Fase de culminación el 41,6% no alcanza el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza.	_Plantear un conjunto de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. _Planificar diariamente trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. _Aplicar juegos predeportivos para ejecución del saque del mini voleibol. _Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del saque en el mini voleibol.

Interpretación

Los juegos predeportivos son relativamente un elemento importante para el desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol de un deportista. Ellos representan requerimientos indispensables que debe poseer el jugador, para poder ejercer determinadas actividades deportivas adecuadamente, permitiéndole realizar precisión, economía y eficacia motora.

Si bien los juegos predeportivos permiten al deportista mejorar su precisión, economía y eficacia, hay que destacar que la evolución del trabajo de los fundamentos técnicos del voleibol no es igual en todos los deportistas ya que debido a la morfología y fisiología de cada uno este se desarrolla a diferentes velocidades, sin embargo, un punto de inflexión al trabajar con los juegos predeportivos en los deportistas en su inicio.

Los juegos predeportivos son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas, influyendo positivamente en el mejoramiento técnico-táctico debido al mejoramiento motor del individuo.

Este trabajo se llevó a cabo con el propósito de investigar la importancia de los juegos predeportivos en os fundamentos técnicos del voleibol, de los cuales trabajamos con el toque alto, toque bajo, remate, bloqueo y saque. Por medio de instrumentos de valoración que fue el test, al inicio o pre test a cada uno de los fundamentos técnicos observamos una evidente falta de trabajo específicamente en lo referente a los fundamentos técnicos que será nuestro tema principal de trabajo.

En los fundamentos técnicos, realizamos la valoración para conocer el estado actual de los deportistas a través de un test a cada uno de los fundamentos, iniciando con el pre test con el objetivo de conocer de manera cualitativa la condición de os fundamentos técnicos de los deportistas, para aplicar los juegos predeportivos en los fundamentos técnicos y posteriormente realizar una valoración final, que es la razón de este trabajo investigativo.

Comenzamos con la valoración del toque alto con ayuda del test de valoración inicial o pre test, el objetivo de medir el toque alto es observar la técnica correcta en tres intentos al

momento de ejecutar el fundamento del toque alto, a través del test obtuvimos el siguiente valor de 50% no alcanza el proceso de enseñanza del toque alto. En la valoración del fundamento técnico de toque bajo utilizamos el test de toque bajo en el cual se observa que aplique la técnica correcta en tres intentos al momento de ejecutar el fundamento del toque bajo, del cual obtuvimos el 41,6% de carencia en la ejecución del toque bajo. En el remate por medio del test del remate que tiene como objetivo observar la técnica correcta en tres intentos al momento de ejecutar el fundamento del remate, del cual el 54,1% de los deportistas tiene carencia de ejecución del remate. En la valoración al fundamento técnico del bloqueo utilizamos el test del bloqueo en el cual se observa que aplique la técnica correcta en tres intentos al momento de ejecutar el fundamento del bloqueo, obtuvimos el 41,6% de carencia en la ejecución del bloqueo; y en el saque por medio del test del saque que tiene como objetivo es observar la técnica correcta en tres intentos al momento de ejecutar el fundamento del saque, del test conocimos que el 45,8% no alcanza el proceso de enseñanza en la ejecución del fundamento técnico del saque.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Objetivo # 2

Diseñar un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Objetivo # 3

Aplicar un programa de juegos predeportivos parala promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Objetivo # 4

Evaluar el programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Informante	criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfacción
Deportistas	El Toque Alto	Programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. Planificación diaria de trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. Juegos predeportivos para el toque alto del mini voleibol. Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del toque alto en el mini voleibol.	_Aplicación de juegos predeportivos del toque alto para mejorar la técnica en cada una de sus fases y a su vez la promoción y masificación del mini voleibol _Juegos predeportivos para el toque alto los cuales son: • A buscar la pelota. • Relevos con cambio de sitio. • rebote libre. • carrera de rebotes. • pase rápido. • pase hacia atrás. • Relevo de caballos • Balón prisionero. • Bolos humanos. • Roba balones • Diez pases. • El cartero. • Me pica. • Cara y cruz con balón. • Ardilla y su cueva. • Toca como puedas.	En el toque alto un 50% dominaron el proceso de enseñanza y el 41,6% se encuentra en proceso de enseñanza para el mejoramiento de la técnica del toque alto. Por lo que existió una mejora del 91,6% de los deportistas lograron un perfeccionamiento del toque alto mediante el programa de juegos predeportivos.

Deportistas	El Toque Bajo	Programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. Planificación diaria de trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. Juegos predeportivos para el toque bajo del mini voleibol. Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del toque bajo en el mini voleibol.	_Aplicación de juegos predeportivos del toque bajo para mejorar la técnica en cada una de sus fases y a su vez la promoción y masificación del mini voleibol _Juegos predeportivos para el toque bajo los cuales son: • Cambio de puestos. • Dar en el blanco caminando • La diana humana. • Lanzando el balón. • cazar palomas. • carrera a casa. • suicido. • pelota dividida.	En el toque bajo un 58,3% dominaron el proceso de enseñanza y el 41,7% se encuentra en proceso de enseñanza para el mejoramiento de la técnica del toque bajo. Por lo que existió una mejora del 100% de los deportistas lograron un perfeccionamiento del toque bajo mediante el programa de juegos predeportivos.

Deportistas	El Remate	Programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. Planificación diaria de trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. Juegos predeportivos para el remate del mini voleibol. Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del remate en el mini voleibol.	_Aplicación de juegos predeportivos del remate para mejorar la técnica en cada una de sus fases y a su vez la promoción y masificación del mini voleibol _Juegos predeportivos para el remate los cuales son: • El mensajero cojo. • Saltar en círculos. • Salto con objetos. • Brinca y cambia de balón. • Perú - volei. • volei-frontón. • tumbas pelotas. • salto gigante.	En el remate un 58,3% dominaron el proceso de enseñanza y el 33,3% se encuentra en proceso de enseñanza para el mejoramiento de la técnica del remate. Por lo que existió una mejora del 91,6% de los deportistas lograron un perfeccionamiento del remate mediante el programa de juegos predeportivos.

Deportistas	El Bloqueo	Programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. Planificación diaria de trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. Juegos predeportivos para el bloqueo del mini voleibol. Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del bloqueo en el mini voleibol.	_Aplicación de juegos predeportivos del bloqueo para mejorar la técnica en cada una de sus fases y a su vez la promoción y masificación del mini voleibol _Juegos predeportivos para el bloqueo los cuales son: • Carrera con el vaso de agua. • achícate y vuela. • bombardeo sobre el muro. • espejo. • quédate en el aire. • bloqueo rápido. • pasa y rueda. • la palmada voladora.	En el bloqueo un 58,3% dominaron el proceso de enseñanza y el 41,7% se encuentra en proceso de enseñanza para el mejoramiento de la técnica del bloqueo. Por lo que existió una mejora del 100% de los deportistas lograron un perfeccionamiento del bloqueo mediante el programa de juegos predeportivos.

Deportistas	El Saque	Programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol. Planificación diaria de trabajos a través de juegos predeportivos para promoción y masificación del mini voleibol. Juegos predeportivos para el saque del mini voleibol. Juegos predeportivos específicos para trabajar las diferentes fases del saque en el mini voleibol.	_Aplicación de juegos predeportivos del saque para mejorar la técnica en cada una de sus fases y a su vez la promoción y masificación del mini voleibol _Juegos predeportivos para el saque los cuales son: • browlinvol. • carrera de canguros. • balón volador. • lanzamiento al vuelo. • voleicesto. • pelota en el círculo. • suicido matemático. • bombardear el cuartel enemigo.	En el saque un 54,2% dominaron el proceso de enseñanza y el 45,8% se encuentra en proceso de enseñanza para el mejoramiento de la técnica del saque. Por lo que existió una mejora del 100% de los deportistas lograron un perfeccionamiento del saque mediante el programa de juegos predeportivos.

Interpretación

Los juegos predeportivos a que el deportista logre controlar adecuadamente su sistema nervioso y confiabilidad en cada uno de sus gestos técnicos con mayor precisión al ejecutarlo. En este sentido el entrenamiento a través de los juegos predeportivos aportara un conjunto de herramientas que le ayudar a desarrollar niveles óptimos de comportamiento en la competición, además incluye tareas en las que se fomente la realización de varios movimientos simultáneos o se introduzcan tareas en las que se obligue al deportista a desarrollar parámetros de atención y de toma de decisiones en el contexto del juego.

Los juegos predeportivos en los deportistas al comienzo de su vida deportiva logran que la ejecución de os movimientos motrices sea más precisa, y junto con ellos el trabajo de los fundamentos técnicos, esto lograra que nuestros deportistas mejoren la ejecución de los fundamentos y otro grupo este en proceso de perfeccionamiento realizando cada toque alto, toque bajo, remate, bloqueo y saque con eficacia.

Aplicado el trabajo de los juegos predeportivos a los deportistas junto con los fundamentos técnicos se ha obtenido los siguientes resultados de satisfacción siendo los siguientes.

En el toque alto pos valoración la satisfacción obtenida en el mejoramiento del toque alto es 50% domina el proceso de enseñanza del toque alto, y un 41,6% de los deportistas que están en el proceso de dominio para el mejoramiento del toque alto. Esto nos dice que el 91,6% de los deportistas logro un mejoramiento de la técnica mediante el trabajo con los juegos predeportivos.

En la valoración del toque bajo se mide como satisfactorio ya que un 58,3% de los deportistas están dominando el proceso de enseñanza mientras un 41,7% están en proceso

de dominio de la técnica, esto nos hace referencia a que el 100% de los deportistas ha evidenciado una mejora en la técnica del toque bajo.

En lo que se refiere al remate el trabajo es satisfactorio ya que el 58,3de los deportistas están dominando el proceso de enseñanza y un 33,3% de los deportistas se encuentran en proceso de dominio de la técnica, gracias a ello el 91,6% de los deportistas han tenido una mejora en la ejecución del fundamento técnico a través del trabajo con los juegos predeportivos.

En la valoración del bloqueo se mide como satisfactorio ya que el 58,3% de los deportistas dominan el proceso de enseñanza mientras un 41,7% de los deportistas están en proceso de dominio de la técnica, esto nos hace referencia a que el 100% de los deportistas ha evidenciado una mejora de la técnica del bloqueo.

Con respecto al saque es satisfactorio el trabajo porque el 54,2% de los deportistas dominan el proceso de enseñanza del saque y un 45,8% de los deportistas está en proceso de dominio de la técnica, esto quiere decir que el programa de trabajo ha logrado que el 100% de los deportistas mejoren el saque mediante los juegos predeportivos.

Es bueno destacar que una vez aplicado el programa de juegos predeportivos para promocionar y masificar el mini voleibol han influido significativamente en los fundamentos técnicos del voleibol (toque alto, toque bajo, remate, bloqueo y saque) permitiendo que los deportistas mejoren la ejecución técnico-táctico del juego.

h. CONCLUSIONES

Los deportistas no dominan el toque alto debido a que en la fase de preparación al momento de realizar el triángulo con los dedos pulgares y índices no lo forman de manera correcta y las manos no se encuentran sobre el nivel de la frente para dominar correctamente el balón.

En el toque bajo no existe dominio en los deportistas por la falencia en la fase de contacto al instante de receptar el balón no extienden totalmente los brazos evitando el amortiguamiento y el contacto del balón lo realizan con los pulgares con las manos sueltas sin poder controlar la trayectoria del balón.

Los deportistas no dominan el remate debido a que en la fase de preparación no existe el doble paso para saltar de manera vertical y no hacia delante, en la fase de contacto no realizan el arqueo necesario para estiran totalmente el brazo sin poder muñequear de manera correcta para dirigir el balón.

En el bloqueo no hay dominio por parte de los deportistas por la falencia en la fase de contacto la cual no estiran de manera paralela los brazos dejado espacio para que el balón siga su trayectoria y no existe muñequeo para regresar el balón al campo de juego de donde se proviene el remate.

Los deportistas no dominan el saque debido a que en la fase de preparación los pies los ubican de forma paralela evitando la potencia del saque y en la fase de contacto golpea el balón con la mano cerrada sin poder proporcionar trayectoria al balón.

i. RECOMENDACIONES

Se recomienda el trabajo con los juegos predeportivos en el fundamento técnico del toque alto para que el deportista en su ejecución mejore su técnica básica y precisión, siendo muy importante este elemento técnico para el desarrollo del juego del voleibol.

Es importante el trabajo con los juegos predeportivos en el toque bajo para que el deportista tenga confiabilidad y un buen control del balón adaptándose a la exigencia de la acción de juego.

Recomendable el trabajo con los juegos predeportivos en el remate para que el deportista tenga mejor precisión y fortalecer el desarrollo de este fundamento técnico en el juego.

Es importante el trabajo con los juegos predeportivos en el fundamento técnico del bloqueo ya que permite mejorar la técnica básica y fortalecer el desarrollo de este fundamento técnico en las distintas acciones de juego.

Se recomienda el trabajo con los juegos predeportivos en el saque para que el deportista en su ejecución mejore su técnica básica y precisión, siendo muy importante este elemento técnico para el inicio del juego.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017

PROPONENTE - EJECUTOR

JOSÉ LUIS CHOLANGO MOROCHO

ASESOR

Dr. MILTON EDUARDO MEJÍA BALCÁZAR Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2017

TÍTULO

JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017

ANTECEDENTES

El juego pre deportivo es una estrategia que se puede utilizar en cualquier nivel o modalidad del educativo, pero por lo general el docente lo utiliza muy poco porque desconoce sus múltiples ventajas.

El juego pre deportivo su objetivo educativo es estructurar como un juego reglado que incluye momentos de acción pre-reflexiva y de simbolización o apropiación abstracta-lógica de lo vivido en el proceso de enseñanza curricular, cuyo objetivo último es la apropiación por parte del jugador, de los contenidos fomentando el desarrollo de la creatividad y sobre todo para motivar en este caso la enseñanza del voleibol.

El uso de esta estrategia tiene como objetivo la ejercitación de habilidades en determinados contenidos. Es por ello que es importante conocer las destrezas que se pueden desarrollar a través del juego pre deportivo, en cada una de las áreas de desarrollo del educando como: la físico-biológica; socio-emocional, cognitivo-verbal y la dimensión académica. Así como también es de suma importancia conocer las características que debe tener un juego pre deportivo para que sea didáctico y manejar su clasificación para saber cuál utilizar y cuál sería el más adecuado para un determinado grupo de educandos. Una vez conocida la naturaleza del juego pre deportivo y sus elementos es donde el docente se pregunta cómo elaborar un juego pre deportivo, con qué objetivo crearlo y cuáles son los pasos para realizarlo, es allí cuando comienza a preguntarse cuáles son los materiales más adecuados para su realización y

comienzan sus interrogantes. El propósito de generar estas inquietudes gira en torno a la importancia que conlleva utilizar dicha estrategia dentro de las clases de cultura física para motivar en los estudiantes la enseñanza aprendizaje del voleibol y que de alguna manera sencilla se puede crear sin la necesidad de manejar el tema a profundidad, además de que a partir de algunas soluciones prácticas se puede realizar esta tarea de forma agradable y cómoda tanto para el docente como para los alumnos. Todo ello con el fin de generar un aprendizaje efectivo a través de la diversión.

Las estrategias deben contribuir a motivar a los alumnos para que sientan la necesidad de aprender. En este sentido debe servir para despertar por sí misma la curiosidad y el interés de los alumnos, pero a la vez hay que evitar que sea una ocasión para que el alumno con dificultades se sienta rechazado, comparado indebidamente con otros o herido en su autoestima personal, cosa que suele ocurrir frecuentemente cuando o bien carecemos de estrategias adecuadas o bien no reflexionamos adecuadamente sobre el impacto de todas nuestras acciones formativas en el aula.

Los problemas que generan un bajo nivel de práctica de voleibol en la escuela Benigno Bayancela se deben a las malas instalaciones de infraestructura y a la falta de implementación por lo cual esta institución no toman en cuenta la planificación del voleibol siendo afectados los alumnos de la institución educativa ya que hay escasa práctica del voleibol, también vale recalcar la falta de exigencia por parte del docente a los estudiantes donde no les permite ejecutar una práctica adecuada de este deporte como es el voleibol.

Con estas referencias se ha identificado que el problema que los ***juegos predeportivos en la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja, no son***

utilizados como parte de la promoción y masificación del mini voleibol durante el periodo 2016-2017.

JUSTIFICACION:

Como estudiante de la Universidad Nacional de Loja, perteneciente a la Carrera de Cultura Física y Deportes, es de interés para la comunidad educativa de aprender a jugar el mini voleibol a través de juegos predeportivos haciéndolos más interesantes para poder masificar y así llegar a competir y las instituciones lleguen a tener más triunfos, manteniendo un buen estado de salud puesto que la práctica del voleibol ayudará al buen uso de su tiempo libre, incrementará su desarrollo psicomotor, intelectual, socio-afectivo, motivando un mejor desempeño académico, formará líderes, incentivará el compañerismo y valores deportivos que han sido aislados a un segundo plano por difusión de las nuevas tecnologías de la comunicación e información a las cuales les están dando un inadecuado uso.

Los beneficiarios directos del presente estudio serán los estudiantes de la escuela Benigno Bayancela quienes, con la práctica del voleibol, mejorarán la fuerza, flexibilidad, la velocidad; estimularán su cerebro para reaccionar eficiente ante una determinada reacción de juego. Desarrollarán habilidades y destrezas para resolver problemas, su desarrollo físico se verá fortalecido, aumentado su autoestima. Hoy en día, la sociedad tiene problemas conductuales con los adolescentes, la práctica del deporte siempre será una alternativa saludable en sus tiempos libres.

La viabilidad y factibilidad se da en el presente proyecto de investigación "los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017" porque en la mayoría las escuelas de la ciudad de Loja los docentes de educación física tienen que

cumplir con el desarrollo de la asignatura en todos los grados ya generalmente hay un solo docente, o no tienen docentes de esta asignatura como es el caso de esta escuela, razón por la cual los niños no ha tenido ningún tipo de estímulo para iniciar la enseñanza del mini volibol y se dé una escasa participación en los campeonatos escolares.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Plantear un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Objetivo Específico

- Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.
- Ejecutar las actividades de los juegos predeportivos en la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.
- Evaluar los juegos predeportivos en la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

FUNDAMENTACION TEORICA

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

La palabra juego pre deportivo, proviene del término inglés “game” que viene de la raíz indo-europea “ghem” que significa saltar de alegría... en el mismo se debe brindar

la oportunidad de divertirse y disfrutar al mismo tiempo en que se desarrollan muchas habilidades", también el juego pre deportivo se define como una actividad lúdica organizada para alcanzar fines específicos.

La relación entre juego pre deportivo y aprendizaje del voleibol es natural; los verbos "jugar" y "aprender" confluyen. Ambos vocablos consisten en superar obstáculos, encontrar el camino, entrenarse, deducir, inventar, adivinar y llegar a ganar... para pasarlo bien, para avanzar y mejorar.

La diversión en las clases de cultura física debería ser un objetivo docente. La actividad lúdica es atractiva y motivadora, capta la atención de los alumnos hacia la materia, bien sea para cualquier contenido que se desee trabajar. Los juegos pre deportivos requieren de la comunicación y provocan y activan los mecanismos de aprendizaje. La clase se impregna de un ambiente lúdico y permite a cada estudiante desarrollar sus propias estrategias de aprendizaje.

Con el juego pre deportivo, los docentes dejan de ser el centro de la clase, los "sabios" en una palabra, para pasar a ser meros facilitadores-conductores del proceso de enseñanza- aprendizaje, además de potenciar con su uso el trabajo en pequeños grupos o parejas.

La riqueza de una estrategia como esta hace del juego pre deportivo una excelente ocasión de aprendizaje y de comunicación, entendiéndose como aprendizaje un cambio significativo y estable que se realiza a través de la experiencia.

La importancia de esta estrategia radica en que no se debe enfatizar en el aprendizaje memorístico de hechos o conceptos, sino en la creación de un entorno que

estimule a alumnos y alumnas a construir su propio conocimiento y elaborar su propio sentido y dentro del cual el profesorado pueda conducir al alumno progresivamente hacia niveles superiores de independencia, autonomía y capacidad para aprender, en un contexto de colaboración y sentido comunitario que debe respaldar y acentuar siempre todas las adquisiciones.

Las estrategias deben contribuir a motivar a los alumnos para que sientan la necesidad de aprender. En este sentido debe servir para despertar por sí misma la curiosidad y el interés de los alumnos, pero a la vez hay que evitar que sea una ocasión para que el alumno con dificultades se sienta rechazado, comparado indebidamente con otros o herido en su autoestima personal, cosa que suele ocurrir frecuentemente cuando o bien carecemos de estrategias adecuadas o bien no reflexionamos adecuadamente sobre el impacto de todas nuestras acciones formativas en el aula.

Entonces, una vez establecida la importancia de esta estrategia, el juego pre deportivo surge "...en pro de un objetivo educativo, se estructura un juego reglado que incluye momentos de acción pre-reflexiva y de simbolización o apropiación abstracta-lógica de lo vivido para el logro de objetivos de enseñanza curriculares o como de iniciación deportiva, cuyo objetivo último es la apropiación por parte del jugador, de contenidos fomentando el desarrollo de la creatividad. Este tipo de juego pre deportivo permite el desarrollo de habilidades por áreas de desarrollo y dimensión académica, entre las cuales se pueden mencionar:

Del área físico-biológica: capacidad de movimiento, rapidez de reflejos, destreza manual, coordinación y sentidos.

Del área socio-emocional: espontaneidad, socialización, placer, satisfacción, expresión de sentimientos, aficiones, resolución de conflictos, confianza en sí mismos.

Del área cognitiva-verbal: imaginación, creatividad, agilidad mental, memoria, atención, pensamiento creativo, lenguaje, interpretación de conocimiento, comprensión del mundo, pensamiento lógico, seguimiento de instrucciones, amplitud de vocabulario, expresión de ideas.

De la Dimensión Académica: apropiación de contenidos de diversas asignaturas, pero en especial, de iniciación al voleibol u otros deportes de conjunto.

¿Qué objetivos persigue un juego pre deportivo?

Un juego pre deportivo debería contar con una serie de objetivos que le permitirán al docente establecer las metas que se desean lograr con los alumnos, entre los objetivos se pueden mencionar: plantear un problema que deberá resolverse en un nivel de comprensión que implique ciertos grados de dificultad y sobre todo, para motivar el aprendizaje del voleibol. Afianzar de manera atractiva los conceptos, procedimientos y actitudes contempladas en el programa. Ofrecer un medio para trabajar en equipo de una manera agradable y satisfactoria. Reforzar habilidades que el joven necesitará más adelante. Educar porque constituye un medio para familiarizar a los jugadores con las ideas y datos de numerosas asignaturas. Brindar un 21 ambiente de estímulo tanto para la creatividad intelectual como para la emocional. Y finalmente, desarrollar destrezas con criterio de desempleo en donde el joven posee mayor dificultad.

En este tipo de juegos predeportivos se combinan el método visual, la palabra de los maestros y las acciones de los educandos con los balones, materiales, piezas etc. Así, el educador o la educadora dirige la atención de éstos, los orienta, y logra que precisen sus ideas y amplíen su experiencia.

En cada juego pre deportivo se destacan tres elementos: El objetivo didáctico. Es el que precisa el juego y su contenido. Por ejemplo, si se propone el juego «Busca la pareja», lo que se quiere es que los infantes desarrollen la habilidad de correlacionar objetos diversos como lanzar balones y no dejarse atrapar, etc. El objetivo educativo se les plantea en correspondencia con los conocimientos y modos de conducta que hay que fijar.

Los maestros deben tener en cuenta que, en esta edad, el juego pre deportivo es parte de una actividad dirigida o pedagógica, pero no necesariamente ocupa todo el tiempo que esta tiene asignado. Las reglas del juego. Constituyen un elemento organizativo del mismo. Estas reglas son las que van a determinar qué y cómo hacer las cosas, y además, dan la pauta de cómo cumplimentar las actividades planteadas.

¿Qué reglas se deben distinguir de los demás juegos?

- Las que condicionan la tarea docente.
- Las que establecen la secuencia para desarrollar la acción.
- Las que prohíben determinadas acciones.

Es necesario que el docente repita varias veces las reglas del juego pre deportivo y llame la atención de los jóvenes acerca de que, si las reglas no se cumplen, el juego se pierde o no tendrá sentido. Así, se desarrollará, además, el sentido de la organización y las interrelaciones con los compañeros.

La temática para los juegos pre deportivos está relacionado con los distintos contenidos de las actividades pedagógicas que se imparten, y serán una parte de la misma. En las actividades para el desarrollo del aprendizaje del boleo, por ejemplo, se

realizan juegos pre deportivos para la correcta ejecución del mismo, aunque es conveniente señalar que nunca se llevan a cabo cuando las acciones no han sido comprendidas o interiorizadas, sino para fijarlo, ya que durante el juego pre deportivo el maestro no siempre puede controlar si todos los realizan de una manera aceptable. Las acciones relacionadas con la repetición de la acción del voleo deben darse a aquellos alumnos que presenten dificultades, ya que así se les da la posibilidad de que se ejerciten de mejor manera esta acción o fundamento técnico.

En los juegos pre deportivos que se utilizan para el desarrollo intelectual los educadores pueden utilizar balones, conos, etc.) para que dirija la actividad. Esto hace que aumente el interés del joven. El contenido de los juegos pre deportivo se selecciona teniendo en cuenta que ellos poseen determinados conocimientos sobre los objetos y fenómenos del mundo circundante, por lo que se hace necesario que antes del juego pre deportivo se examinen los objetos que se utilizarán en el mismo. Las acciones lúdicas de muchos juegos pre deportivos exigen que los alumnos hagan una descripción del objeto de acuerdo con sus rasgos fundamentales. Además, en sus juegos pre deportivos van a aplicar lo que conocen acerca de las semejanzas y diferencias entre los objetos. Cuando el docente se percate de que durante la actividad no se observan las reglas del juego o no se realizan las acciones lúdicas indicadas, debe detener el juego y volver a explicar cómo jugar.

¿Qué características debe tener un juego pre deportivo?

Una vez establecidos estos objetivos es necesario conocer sus características para realizarlo de una manera práctica, sin olvidar que debe contemplar lo siguiente:

- Intención didáctica.

- Objetivo didáctico.
- Reglas, limitaciones y condiciones.
- Un número de jugadores.
- Una edad específica.
- Diversión.
- Tensión.
- Trabajo en equipo.
- Competición.

¿Cómo podemos clasificar los juegos predeportivos?

Existen muchos tipos de juegos pre deportivos y diversas clasificaciones, sin embargo, se puede tomar como referencia una más práctica y sencilla. En primera instancia se pueden clasificar de acuerdo al número de jugadores, los cuales pueden ser individuales o colectivos. Por otro lado, está según la cultura, pueden ser tradicionales y adaptados.

También pueden ser de acuerdo a un director, que pueden ser dirigidos y libres. Según la edad, para adultos, jóvenes y niños. De acuerdo a la discriminación de las formas, de hacer goles con las manos. Según la discriminación y configuración, de correspondencia de imagen. De acuerdo a la orientación de las formas, las imágenes invertidas. De ordenamiento lógico, de secuencias temporales y de acción. Según las probabilidades para ganar, de azar y de mantenimiento.

¿Qué pasos se deberían tener en cuenta para elaborar un juego pre deportivo?

1. Dado un objetivo idear la estructura o adaptar uno preestablecido.

2. Planificar a través de un análisis de posibilidades y elección de las mejores ideas.

3. Diseñar la idea a través de un bosquejo o acción preliminar.

4. Visualizar el material más adecuado.

5. Establecer las reglas del juego cuantas sean necesarias, precisas y muy claras

6. Prevenir posibles dificultades, como el espacio, el tiempo disponible, número de jugadores.

7. Imaginar el juego como si fueran reales.

8. Ensayar un mínimo de tres veces para verificar si se logran los objetivos.

9. Aplicar con los alumnos y elaborar un registro de todo lo que ocurra para mejorarlo o simplificarlo.

10. Evaluar los conocimientos adquiridos de acuerdo al objetivo para verificar la intención didáctica.

¿Cómo se puede presentar el juego pre deportivo?

- Con materiales resistentes, adecuados y de alta calidad.
- Colores armoniosamente combinados y llamativos.
- Protegerlos para que luego no se produzcan riegos o lesiones.
- Con el número suficientes de balones.

También es necesario considerar, el costo de los materiales. No tiene por qué ser cubierto por los docentes, tampoco han de ser necesariamente ellos quienes los elaboren: la confección de los materiales, se puede utilizar balones hechos con materiales reciclados. Perfectamente puede ser una tarea que, en las actividades de educación para el trabajo, los alumnos de años inferiores lo realizan bajo la tutela de sus profesores. Puede ser una tarea colectiva de toda la institución.

¿Qué debe hacer el docente al crear un juego pre deportivo?

El docente en este caso debe: poseer un mínimo de conocimiento sobre el tema, no olvidar el fin didáctico, dirigir el juego pre deportivo con una actitud sencilla y activa, establecer las reglas de forma muy clara, formar parte de los jugadores y determinar la etapa psicológica en la que se encuentren los alumnos.

Entonces, aquí es donde surgen algunas interrogantes, el docente en esta etapa de elaboración del juego pre deportivo se comienza a preguntar ¿cómo lo hago?, ¿qué le puedo hacer jugar?, ¿qué habilidades o destrezas tienen que desempeñar? Y es cuando él requiere soluciones prácticas como las siguientes: si no sabe volear el balón, puede utilizar papel sencillo (pelotas); si afirma que no tiene creatividad puede buscar modelos y patrones en otros modelos deportivos; si no posee los recursos económicos suficientes, puede utilizar material de desecho; si no cuenta con suficiente tiempo puede mandar a hacer algunas piezas de madera o cartón.

También es recomendable compartir de experiencias de cada uno en el ensayo final y tal vez haya que hacer alguna modificación. Confeccionar el guion didáctico o instructivo para que ese juego pre deportivo pueda ser empleado en otras oportunidades, por otros docentes. Así como también, queda determinar cómo se almacenará ese juego pre deportivo para ser empleado en otros años o períodos académicos. Cuya tarea se puede simplificar a través del siguiente formato:

Formato del Juego Didáctico

- Título del Juego: Nombre que recibirá el juego pre deportivo seleccionado.

- Área de Conocimiento: Asignatura al que estará orientado.
- Objetivos: Qué se quiere enseñar y aprender con la ejecución del juego.
- Destrezas: Conceptuales, procedimentales y actitudinales que se correspondan al criterio de desempeño.
- Nombre de la estructura adaptada para el diseño del juego: Ejemplo: recepción, de mantenimiento, memoria. De lo contrario se explicará la estructura diseñada.
- Audiencia a la cual va dirigido: Población y edades.
- Número de jugadores: Cuántas personas pueden participar (mínimo y máximo).
- Duración: Tiempo.
- Materiales utilizados: Lista de materiales e implementos deportivos.
- Instrucciones: Se indicará paso por paso cómo se desarrollará el juego pre deportivo.

Este formato permitirá centrar el objetivo que se tiene con el juego pre deportivo y tener presentes las destrezas a trabajar, así como poder utilizarlo para la audiencia adecuada, el número de participantes y poder tener a la mano las instrucciones en caso de que sea necesario repetirlas.

La idea es que los alumnos jueguen diariamente, no precisamente que todo sea juego pre deportivo (pues entonces no serían actividades separadas, se perdería la novedad o la sorpresa), sino que se combinen con diferentes experiencias de aprendizaje, foros, debates, dramatizaciones, etc., para promover o ejercitar contenidos curriculares, sean conceptuales, procedimentales o actitudinales.

Un aspecto que no se puede descuidar, es lo referido a quién gana. La existencia de un ganador (o un perdedor) no es un ingrediente esencial del juego pre deportivo. Los estudiosos nos dicen que el juego pre deportivo es actividad improductiva. Los deportes son otro capítulo aparte, dado que en ellos la figura del ganador es vital.

Principios didácticos de la enseñanza del Juego pre deportivo

La aplicación y el desarrollo de la unidad JUEGOS PREDEPORTIVOS requieren del maestro una preparación adecuada para que aplique principios didácticos que faciliten su labor y satisfagan las necesidades de los escolares.

- **La transparencia** en los procesos de enseñanza-aprendizaje o interaprendizaje, la acción tiene que ser visible y comprensible para el alumno, siempre de antemano debe saber que pasa y tener conciencia del por qué hace una actividad.

- **La claridad** permite al maestro ofrecer una explicación y demostración de cómo queremos realizar el juego, que sea entendido por los educandos, acción que puede desarrollar a través de monitores, dibujos o esquemas que "grafiquen claramente" el juego.

- **La comprensión** definir las actividades con la finalidad de probar si el alumno ha entendido el sentido y las reglas del juego a través de indicaciones, demostraciones que encaminen a receptar el mensaje del juego pre deportivo.

- **La secuencia** es preparar y ejecutar juegos en grupos pequeños iguales en su estructura (familias de juegos de la misma idea), hasta llegar a realizar los juegos

grandes, esto permitirá mantener el interés para la realización de estas actividades.

OPERATIVIDAD

MATRIZ DE OBJETIVOS

Objetivo general	Objetivos específicos
ELABORAR UN PROGRAMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017	Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del toque alto en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.
	Elaborar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del toque bajo en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.
	Plantear un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del remate en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.
	Realizar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del bloqueo en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.
	Elaborar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del saque en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Matriz de objetivos y contenidos

Objetivos específicos	Contenidos generales	№ semana	№ periodos
Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del toque alto en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.	Juegos predeportivos para la enseñanza del toque alto.	2	8
	Juegos predeportivos para la enseñanza del toque alto.	2	8
Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del toque bajo en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.	Juegos predeportivos para la enseñanza del toque bajo.	2	8
Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del remate en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.	Juegos predeportivos para la enseñanza del remate.	2	8
Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la		2	8

promoción y masificación del bloqueo en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.	Juegos predeportivos para la enseñanza del bloqueo.		
Diseñar un plan de actividades con juegos predeportivos que permita la promoción y masificación del saque en el mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.	Juegos predeportivos para la enseñanza del saque y la práctica del juego en equipo.	2	8

POR MES

Primer mes

Contenidos generales	Contenidos específicos	№ semana	№ periodos
Ficha inicial	Ficha de toque alto	1	2
	Ficha de toque bajo		
	Ficha de remate		
	Ficha de bloqueo		
	Ficha de saque		
Toque alto	Toque alto(juegos)	4	16
	Toque alto(juegos)		

Segundo mes

Contenidos generales	Contenidos específicos	№ semana	№ periodos
Toque bajo y remate	Toque bajo(juegos)	4	16
	Remate(juegos)		

Tercer mes

Contenidos generales	Contenidos específicos	№ semana	№ periodos
Bloqueo y remate	Bloqueo (juegos)	4	16
	Saque (juegos)		
Ficha final	Ficha de toque alto	1	2
	Ficha de toque bajo		
	Ficha de remate		
	Ficha de bloqueo		
	Ficha de saque		

POR MES

Primer mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Toque alto (juegos)	• A buscar la pelota. • Relevos con cambio de sitio. • rebote libre. • carrera de rebotes. • pase rápido. • pase hacia atrás. • Relevo de caballos • Balón prisionero.
Toque alto (juegos)	• Bolos humanos. • Roba balones • Diez pases. • El cartero. • Me pica. • Cara y cruz con balón. • Ardilla y su cueva. • Toca como puedas.

Segundo mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Toque bajo (juegos)	• Cambio de puestos. • Dar en el blanco caminando • La diana humana. • Lanzando el balón. • cazar palomas. • carrera a casa. • suicido. • pelota dividida.
Remate (juegos)	• El mensajero cojo. • Saltar en círculos. • Salto con objetos. • Brinca y cambia de balón. • Perú - volei. • volei-frontón. • tumba pelotas. • salto gigante.

Tercer mes

Contenidos Específicos	Estrategias Metodológicas
Bloqueo (juegos)	• Carrera con el vaso de agua. • achícate y vuela. • bombardeo sobre el muro. • espejo. • quédate en el aire. • bloqueo rápido. • pasa y rueda. • la palmada voladora.
Saque (juegos)	• browlinvol. • carrera de canguros. • balón volador. • lanzamiento al vuelo. • voleicesto. • pelota en el círculo. • suicido matemático. • bombardear el cuartel enemigo.

Matriz de Concreción por Semana

Primer mes

Fundamentos técnicos (toque alto)			
Enseñanza	Desarrollo	Consolidación	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
4 periodos	4 periodos	8 periodos	
Juegos predeportivos para la enseñanza del toque alto.	Juegos predeportivos para la enseñanza del toque alto.	Juegos predeportivos y los fundamentos técnicos del mini voleibol	Juegos predeportivos y los fundamentos técnicos del mini voleibol

Segundo mes

Fundamentos técnicos (toque alto)			
Enseñanza	Desarrollo	Consolidación	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
4 periodos	4 periodos	8 periodos	
Juegos predeportivos para la enseñanza del toque bajo.	Juegos predeportivos para la enseñanza del remate.	Juegos predeportivos y los fundamentos técnicos del mini voleibol	Juegos predeportivos y los fundamentos técnicos del mini voleibol

Tercer mes

Fundamentos técnicos (toque alto)			
Enseñanza	Desarrollo	Consolidación	
Semana 1	Semana 2	Semana 3 - 4	
4 periodos	4 periodos	8 periodos	
Juegos predeportivos para la enseñanza del bloqueo.	Juegos predeportivos para la enseñanza del saque.	Juegos predeportivos y los fundamentos técnicos del mini voleibol	Juegos predeportivos y los fundamentos técnicos del mini voleibol y la práctica del juego en equipo.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TOQUE ALTO

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Titulo: Los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la Ciudad de Loja periodo 2016-2017.
Objetivo: Evaluar la ejecución técnica del toque alto
Desarrollo: Ejecución del toque alto en el centro del campo de juego, se darán tres oportunidades a cada alumno y se tomara el resultado de mayor valor.
Evaluación:
Domina la habilidad requerida (DAR): 5
En proceso de la habilidad requerida (PAR): 4
No alcanza la habilidad requerida (NAR): 3
INSTITUCION EDUCATIVA:
AÑO DE BASICA: EDAD: SEXO:
FECHA: HORA:
PRETEST: POSTEST:

FICHA DE OBSERVACIÓN

GESTOSTÉCNICOS	5	4	3
Fase de preparación			
La postura es equilibrada			
Las manos están ligeramente por encima de la frente			
Los dedos pulgares e índices forman un triangulo			
Pies apuntando al frente			
TOTAL			
Fase de contacto			
Semiflexión de rodillas			
Realiza flexión de las muñecas y dedos			
Leve flexión de codos			
Iguala la fuerza de ambas manos en el impulso			
TOTAL			
Fase de culminación			
Extensión total de codos			
Localiza el objetivo			
Los brazos quedan extendidos			
TOTAL			
PROMEDIO TOTAL			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN CARRERA CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TOQUE BAJO

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Titulo: Los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la Ciudad de Loja periodo 2016-2017.
Objetivo: Evaluar la ejecución técnica del toque bajo.
Desarrollo: Ejecución del toque bajo en el centro del campo de juego, se darán tres oportunidades a cada alumno y se tomara el resultado de mayor valor.
Evaluación:
Domina la habilidad requerida (DAR): 5
En proceso de la habilidad requerida (PAR): 4
No alcanza la habilidad requerida (NAR): 3
INSTITUCION EDUCATIVA:
AÑO DE BASICA: EDAD: SEXO:
FECHA: HORA:
PRETEST: POSTEST:

FICHA DE OBSERVACIÓN

GESTOSTÉCNICOS	5	4	3
Fase de preparación			
Localiza el objetivo con la mirada			
La postura es equilibrada			
Piernas separadas al ancho de los hombros			
Pies apuntando al frente			
Pies en dirección del pase			
TOTAL			
Fase de contacto			
Semiflexión de rodillas			
Leve inclinación del tronco hacia adelante			
Las manos se encuentran juntas una sobre otra			
Antebrazos se encuentran estirados y rígidos			
Muñecas flexionan hacia abajo dando mayor superficie de contacto			
Iguala el contacto de los antebrazos			
TOTAL			
Fase de culminación			
Acompaña el objetivo con la mirada			
Los brazos quedan extendidos			
TOTAL			
PROMEDIO TOTAL			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN CARRERA
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

REMATE

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Titulo: Los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la Ciudad de Loja periodo 2016-2017.
Objetivo: Evaluar la ejecución técnica del remate.
Desarrollo: Ejecución del remate en el campo de juego, se darán tres oportunidades a cada alumno y se tomara el resultado de mayor valor.
Evaluación:
Domina la habilidad requerida (DAR): 5
En proceso de la habilidad requerida (PAR): 4
No alcanza la habilidad requerida (NAR): 3
INSTITUCION EDUCATIVA:
AÑO DE BASICA: EDAD: SEXO:
FECHA: HORA:
PRETEST: POSTEST:

FICHA DE OBSERVACION

GESTOSTECNICOS	5	4	3
Fase de preparación			
La postura es equilibrada			
Realiza pasos de aproximación			
Coordinación de brazos con respecto a la carrera			
Al impulso brazos extendidos atrás			
Al impulso flexión de rodillas			
Fuerza de piernas compartidas al impulso			
TOTAL			
Fase de contacto			
Localiza el objetivo			
El brazo de golpe flexionado a la altura de la oreja			
Brazo de equilibrio a la altura de la frente			
Espalda levemente flexionada hacia atrás			
Golpe del balón con la palma de la mano			
TOTAL			
Fase de culminación			
Brazo de golpeo cae hacia adelante			
Brazo de equilibrio rota atrás			
Caída en los metatarsos del pie			
Flexión de rodillas			
TOTAL			
PROMEDIO TOTAL			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN CARRERA
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

BLOQUEO

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Titulo: Los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la Ciudad de Loja periodo 2016-2017.
Objetivo: Evaluar la ejecución técnica del bloqueo.
Desarrollo: Ejecución del bloqueo en el centro del campo de juego, se darán tres oportunidades a cada alumno y se tomara el resultado de mayor valor.
Evaluación:
Domina la habilidad requerida (DAR): 5
En proceso de la habilidad requerida (PAR): 4
No alcanza la habilidad requerida (NAR): 3
INSTITUCION EDUCATIVA:
AÑO DE BASICA: EDAD: SEXO:
FECHA: HORA:
PRETEST: POSTEST:

FICHA DE OBSERVACION

GESTOSTECNICOS	5	4	3
Fase de preparación			
La postura es equilibrada			
Las manos están ligeramente por encima de la frente			
Paso ubicación			
Coordinación de brazos con respecto a la carrera			
Al impulso brazos con respecto a la carrera			
Al impulso flexión de rodillas			
TOTAL			
Fase de contacto			
Fuerza piernas compartidas al impulso			
Mirada enfocada en el objetivo			
Brazos extendidos hacia arriba			
Palma de las manos hacia al frente y separadas			
Al golpe del balón en la palma de la mano flexiona hacia abajo			
TOTAL			
Fase de culminación			
Brazo de golpe cae sin topar la red			
Caída en los metatarsos del pie			
Flexión de rodillas			
TOTAL			
PROMEDIO TOTAL			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÒN CARRERA
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

SAQUE

Proyecto de tesis, proceso de graduación; Titulo: Los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la Ciudad de Loja periodo 2016-2017.
Objetivo: Evaluar la ejecución técnica del saque.
Desarrollo: Ejecución del saque en el campo de juego, se darán tres oportunidades a cada alumno y se tomara el resultado de mayor valor.
Evaluación:
Domina la habilidad requerida (DAR): 5
En proceso de la habilidad requerida (PAR): 4
No alcanza la habilidad requerida (NAR): 3
INSTITUCION EDUCATIVA:
AÑO DE BASICA: EDAD: SEXO:
FECHA: HORA:
PRETEST: POSTEST:

FICHA DE OBSERVACION

GESTOSTECNICOS	5	4	3
Fase de preparación			
La postura equilibrada			
Pierna de apoyo levemente retrasada			
Pierna de equilibrio más adelante			
Sujeta el balón sobre la mano de equilibrio			
Mira el punto tiro			
TOTAL			
Fase de contacto			
Eleva el balón levemente			
La pierna de apoyo pasa adelante			
Flexión de rodilla de la pierna de apoyo			
Oscilación de brazos para golpe de balón			
Leve flexión de tronco hacia adelante			
Golpe de balón con la palma de la mano			
TOTAL			
Fase de culminación			
Acompaña la trayectoria del balón con la mirada.			
Extensión total del tronco			
TOTAL			
PROMEDIO TOTAL			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 1		**Fecha:** 04/04/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Abril			**Semana N°:** 1	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos toque alto						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** A buscar la pelota. **Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. **Desarrollo:** Cada jugador lanzará el balón desde la frente y con dos manos y correrá a buscar la pelota y se la entregará al compañero siguiente. **Organización:** Se organizan 3 hileras, y los primeros de cada hilera con un balón de voleibol en la mano.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	El balón tiene que ser lanzado una distancia de más de 4 metros y gana el equipo que termine primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Lanzamiento en tríos. **Desarrollo:** Se realizan lanzamientos al compañero que está en el trío al frente, el que realiza el lanzamiento se traslada hacia la fila del compañero que recibió l lanzamiento.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se forman 2 equipos en tríos uno frente al otro.	**Reglas:** Gana el equipo que cambie los integrantes de un lado a otro de forma más rápido y que los lanzamientos sean estáticos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 2	**Fecha:** 05/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Abril	**Semana N°:** 1	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Relevos con cambio de sitio. **Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la rapidez de traslación en los niños. **Desarrollo:** El jugador 1 de cada equipo corre alrededor de la marca y regresa a su equipo. Luego toma la mano al jugador 2 y corre con él hasta la marca, donde permanece, mientras que el jugador 2 regresa a buscar al 3 y así sucesivamente. **Organización:** Cada equipo se colocará detrás de la línea de inicio, se pondrá una marca frente a cada equipo a una distancia de 20 m.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	El ganador de este juego es el equipo que más rápido sea en trasladar a todos sus compañeros hacia la otra marca.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: A buscar la pelota. **Desarrollo:** Cada jugador lanzará el balón desde la frente y con dos manos y correrá a buscar la pelota y se la entregará al compañero siguiente.	25´	2	**Objetivo:**Contribuir al Desarrollo de la fuerza de brazos. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se organizan 3 hileras, y los primeros de cada hilera con un balón de voleibol en la mano..	**Reglas:** El balón tiene que ser lanzado una distancia de más de 4 metros y gana el equipo que termine primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 3	**Fecha:** 07/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Abril	**Semana N°:** 1	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** rebote libre. **Objetivo:**Desarrollar habilidad y destreza. **Desarrollo:** El balón puede ser rebotado, lanzado y recuperado o rodado; la condición es que a la señal (silbato, palmada o voz) todos deberán colocarse en posición alta, media o baja de acuerdo a la orden previa y Sujetar el balón con las dos manos ya sea a la altura del pecho, sobre la cabeza o entre las rodillas. **Organización:** Se divide a los alumnos de acuerdo al número de balones y se les deja moverse libremente por el campo.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1) No se puede hacer el recorrido de ida sin rebotar el balón. 2) El siguiente de la columna no podrá partir antes de recibir el balón del compañero anterior. 3) Gana el equipo cuyos integrantes haya concluido primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Relevos con cambio de sitio. **Desarrollo:** El jugador 1 de cada equipo corre alrededor de la marca y regresa a su equipo. Luego toma la mano al jugador 2 y corre con él hasta la marca, donde permanece, mientras que el jugador 2 regresa a buscar al 3 y así sucesivamente.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al Desarrollo de la rapidez de traslación en los niños. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Cada equipo se colocará detrás de la línea de inicio, se pondrá una marca frente a cada equipo a una distancia de 20 m.	**Reglas:** El ganador de este juego es el equipo que más rápido sea en trasladar a todos sus compañeros hacia la otra marca.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 4		**Fecha:** 08/04/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Abril			**Semana N°:** 1	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						
	Actividad	**Dosificación**		**Métodos y Materiales**	**Forma Organizativa**	**Indicaciones o Estrategias Metodológicas**
		Tiempo	**Repetición**			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** carrera de rebotes. **Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Desarrollo:** Los primero de cada columna sujetarán un balón entre las manos. A la señal, avanzarán dando rebotes al balón y llegarán a una de las líneas señaladas por el profesor previamente y volverán a toda velocidad llevando, el balón agarrado y se lo entregarán al siguiente compañero de la columna. Este a su vez repetirá el ejercicio. **Organización:** Se ubican las columnas detrás de la línea final del campo de voleibol.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1) No se puede hacer el recorrido de ida sin rebotar el balón. 2) El siguiente de la columna no podrá partir antes de recibir el balón del compañero anterior. 3) Gana el equipo cuyos integrantes haya concluido primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: rebote libre. **Desarrollo:** El balón puede ser rebotado, lanzado y recuperado o rodado; la condición es que a la señal (silbato, palmada o voz) todos deberán colocarse en posición alta, media o baja de acuerdo a la orden previa y Sujetar el balón con las dos manos ya sea a la altura del pecho, sobre la cabeza o entre las rodillas.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se divide a los alumnos de acuerdo al número de balones y se les deja moverse libremente por el campo.	**Reglas:** 1) No se puede hacer el recorrido de ida sin rebotar el balón. 2) El siguiente de la columna no podrá partir antes de recibir el balón del compañero anterior. 3) Gana el equipo cuyos integrantes haya concluido primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
Nº Entrenamiento: 5		**Fecha:** 11/04/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
Nº Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa Nº: 1		**Mes:** Abril			**Semana Nº:** 2 **Dia:** Lunes	
Tema: Juegos predeportivos toque alto.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** pase rápido. **Objetivo:** Velocidad, habilidad y destreza. **Desarrollo:** 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. **Organización:** 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.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Sólo se cuentan los pases que son hechos sobre la red. 2. No se puede correr dentro del campo, debe hacerse por fuera y sin tocar las líneas. 3. Gana el equipo que logre hacer el mayor número de pases.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: carrera de rebotes. **Desarrollo:** Los primero de cada columna sujetarán un balón entre las manos. A la señal, avanzarán dando rebotes al balón y llegarán a una de las líneas señaladas por el profesor previamente y volverán a toda velocidad llevando, el balón agarrado y se lo entregarán al siguiente compañero de la columna. Este a su vez repetirá el ejercicio.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se ubican las columnas detrás de la línea final del campo de voleibol.	**Reglas:** 1) No se puede hacer el recorrido de ida sin rebotar el balón. 2) El siguiente de la columna no podrá partir antes de recibir el balón del compañero anterior. 3) Gana el equipo cuyos integrantes haya concluido primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	nidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA					
Área de la Educación Arte y Comunicación					
Carrera de Cultura Física y Deportes					
Sesion de Entrenamiento					
Nº Entrenamiento: 6	**Fecha:** 12/04/2016	**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino	
Entrenador: José Luis Cholango Morocho					
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja				
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 2	**Dia:** Martes		
Tema: Juegos predeportivos toque alto.					
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol					
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.					

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** pase hacia atrás. **Objetivo:** Desarrollar velocidad, habilidad y destreza. **Desarrollo:** 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 anos, se sienta adelante del que era primero y reinicia el pase del balón hacia atrás. **Organización:** Se colocan en columnas el campo de voleibol, pon una pelota para cada alumno y los alumnos sentados con alas piernas cruzadas.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. El balón debe ser pasado sin saltar a ningún compañero, es decir de uno en uno. 2. Gana el equipo que realiza primero el ejercicio con la totalidad de sus integrantes.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: pase rápido. **Desarrollo:** 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.	25´	2	**Objetivo:** Velocidad, habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** 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.	**Reglas:** 1. Sólo se cuentan los pases que son hechos sobre la red. 2. No se puede correr dentro del campo, debe hacerse por fuera y sin tocar las líneas. 3. Gana el equipo que logre hacer el mayor número de pases.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 7	**Fecha:** 14/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Abril	**Semana N°:** 2	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Relevo de caballos **Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la fuerza. **Desarrollo:** A la señal del profesor saldrán los caballos con sus jinetes, le darán la vuelta a la bandera y regresarán para realizar el cambio de caballo, el jinete se baja y montará el próximo caballo y así hasta montarlos a todos. **Organización:** Se forman 2 equipos de 6 jugadores cada uno que se colocarán detrás de la raya de salida, a 10 m se colocará una bandera frente a cada equipo, el jugador más liviano de cada equipo será el jinete y tiene que llevar un balón de voleibol en la mano.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	El ganador del juego será el equipo que más rápido haga el recorrido sin que se caiga el balón.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: pase hacia atrás. **Desarrollo:** 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 anos, se sienta adelante del que era primero y reinicia el pase del balón hacia atrás.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar velocidad, habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se colocan en columnas el campo de voleibol, pon una pelota para cada alumno y los alumnos sentados con alas piernas cruzadas.	**Reglas:** 1. El balón debe ser pasado sin saltar a ningún compañero, es decir de uno en uno. 2. Gana el equipo que realiza primero el ejercicio con la totalidad de sus integrantes.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 8	**Fecha:** 15/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 2	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Balón prisionero. **Objetivo:** coordinación y rapidez de reacccion. **Desarrollo:** El jugador alcanzado queda "muerto" pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero. **Organización:** Dos equipos. Cada uno e media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "cementerio". Se puede aprovechar las líneas de los campos del voleibol, baloncesto. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Practicar la técnica del paso añadido manteniendo la posición básica del cuerpo. 2. Ejecutar la técnica del paso adelante del pie derecho y casi simultáneo el pie izquierdo con la posición básica del cuerpo. 3. Realice la técnica del paso cruzado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Relevo de caballos **Desarrollo:** A la señal del profesor saldrán los caballos con sus jinetes, le darán la vuelta a la bandera y regresarán para realizar el cambio de caballo, el jinete se baja y montará el próximo caballo y así hasta montarlos a todos.	25´	2	**Objetivo:**Contribuir al desarrollo de la fuerza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se forman 2 equipos de 6 jugadores cada uno que se colocarán detrás de la raya de salida, a 10 m se colocará una bandera frente a cada equipo, el jugador más liviano de cada equipo será el jinete y tiene que llevar un balón de voleibol en la mano.	**Reglas:** El ganador del juego será el equipo que más rápido haga el recorrido sin que se caiga el balón.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 9	**Fecha:** 18/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 3	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Bolos humanos. **Objetivo:** agilidad y velocidad de reacccion. **Desarrollo:** Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída. **Organización:** Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámides. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Respetar las diferentes distancias que se nombran al inicio del juego que existen entre los participantes. 2. El balon tiene que ir a ras del piso.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Balón prisionero. **Desarrollo:** El jugador alcanzado queda "muerto" pasando al cementerio del otro campo, pudiéndose salvar si desde allí, logra alcanzar a algún contrario. Si un jugador coge el balón que lanza el otro equipo, no se considera "muerto", pero si se le cae sí; Cuando en un equipo quede un solo jugador y no le dan en diez lanzamientos, éste puede recuperar a un compañero.	25´	2	**Objetivo:** coordinación y rapidez de reacccion **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Dos equipos. Cada uno e media cancha. Detrás de cada línea de fondo se sitúa la zona de "cementerio". Se puede aprovechar las líneas de los campos del voleibol, baloncesto. Los equipos se lanzan el balón tratando de golpear a un contrario.	**Reglas:** 1. Practicar la técnica del paso añadido manteniendo la posición básica del cuerpo. 2. Ejecutar la técnica del paso adelante del pie derecho y casi simultáneo el pie izquierdo con la posición básica del cuerpo. 3. Realice la técnica del paso cruzado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 10	**Fecha:** 19/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Abril	**Semana N°:** 3	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Roba balones **Objetivo:** Coordinacion y velocidad de reaccion. **Desarrollo:** Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio durante 30 segundos y inmediatamente sujetarlo y realizar diez toques altos, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto. **Organización:** Dos grupos, Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	:El balón tiene que ser lanzado una altura de más de 4 metros para realizar los toques altos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Bolos humanos. **Desarrollo:** Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros (bolos) posible. Los que sean tocados deben imitar la caída de un bolo. Cambio de rol. Colocar a los jugadores (bolos) sobre colchonetas para que expresen mejor la caída.	25´	2	**Objetivo:** agilidad y velocidad de reacccion. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámides. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia.	**Reglas:** 1. Respetar las diferentes distancias que se nombran al inicio del juego que existen entre los participantes. 2. El balon tiene que ir a ras del piso.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 11	**Fecha:** 21/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 3	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Diez pases. **Objetivo:** Dominar la técnica del toque de dedos y rapidez de reacccion. **Desarrollo:** Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bote más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio. **Organización:** cada grupo se coloca en un círculo, y comienzan a realizar pases con Bote en medio.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. que tiene que respetar el circulo y cada una de sus posiciones sin cambiarse de lugar. 2. que si da mas de dos botes volver contar desde cero sin hacer trampa.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Roba balones **Desarrollo:** Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio durante 30 segundos y inmediatamente sujetarlo y realizar diez toques altos, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto.	25´	2	**Objetivo:** Coordinacion y velocidad de reaccion. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Dos grupos, Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones.	**Reglas:** El balón tiene que ser lanzado una altura de más de 4 metros para realizar los toques altos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
Nº Entrenamiento: 12		**Fecha:** 22/04/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
Nº Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa Nº: 1		**Mes:** Abril			**Semana Nº:** 3	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						
	Actividad	**Dosificación**		**Métodos y Materiales**	**Forma Organizativa**	**Indicaciones o Estrategias Metodológicas**
		Tiempo	**Repetición**			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** El cartero. **Objetivo:** Rapidez de reacccion. **Desarrollo:** Los nombrados tiene que correr hacia el centro del círculo en cuanto al cartero dice: "CORRESPONDENCIA ENTREGADA", Todos tratarán de volver a sus asientos; como el que inicio el juego carecía de asiento, uno se quedará sin sentarse y tomará el lugar del cartero, así se continua el juego. **Organización:** Los jugadores se colocan sentados en sus respectivas- sillas en círculo, el que inicia el juego crece de asiento.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	El jugador que está de pie inicia el juego numerando a los participantes, acto segundo, cita a tres o cuatro diciendo: HAY CARTAS PARA LOS NUMEROS X, X, X, y X (puede del color de las prendas de vestir u objetos, por ejemplo hay cartas para los que vienen vestidos de color azul, etc.).
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Diez pases. **Desarrollo:** Cada diez pases conseguidos se obtiene un punto, pero si el balón bote más de dos veces en el suelo se vuelve a contar de principio.	25´	2	**Objetivo:** Dominar la técnica del toque de dedos y rapidez de reacccion. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** cada grupo se coloca en un círculo, y comienzan a realizar pases con Bote en medio.	**Reglas:** 1. que tiene que respetar el circulo y cada una de sus posiciones sin cambiarse de lugar. 2. que si da mas de dos botes volver contar desde cero sin hacer trampa.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades físicas dia
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 13	**Fecha:** 25/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 4	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Me pica. **Objetivo:** Rapidez de reacccion y cooordinacion. **Desarrollo:** Uno va diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos. **Organización:** Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica. "Soy Juan y me pica la boca". A continuación el siguiente tiene que decir cómo se llama al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	hablar bien en alto para que todo el mundo se entere, y al decir que te pica, hacerlo también con gestos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: El cartero. **Desarrollo:** Los nombrados tiene que correr hacia el centro del círculo en cuanto al cartero dice: "CORRESPONDENCIA ENTREGADA", Todos tratarán de volver a sus asientos; como el que inicio el juego carecía de asiento, uno se quedará sin sentarse y tomará el lugar del cartero, así se continua el juego.	25´	2	**Objetivo:** Rapidez de reacccion.. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Los jugadores se colocan sentados en sus respectivas- sillas en círculo, el que inicia el juego crece de asiento.	**Reglas:** El jugador que está de pie inicia el juego numerando a los participantes, acto segundo, cita a tres o cuatro diciendo: HAY CARTAS PARA LOS NUMEROS X, X, X, y X (puede del color de las prendas de vestir u objetos, por ejemplo hay cartas para los que vienen vestidos de color azul, etc.).
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 14	**Fecha:** 26/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 4	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Cara y cruz con balon. **Objetivo:** concentracion y velocidad de reacccion. **Desarrollo:** al grito del profesor de cara o de cruz, tal equipo perseguirá al otro a tocarlo con el balón antes de que pase la línea final pudiendo pasarlo. **Organización:** Dos equipos de 15 jugadores uno frente a otro a cada lado de la línea central donde se coloca el balón un equipo es denominado cara y el otro cruz.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. Ejecución de la técnica del toque alto en parejas. 2. En parejas realizar la técnica del toques alto enviando el balón a una gran altura. 3. Realizar dos toques altos seguidos y devolver a su compañero para que ejecute de la misma manera.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Me pica. **Desarrollo:** Uno va diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellos.	25´	2	**Objetivo:** Rapidez de reacccion y cooordinacion. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica. "Soy Juan y me pica la boca". A continuación el siguiente tiene que decir cómo se llama al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.	**Reglas:** hablar bien en alto para que todo el mundo se entere, y al decir que te pica, hacerlo también con gestos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades fisicas dia
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 15	**Fecha:** 28/04/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Abril	**Semana Nº:** 4	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos toque alto.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GEN	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Ardilla y su cueva. **Objetivo:** Aumentar la confianza al tener contacto con la pelota. **Desarrollo:** Todos los que tienen el rol de cueva realizan muy bien el círculo, cogiéndose de las manos. Luego la pareja correspondiente o sea la ardilla lo mira a los ojos y le hace preguntas tal como en qué lugar vive, cómo se llama, qué edad tiene. Cuando el monitor diga ARDILLA, las personas que tiene el rol de ardilla se mueven a la derecha para conversar con el compañero que sigue y se realizará la misma serie de preguntas. **Organización:** Todas las personas forman un círculo, luego, ya que cada persona tiene su pareja, entonces se signan sus roles: uno hará de ardilla y el otro compañero de cueva.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	Las cuevas nunca se deben mover. Cuando el monitor diga cueva, todas las ardillas deben buscar a la pareja que tenían al iniciar el juego y se ubican entre las piernas de la persona que hace cueva. La última persona que se encuentra su pareja debe salir al medio círculo y presentarla. Esto debe repetirlo varias veces.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Cara y cruz con balon. **Desarrollo:** al grito del profesor de cara o de cruz, tal equipo perseguirá al otro a tocarlo con el balón antes de que pase la línea final pudiendo pasarlo.	25´	2	**Objetivo:** concentracion y velocidad de reacccion. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Dos equipos de 15 jugadores uno frente a otro a cada lado de la línea central donde se coloca el balón un equipo es denominado cara y el otro cruz.	**Reglas:** 1. Ejecución de la técnica del toque alto en parejas. 2. En parejas realizar la técnica del toques alto enviando el balón a una gran altura. 3. Realizar dos toques altos seguidos y devolver a su compañero para que ejecute de la misma manera.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades físicas dia
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
Nº Entrenamiento: 16		**Fecha:** 29/04/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
Nº Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa Nº: 1		**Mes:** Abril			**Semana Nº:** 4 **Dia:** Viernes	
Tema: Juegos predeportivos toque alto.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque alto, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						
	Actividad	**Dosificación**		**Métodos y Materiales**	**Forma Organizativa**	**Indicaciones o Estrategias Metodológicas**
		Tiempo	**Repetición**			
CALENTAMIENTO G	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Toca como puedas. **Objetivo:** Mejorar la coordinación dinámica general y óculo manual. **Desarrollo:** Un alumno en la colchoneta, un compañero que estará enfrente del alumno que está en la colchoneta, se lanza sobre él éste tiene que devolver, posteriormente hará una caída lateral. **Organización:** 6 Equipos de 5 jugadores, un balón y una colchoneta por equipo.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. El que realiza la caída pasa después lanzar el balón 2. Triunfa el equipo que a juicio del profesor realizó mejor la destreza desde el punto de vista técnica.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Ardilla y su cueva. **Desarrollo:** Todos los que tienen el rol de cueva realizan muy bien el círculo, cogiéndose de las manos. Luego la pareja correspondiente o sea la ardilla lo mira a los ojos y le hace preguntas tal como en qué lugar vive, cómo se llama, qué edad tiene. Cuando el monitor diga ARDILLA, las personas que tiene el rol de ardilla se mueven a la derecha para conversar con el compañero que sigue y se realizará la misma serie de preguntas.	25´	2	**Objetivo:** Aumentar la confianza al tener contacto con la pelota. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Todas las personas forman un círculo, luego, ya que cada persona tiene su pareja, entonces se signan sus roles: uno hará de ardilla y el otro compañero de cueva.	**Reglas:** Las cuevas nunca se deben mover. Cuando el monitor diga cueva, todas las ardillas deben buscar a la pareja que tenían al iniciar el juego y se ubican entre las piernas de la persona que hace cueva. La última persona que se encuentra su pareja debe salir al medio círculo y presentarla. Esto debe repetirlo varias veces.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 17	**Fecha:** 02/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Mayo	**Semana Nº:** 5	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO G	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Cambio de puestos. **Objetivo:** Rapidez de reacccion. **Desarrollo:** El profesor dice 2 números que constituyen la señal para que esos dos jugadores cambien de puestos, al intentar hacerlo, el atrapador trata de cazar a un jugador para que lo releve. También es posible anunciar 3 ó 4 números. **Organización:** En un círculo con un diámetro de 10 m aproximados y con un número de jugadores de 15 a 20. En el centro del círculo se encuentra un atrapador, cada jugador del círculo tiene un número.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Solo sale de atrapador cuando atrapa a uno de los compañeros que cambien de puestos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Relevos de va y viene **Desarrollo:** Los primeros jugadores de cada equipo salen corriendo al oír el pitazo y le entregan el balón y va y viene hasta que hayan corrido todos los jugadores.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar rapidez de traslacion de los niños. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Cada equipo manda la mitad de sus jugadores al otro extremo del trayecto a recorrer.	**Reglas:** Las reglas consisten en que no se puede salir adelantado y tampoco lanzar el balón y gana el equipo que más rápido termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	nidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
Nº Entrenamiento: 18		**Fecha:** 03/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
Nº Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa Nº: 1		**Mes:** Mayo			**Semana Nº:** 5	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						
	Actividad	**Dosificación**		**Métodos y Materiales**	**Forma Organizativa**	**Indicaciones o Estrategias Metodológicas**
		Tiempo	**Repetición**			
CALENTAMIENTO G	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3′	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7′	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5′	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Dar en el blanco caminando **Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza rápida en los niños. **Desarrollo:** Después de haberse enterado de la posición del blanco, se le vendan los ojos y con el brazo extendido tratará de dar en el blanco caminando hacia él. **Organización:** En una pared se sujeta un blanco (Este puede ser un pliego de papel con dos hasta cinco círculos pintados que permitan una valoración por puntos. A una distancia de 5 a 6 m se encuentra el alumno que tiene que dar en el blanco caminando.	25′	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Ganara el equipo que más puntuación alcance al terminal el juego mejor dicho el que más de en el blanco
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2′	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Cambio de puestos. **Desarrollo:** El profesor dice 2 números que constituyen la señal para que esos dos jugadores cambien de puestos, al intentar hacerlo, el atrapador trata de cazar a un jugador para que lo releve. También es posible anunciar 3 ó 4 números.	25′	2	**Objetivo:** Rapidez de reaccción. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** En un círculo con un diámetro de 10 m aproximados y con un número de jugadores de 15 a 20. En el centro del círculo se encuentra un atrapador, cada jugador del círculo tiene un número.	**Reglas:** Solo sale de atrapador cuando atrapa a uno de los compañeros que cambien de puestos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2′	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2′	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2′	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7′	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 19	**Fecha:** 05/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Mayo	**Semana Nº:** 5	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO G	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** La diana humana. **Objetivo:** Contribuir a desarrollar la fuerza rápida en los niños. **Desarrollo:** Los participantes se colocarán fuera del rectángulo de juego con los balones de voleibol en la mano. Deben lanzar a la diana del jugador que intentará escabullirse de sus agresores con movimientos variables y rápidos. **Organización:** Se coloca una diana grande a la espalda de un jugador, el cual se deslizará por el terreno a hacia donde desee.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Gana el equipo que más balones encesten en las diana en el tiempo determinado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Dar en el blanco caminando **Desarrollo:** Después de haberse enterado de la posición del blanco, se le vendan los ojos y con el brazo extendido tratará de dar en el blanco caminando hacia él.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza rápida en los niños. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** En una pared se sujeta un blanco (Este puede ser un pliego de papel con dos hasta cinco círculos pintados que permitan una valoración por puntos. A una distancia de 5 a 6 m se encuentra el alumno que tiene que dar en el blanco caminando.	**Reglas:** Ganara el equipo que más puntuación alcance al terminal el juego mejor dicho el que más de en el blanco
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 20	**Fecha:** 06/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Mayo	**Semana Nº:** 5	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO G	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Lanzando el balón. **Objetivo:** Contribuir desarrollar la fuerza de brazos en los niños. **Desarrollo:** El jugador dando tres pasos y lo trata de colar en un aro de baloncesto el cual será lanzado con dos manos desde la frente lo mas similar de un voleo por arriba en el voleibol. **Organización:** Se formarán dos filas, cada jugador lanzará el balón a un punto ubicado a una distancia de 6 metros.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Perderá el que no realice los tres pasos y el equipo que menos enceste el balón en el aro.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: La diana humana. **Desarrollo:** Los participantes se colocarán fuera del rectángulo de juego con los balones de voleibol en la mano. Deben lanzar a la diana del jugador que intentará escabullirse de sus agresores con movimientos variables y rápidos.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir a desarrollar la fuerza rápida en los niños. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se coloca una diana grande a la espalda de un jugador, el cual se deslizará por el terreno a hacia donde desee.	**Reglas:** Gana el equipo que más balones encesten en las diana en el tiempo determinado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 21	**Fecha:** 09/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Mayo	**Semana Nº:** 6	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** cazar palomas. **Objetivo:** Desarrollo de velocidad de reacción. **Desarrollo:** 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. **Organización:** Se dividen dos equipos, a cada jugador se le da un número. El primero de cada equipo tiene el balón en las manos.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1) Se gritará el número del jugador y la posición cuando el balón esté en el aire. 2) Los equipos iniciaran la competencia con igual número de puntos al número de participantes. 3) Cada error significa la resta de 1 punto al equipo. 4) El juego termina cuándo uno de los dos equipos queda sin puntos o exista una diferencia que el profesor señale.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Lanzando el balón. **Desarrollo:** El jugador dando tres pasos y lo trata de colar en un aro de baloncesto el cual será lanzado con dos manos desde la frente lo mas similar de un voleo por arriba en el voleibol.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir desarrollar la fuerza de brazos en los niños. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se formarán dos filas, cada jugador lanzará el balón a un punto ubicado a una distancia de 6 metros.	**Reglas:** Perderá el que no realice los tres pasos y el equipo que menos enceste el balón en el aro.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo - repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 22		**Fecha:** 10/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Mayo			**Semana N°:** 6	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** carrera a casa. **Objetivo:** Desarrollar habilidad y velocidad de reacción. **Desarrollo:** El profesor indica la posición fundamental con la que se va a trabajar y también el tipo de desplazamiento con el que se aproximarán a las casas. Todos se encuentran libremente por el campo, a la señal deberán dirigirse a ocupar cualquiera de las casas. **Organización:** Se dibujan en el piso varios círculos o se colocan. Los aros de gimnasia. Estas serán las casas y debe haber siempre menos casas que jugadores.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1) El jugador que se desplaza en forma diferente a la señalada queda eliminado. 2) Jugador que se queda sin casa es también eliminado. 3) Se deben anular las casas de modo que haya menos casas que participantes. 4) Gana el jugador que se queda sólo al final.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: cazar palomas. **Desarrollo:** 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.	25´	2	**Objetivo:**Desarrollo de velocidad de reacción. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se dividen dos equipos, a cada jugador se le da un número. El primero de cada equipo tiene el balón en las manos.	**Reglas:** 1) Se gritará el número del jugador y la posición cuando el balón esté en el aire. 2) Los equipos iniciaran la competencia con igual número de puntos al número de participantes. 3) Cada error significa la resta de 1 punto al equipo. 4) El juego termina cuándo uno de los dos equipos queda sin puntos o exista una diferencia que el profesor señale.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 23	**Fecha:** 12/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 6	**Día:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** suicido. **Objetivo:** Desarrollar velocidad y reconocer el área del juego. **Desarrollo:** De ahí irán a la línea central y volverán a la línea de ataque del otro campo regresando a la línea madia, de ahí correrán hasta la línea final del otro campo donde terminarán el recorrido. **Organización:** Se coloca a los alumnos por filas detrás de la línea del campo de voleibol. A la señal, los de la primera fila saldrán corriendo y tocarán con ambas manos la línea de ataque del campo más próximo a ellos, luego deberán volver al punto de partida y volver a tocar la línea final.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1) Se debe tocar todas las líneas con ambas manos de lo contrario se debe repetir el tramo incumplido. 2) Gana aquel que finalice el recorrido total primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: carrera a casa. **Desarrollo:** El profesor indica la posición fundamental con la que se va a trabajar y también el tipo de desplazamiento con el que se aproximarán a las casas. Todos se encuentran libremente por el campo, a la señal deberán dirigirse a ocupar cualquiera de las casas.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar habilidad y velocidad de reacción. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se dibujan en el piso varios círculos o se colocan. Los aros de gimnasia. Estas serán las casas y debe haber siempre menos casas que jugadores.	**Reglas:** 1) El jugador que se desplaza en forma diferente a la señalada queda eliminado. 2) Jugador que se queda sin casa es también eliminado. 3) Se deben anular las casas de modo que haya menos casas que participantes. 4) Gana el jugador que se queda sólo al final.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 24	**Fecha:** 13/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 6	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos toque bajo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el toque bajo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** pelota dividida. **Objetivo:** Velocidad de reacción, agilidad y destreza. **Desarrollo:** El profesor de pie fuera del campo y en la prolongación de la línea central lanza un balón al medio y grita número. Los jugadores señalados con ese número deben salir corriendo a cogen el balón, obtiene un punto aquel que consigue el balón. **Organización:** Se colocan dos filas a ambos lados del campo sentados sobre las líneas finales. Los jugadores deben ser numerados en orden de ubicación.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. Esta prohibido el contacto físico con el rival. 2. Gana el equipo que sume más puntos o llegue primero al tope establecido.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: suicido. **Desarrollo:** De ahí irán a la linea central y volverán a la línea de ataque del otro campo regresando a la línea madia, de ahí correrán hasta la línea final del otro campo donde terminarán el recorrido.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar velocidad y reconocer el área del juego. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se coloca a los alumnos por filas detrás de la línea del campo de voleibol. A la señal, los de la primera fila saldrán corriendo y tocarán con ambas manos la línea de ataque del campo más próximo a ellos, luego deberán volver al punto de partida y volver a tocar la línea final.	**Reglas:** 1) Se debe tocar todas las líneas con ambas manos de lo contrario se debe repetir el tramo incumplido. 2) Gana aquel que finalice el recorrido total primero.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 25		**Fecha:** 16/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Mayo			**Semana N°:** 7	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos remate.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** El mensajero cojo. **Objetivo:** Contribuir Desarrollo la fuerza rápida y la habilidad del despegue. **Desarrollo:** El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente. **Organización:** Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12 metros.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado y no se puede cambiar el mensaje Y gana el equipo que primero concluya.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: ¿Quién salta más con carrera de impulso? **Desarrollo:** A la voz del profesor el primero de cada hilera sale corriendo hasta la marca y a partir de ella salta con un pie hacia delante cayendo con los 2 pies, el capitán es el encargado de marcar el lugar de caída, y señala el mejor salto.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se forman 4 o más equipos en hileras detrás de una línea, a 5 m se hace una marca.	**Reglas:** El salto que no se realice a partir de la marca queda anulado. Gana el equipo que primero termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 26	**Fecha:** 17/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 7	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos remate.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Saltar en círculos. **Objetivo:** Resistencia a la fuerza y la habilidad el despegue con las dos piernas y la caída. **Desarrollo:** Un alumno seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente. **Organización:** Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: El mensajero cojo. **Desarrollo:** El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir Desarrollo la fuerza rápida y la habilidad del despegue. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12 metros.	**Reglas:** No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado y no se puede cambiar el mensaje Y gana el equipo que primero concluya.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 27	**Fecha:** 19/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 7	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos remate			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Salto con objetos. **Objetivo:** Contribuir al desarrollo la Fuerza y la habilidad del Despegue, vuelo y caída. **Desarrollo:** El primer jugador de cada equipo toma en su mano un objeto y realiza un salto sin carrera de impulso. Donde ponga los pies, al caer deja el objeto y regresa corriendo al final de su equipo. El siguiente realizará la actividad desde donde se encuentra el objeto. **Organización:** Se trazan dos líneas paralelas, una de salida y otra de llegada separadas a 15 m. Detrás de la línea de salida se forman 4 equipos en hileras.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Saltar en círculos. **Desarrollo:** Un alumno seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente.	25´	2	**Objetivo:** Resistencia a la fuerza y la habilidad el despegue con las dos piernas y la caída. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador.	**Reglas:** No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 28	**Fecha:** 20/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 7	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos remate.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Brinca y cambia de balón. **Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza Rápida y la habilidad del despegue, vuelo y caída. **Desarrollo:** A la voz del profesor los primeros alumnos salen brincando con ambos pies, cayendo dentro del aro, cogen el balón del 2do aro y lo dejan en el aro siguiente, lo mismo ocurre con el aro 4 , el balón del aro 6 se deja en el primer aro. El regreso es corriendo y se incorporan al final de su equipo. **Organización:** Se forman 3 o más equipos en hileras separados entre sí a 2 m, colocándose detrás de una línea de salida, frente a cada hilera se colocan 6 aros separados a 1 m de la salida y uno del otro. En los aros 2, 4 y 6 se coloca un balón de voleibol.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Siempre debe haber un aro vacío y otro ocupado. Los balones deben quedar dentro del aro.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Salto con objetos. **Desarrollo:** El primer jugador de cada equipo toma en su mano un objeto y realiza un salto sin carrera de impulso. Donde ponga los pies, al caer deja el objeto y regresa corriendo al final de su equipo. El siguiente realizará la actividad desde donde se encuentra el objeto.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al desarrollo la Fuerza y la habilidad del Despegue, vuelo y caída. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se trazan dos líneas paralelas, una de salida y otra de llegada separadas a 15 m. Detrás de la línea de salida se forman 4 equipos en hileras.	**Reglas:** Se puede repetir el salto para cumplir con el recorrido. Gana el equipo que primero cumpla el recorrido del objeto.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 29		**Fecha:** 23/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24		**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja				
Programa N°: 1		**Mes:** Mayo			**Semana N°:** 8	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos remate.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						
	Actividad	**Dosificación**		**Métodos y Materiales**	**Forma Organizativa**	**Indicaciones o Estrategias Metodológicas**
		Tiempo	**Repetición**			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** perú - volei. **Objetivo:** Desarrollar coordinación y habilidad. **Desarrollo:** A la señal el equipo en posesión del balón lo hace rebotar en Su campo de modo que pase por encima de la red (podríamos usar una cuerda) hacia el campo contrario. El otro equipo podría hacerse hasta 3 pases (siempre con rebote), para luego devolverlo a campo contrario. El profesor deberá exigir que la ejecución se realice en alguna de las posiciones fundamentales del voleibol. **Organización:** Con la red de voleibol sujeta sólo por su extremo inferior y el extremo superior colgando hacia el piso (como si fuera una red de tenis), distribuiremos dos equipos en la cancha de voleibol.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1) No se puede tocar la red o el otro campo. 2) El balón puede retenerse pero habrá que evitar que se abuse. 3) Se establecerá un tiempo de duración del juego. 4) Cada vez que un equipo comete una falta o el balón luego de tocar en su campo se pierda fuera y no puede ser controlado se anta punto para el rival. 5) Gana el equipo que comete menos errores.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Brinca y cambia de balón. **Desarrollo:** A la voz del profesor los primeros alumnos salen brincando con ambos pies, cayendo dentro del aro, cogen el balón del 2do aro y lo dejan en el aro siguiente, lo mismo ocurre con el aro 4 , el balón del aro 6 se deja en el primer aro. El regreso es corriendo y se incorporan al final de su equipo.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la Fuerza Rápida y la habilidad del despegue, vuelo y caída. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se forman 3 o más equipos en hileras separados entre sí a 2 m, colocándose detrás de una línea de salida, frente a cada hilera se colocan 6 aros separados a 1 m de la salida y uno del otro. En los aros 2, 4 y 6 se coloca un balón de voleibol.	**Reglas:** Siempre debe haber un aro vacío y otro ocupado. Los balones deben quedar dentro del aro.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 30		**Fecha:** 24/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Mayo			**Semana N°:** 8	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos remate.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** volei-frontón. **Objetivo:** Desarrolla habilidad y destreza. **Desarrollo:** Necesitamos una pared lisa y de dimensiones similares a las de la pelota-frontón. En un rectángulo de 6 x 9 m. Se disponen los jugadores en doble o simples jugándose hasta 15 puntos bajo el sistema de rally point. El luego golpear contra el piso debe golpear la pared dentro de los límites de esta. **Organización:** Este juego es, como su nombre los indica un derivado del juego conocido como pelota-frontón. En lugar de usar la raqueta de madera usamos las manos para golpear al balón simulando el golpe de remate contra el piso.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. No se permite el contacto personal entre los oponentes, ni obstruir sus desplazamientos. 2. El balón debe ser golpeado luego de su rebote contra la pared, en caso que el balón toque el piso sin ser previamente golpeado por el jugador que le corresponde, se otorga punto al rival. 3. El balón no puede ser retenido, empujado ni golpeado con otra parte del cuerpo que no sean las extremidades superiores.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: perú - volei. **Desarrollo:** A la señal el equipo en posesión del balón lo hace rebotar en Su campo de modo que pase por encima de la red (podríamos usar una cuerda) hacia el campo contrario. El otro equipo podría hacerse hasta 3 pases (siempre con rebote), para luego devolverlo a campo contrario. El profesor deberá exigir que la ejecución se realice en alguna de las posiciones fundamentales del voleibol.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar coordinación y habilidad. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Con la red de voleibol sujeta sólo por su extremo inferior y el extremo superior colgando hacia el piso (como si fuera una red de tenis), distribuiremos dos equipos en la cancha de voleibol.	**Reglas:** 1) No se puede tocar la red o el otro campo. 2) El balón puede retenerse pero habrá que evitar que se abuse. 3) Se establecerá un tiempo de duración del juego. 4) Cada vez que un equipo comete una falta o el balón luego de tocar en su campo se pierda fuera y no puede ser controlado se anta punto para el rival. 5) Gana el equipo que comete menos errores.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 31		**Fecha:** 26/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Mayo			**Semana N°:** 8	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos remate						
Objetivo Específico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:**tumba pelotas. **Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Desarrollo:** 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. **Organización:** En la línea central se colocan los balones medicinales. Los jugadores colocados detrás de la línea de ataque con una pelota de voleibol en la mano.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. no se permite retener el balón. 2. o se debe caer dentro de la zona de ataque luego del salto previo al remate.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: volei-frontón. **Desarrollo:** Necesitamos una pared lisa y de dimensiones similares a las de la pelota-frontón. En un rectángulo de 6 x 9 m. Se disponen los jugadores en doble o simples jugándose hasta 15 puntos bajo el sistema de rally point. El luego golpear contra el piso debe golpear la pared dentro de los límites de esta.	25´	2	**Objetivo:** Desarrolla habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Este juego es, como su nombre los indica un derivado del juego conocido como pelota-frontón. En lugar de usar la raqueta de madera usamos las manos para golpear al balón simulando el golpe de remate contra el piso.	**Reglas:** 1. No se permite el contacto personal entre los oponentes, ni obstruir sus desplazamientos. 2. El balón debe ser golpeado luego de su rebote contra la pared, en caso que el balón toque el piso sin ser previamente golpeado por el jugador que le corresponde, se otorga punto al rival. 3. El balón no puede ser retenido, empujado ni golpeado con otra parte del cuerpo que no sean las extremidades superiores.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	idratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 32		**Fecha:** 27/05/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Mayo			**Semana N°:** 8	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos remate.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el remate, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						
	Actividad	**Dosificación**		**Métodos y Materiales**	**Forma Organizativa**	**Indicaciones o Estrategias Metodológicas**
		Tiempo	**Repetición**			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** salto gigante. **Objetivo:** Desarrollo de coordinación, equilibrio y destreza. **Desarrollo:** 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. **Organización:** 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.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Cada remate bien ejecutado otorga punto al grupo que lo realiza. 2. El tocar la red o invadir el otro campo después del remate invalida el punto.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: tumba pelotas. **Desarrollo:** 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.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** En la línea central se colocan los balones medicinales. Los jugadores colocados detrás de la línea de ataque con una pelota de voleibol en la mano.	**Reglas:** 1. no se permite retener el balón. 2. o se debe caer dentro de la zona de ataque luego del salto previo al remate.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Area de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 33	**Fecha:** 30/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 9	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** Carrera con el vaso de agua. **Objetivo:** El objetivo de este juego es la mejoría del equilibrio. **Desarrollo:** Al pitazo del profesor saldrá el primer jugador de cada equipo, deberá pasar corriendo por encima del banco sin derramar el vaso de agua, le dará la vuelta a la marca y regresará por fuera para que su compañero realice la misma operación lo más rápido posible. **Organización:** Organizados en 2 equipos formados detrás de la línea de salida los jugadores se dispondrán a salir con el vaso de agua, el cual no se puede derramar, se colocará un banco para caminar por encima.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	Ganara el equipo que más agua tenga en el vaso y que más rápido termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Saltar en círculos. **Desarrollo:** Un alumno seleccionado se levanta y salta con los dos pies por encima de las piernas de sus restantes compañeros, da una vuelta hasta llegar al punto de partida, toca a otro compañero que se encuentra a su derecha y así sucesivamente.	25´	2	**Objetivo:** Contribuir al desarrollo de la resistencia a la fuerza y la habilidad del despegue. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se forman 4 o más equipos en círculos con igual cantidad de alumnos en posición de sentados, manos apoyadas y piernas extendidas dejando una distancia prudencial entre uno y otro jugador.	**Reglas:** No se puede quedar nadie sin saltar, gana el equipo que primero termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 34	**Fecha:** 31/05/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Mayo	**Semana N°:** 9	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** achícate y vuela. **Objetivo:** Desarrollo de velocidad y coordinación. **Desarrollo:** A la señal deberá flexionarse recoger un balón y con las dos manos hacerlos pasar por sobre la red con movimiento similar al bloqueo, luego se desplazará a toda velocidad a recoger potro el balón y hará el mismo movimiento. Esta acción se repetirá por 10 veces consecutivas y se debe cronometrar el tiempo que demora el ejercicio. Debe colocarse ayudantes al otro lado de la red para luego del lanzamiento coloques los balones medicinales en su lugar. **Organización:** Se coloca en la línea central los dos balones medicinales separados a una distancia de 5 m. El ejecutante se coloca frente a uno de ellos.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. Gana el que realiza el ejercicio en el menor tiempo. 2. No esta permitido tocar la red.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: Carrera con el vaso de agua. **Desarrollo:** Al pitazo del profesor saldrá el primer jugador de cada equipo, deberá pasar corriendo por encima del banco sin derramar el vaso de agua, le dará la vuelta a la marca y regresará por fuera para que su compañero realice la misma operación lo más rápido posible.	25´	2	**Objetivo:** El objetivo de este juego es la mejoría del equilibrio.. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Organizados en 2 equipos formados detrás de la línea de salida los jugadores se dispondrán a salir con el vaso de agua, el cual no se puede derramar, se colocará un banco para caminar por encima.	**Reglas:** Ganara el equipo que más agua tenga en el vaso y que más rápido termine.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 35	**Fecha:** 02/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 9	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** bombardeo sobre el muro. **Objetivo:** Desarrollo de velocidad y coordinación. **Desarrollo:** A la señal y con movimientos de muñecas tratar que caigan al piso. Los rivales tratarán de recibir los balones sin saltar y luego devolverlos de la misma manera como se los lanzaron. **Organización:** Los dos equipos con balones medicinales en sus respectivos campos.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. No se puede tocar la red ni pararse al otro campo. 2. No se debe lanzar el balón intencionalmente a un rival. 3. cada balón que cae en el campo contrario otorga puntos al equipo que lanza. 4. Gana el equipo que suma más puntos al momento que expira el tiempo acordado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: achícate y vuela. **Desarrollo:** A la señal deberá flexionarse recoger un balón y con las dos manos hacerlos pasar por sobre la red con movimiento similar al bloqueo, luego se desplazará a toda velocidad a recoger potro el balón y hará el mismo movimiento. Esta acción se repetirá por 10 veces consecutivas y se debe cronometrar el tiempo que demora el ejercicio. Debe colocarse ayudantes al otro lado de la red para luego del lanzamiento coloques los balones medicinales en su lugar.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de velocidad y coordinación. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se coloca en la línea central los dos balones medicinales separados a una distancia de 5 m. El ejecutante se coloca frente a uno de ellos.	**Reglas:** 1. Gana el que realiza el ejercicio en el menor tiempo. 2. No esta permitido tocar la red.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	nidratar, luego de las actividades físicas diari
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 36	**Fecha:** 03/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 9	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** espejo. **Objetivo:** Desarrollo de habilidad, destreza y velocidad de reacción. **Desarrollo:** El que hace de espejo debe repetir de la manera más exacta posible los movimientos del otro. Se puede realizar 15 seg. Para cada uno y durante ese tiempo el profesor contará cuantas veces el espejo se "equivoca" pero que al final del tiempo reglamentario se decida quien ganó. **Organización:** El juego consiste en que los oponentes se turnan para realizar movimientos de bloqueo con desplazamientos frente a la red sin pelota.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Se considera faltas el tocar la red o al rival. 2. Los movimientos deben ser hechos muy próximos a la red.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: bombardeo sobre el muro. **Desarrollo:** A la señal y con movimientos de muñecas tratar que caigan al piso. Los rivales tratarán de recibir los balones sin saltar y luego devolverlos de la misma manera como se los lanzaron.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de velocidad y coordinación. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Los dos equipos con balones medicinales en sus respectivos campos.	**Reglas:** 1. No se puede tocar la red ni pararse al otro campo. 2. No se debe lanzar el balón intencionalmente a un rival. 3. cada balón que cae en el campo contrario otorga puntos al equipo que lanza. 4. Gana el equipo que suma más puntos al momento que expira el tiempo acordado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 37	**Fecha:** 06/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 10	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** quédate en el aire. **Objetivo:** Desarrollo de equilibrio y salto. **Desarrollo:** A la señal, salta tratando de tocar el mayor número de veces los balones con las dos manos al mismo tiempo. Se cuenta la cantidad de toques que dio. **Organización:** Sobre un taburete se colocan 3 ayudantes muy próximos uno del otro sosteniendo un bailón cada unos por encima de la red. En el otro se ubican el ejecutante frente al balón del centro.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tÍzas	formacion en circulo	1. Se da un punto por cada toque realizado en el aire. 2. El tocar la red invalida el punto. 3. gana aquel que obtiene el mayor número de puntos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: espejo. **Desarrollo:** El que hace de espejo debe repetir de la manera más exacta posible los movimientos del otro. Se puede realizar 15 seg. Para cada uno y durante ese tiempo el profesor contará cuantas veces el espejo se "equivoca" pero que al final del tiempo reglamentario se decida quien ganó.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de habilidad, destreza y velocidad de reacción. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** El juego consiste en que los oponentes se turnan para realizar movimientos de bloqueo con desplazamientos frente a la red sin pelota.	**Reglas:** 1. Se considera faltas el tocar la red o al rival. 2. Los movimientos deben ser hechos muy próximos a la red.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Fisica y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 38		**Fecha:** 07/06/2016	**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino	
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Junio		**Semana N°:** 10	**Dia:** Martes	
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** bloqueo rápido. **Objetivo:** Rapidez de reacccion. **Desarrollo:** El ejecutante se coloca en el centro, a la señal salta a tocar con las dos manos el balón en frente de él y luego corre a hacer lo propio con los restantes hasta completar 10 toques. Se debe cronometrar el tiempo empleado por cada ejecutante. **Organización:** 3 plintos, 3 balones por sobre el borde de la red, sujetos por tres alumnos quienes estarán subidos a los plintos para alcanzar la altura adecuada. La ubicación de los balones será en las dos esquinas y en el centro.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. El orden de toque de los balones debe ser señalado con anterioridad, y debe ser respetado. 2. La carrera de impulso es libre siempre que el contacto sea hecho con las 2 manos sobre el balón. 3. gana el que haga el menor tiempo para el recorrido total.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: quédate en el aire. **Desarrollo:** A la señal, salta tratando de tocar el mayor número de veces los balones con las dos manos al mismo tiempo. Se cuenta la cantidad de toques que dio.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de equilibrio y salto. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Sobre un taburete se colocan 3 ayudantes muy próximos uno del otro sosteniendo un bailón cada unos por encima de la red. En el otro se ubican el ejecutante frente al balón del centro.	**Reglas:** 1. Se da un punto por cada toque realizado en el aire. 2. El tocar la red invalida el punto. 3. gana aquel que obtiene el mayor número de puntos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 39	**Fecha:** 09/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 10	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** pasa y rueda. **Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza. **Desarrollo:** A la señal le lanza u balón a cualquiera de las dos colchonetas y a una distancia prudencial como para que con esfuerzo lo pueda agarrar. El aluno deberá lanzarse lateralmente y coger el balón con las dos manos antes que caiga sobre la colchoneta y devolverlo al profesor, luego de lo cual con un rodamiento lateral se reincorporará a la posición inicial. **Organización:** El ejecutante frente a dos colchonetas dispuestas en diagonal frente al profesor con un balón, se ubica a 5 o 6 m., adelante del alumno.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Se debe insistir en que ejecución sea lo más cercana posible a la ejecución correcta de la caída lateral. 2. Gana quien ejecute el mejor movimiento técnico.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: bloqueo rápido. **Desarrollo:** El ejecutante se coloca en el centro, a la señal salta a tocar con las dos manos el balón en frente de él y luego corre a hacer lo propio con los restantes hasta completar 10 toques. Se debe cronometrar el tiempo empleado por cada ejecutante.	25´	2	**Objetivo:** Rapidez de reacccion. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** 3 plintos, 3 balones por sobre el borde de la red, sujetos por tres alumnos quienes estarán subidos a los plintos para alcanzar la altura adecuada. La ubicación de los balones será en las dos esquinas y en el centro.	**Reglas:** 1. El orden de toque de los balones debe ser señalado con anterioridad, y debe ser respetado. 2. La carrera de impulso es libre siempre que el contacto sea hecho con las 2 manos sobre el balón. 3. gana el que haga el menor tiempo para el recorrido total.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 40	**Fecha:** 10/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Junio	**Semana Nº:** 10	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos bloqueo.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el bloqueo, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición fisica.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** la palmada voladora. **Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza. **Desarrollo:** El ejecutante a 2 m. Aproximadamente de la colchoneta hace un salto hacia delante para caer en plancha sobre colchoneta, pero realizando una palmada en el aire antes de caer. **Organización:** Este juego prepara para la ejecución de la zambullida o caída en plancha.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. Se debe cuidar que la palmada sea efectuada durante el vuelo y no antes ni después. 2. Gana quien ejecute el movimiento de la mejor manera desde el punto de vista técnico.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: pasa y rueda. **Desarrollo:** A la señal le lanza u balón a cualquiera de las dos colchonetas y a una distancia prudencial como para que con esfuerzo lo pueda agarrar. El aluno deberá lanzarse lateralmente y coger el balón con las dos manos antes que caiga sobre la colchoneta y devolverlo al profesor, luego de lo cual con un rodamiento lateral se reincorporará a la posición inicial.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** El ejecutante frente a dos colchonetas dispuestas en diagonal frente al profesor con un balón, se ubica a 5 o 6 m., adelante del alumno.	**Reglas:** 1. Se debe insistir en que ejecución sea lo más cercana posible a la ejecución correcta de la caída lateral. 2. Gana quien ejecute el mejor movimiento técnico.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 41	**Fecha:** 13/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 11	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos saque.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** browlinvol. **Objetivo:** desarrollar habilidad y destreza. **Desarrollo:** 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. **Organización:** Se colocan las clavas en uno de los campos de voleibol en las posiciones aproximadas que ocupan los jugadores de un equipo.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. El lanzamiento debe hacer desde atrás de la línea final. 2. Gana el que derriba el mayor número de clavas en el menor número e intentos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: saca gente. **Desarrollo:** A la señal los sacadores hacen los saques simultáneamente tratando de impactar en los el otro equipo. Cada jugador golpeado por el balón es considerado muerto y debe salir del juego. Los balones vuelven a los sacadores y se repite hasta que no quede poste vivo. Luego se cambian los	25´	2	**Objetivo:** desarrolla habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se dividen en dos equipos, uno de ellos dentro del campo de juego, en el lado más distante al del equipo que va a sacar y colocados de espaldas a la red. Estos serán los postes que serán derribados o muertos. El otro equipo atrás de la línea final del campo contrario al de los que están dentro con un balón en la mano, cada jugador.	**Reglas:** 1. Gana el equipo que derriba a todos los postes en el menor número de intentos. 2. No está permitido a los postes moverse ni mirar en dirección del saque.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
Nº Entrenamiento: 42		**Fecha:** 14/06/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
Nº Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa Nº: 1		**Mes:** Junio			**Semana Nº:** 11	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos saque.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** carrera de canguros. **Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Desarrollo:** el traslado de los jugadores se deberá hacer con el balón sujeto entre los tobillos, lo que obligará a que los desplazamientos se hagan por medio de pequeños saltos. **Organización:** Se ubican las columnas detrás de la linea final del campo de voleibol. Los primero de cada columna sujetarán un balón entre los tobillos.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1) No se puede avanzar sin el balón entre los tobillos. 2) Si el balón se suelta, se debe volver al punto donde sé produjo la falta. 3) Gana el equipo que realiza el recorrido con la totalidad de sus integrantes. 4) Realizarlo con el balón sujeto entre las rodillas.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: browlinvol. **Desarrollo:** 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.	25´	2	**Objetivo:** desarrollar habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se colocan las clavas en uno de los campos de voleibol en las posiciones aproximadas que ocupan los jugadores de un equipo.	**Reglas:** 1. El lanzamiento debe hacer desde atrás de la línea final. 2. Gana el que derriba el mayor número de clavas en el menor número e intentos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Física y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 43	**Fecha:** 16/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 11	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos saque.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** balón volador. **Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza. **Desarrollo:** a la señal se hacen saques de los dos lados simultáneamente durante un tipo determinado. Se puede ejecutar el saqué que más se adapte a los jugadores o que ellos dominen más. **Organización:** Se colocan dos equipos frente a frente detrás de las líneas finales. Cada jugador tiene un balón.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. No se puede agarra el balón que viene del otro campo antes de que caiga al piso. 2. Sólo se concede punto a los saques que caigan en el otro campo. 3. Gana el equipo que acumule más puntos dentro del tiempo señalado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: carrera de canguros. **Desarrollo:** el traslado de los jugadores se deberá hacer con el balón sujeto entre los tobillos, lo que obligará a que los desplazamientos se hagan por medio de pequeños saltos.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se ubican las columnas detrás de la línea final del campo de voleibol. Los primero de cada columna sujetarán un balón entre los tobillos.	**Reglas:** 1) No se puede avanzar sin el balón entre los tobillos. 2) Si el balón se suelta, se debe volver al punto donde sé produjo la falta. 3) Gana el equipo que realiza el recorrido con la totalidad de sus integrantes. 4) Realizarlo con el balón sujeto entre las rodillas.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA						
Área de la Educación Arte y Comunicación						
Carrera de Cultura Física y Deportes						
Sesion de Entrenamiento						
N° Entrenamiento: 44		**Fecha:** 17/06/2016		**Categoria:** Niños		**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho						
N° Niños: 24			**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja			
Programa N°: 1		**Mes:** Junio			**Semana N°:** 11	**Dia:** Viernes
Tema: Juegos predeportivos saque.						
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol						
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.						

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** lanzamiento al vuelo. **Objetivo:** Desarrollo de fuerza y coordinación. **Desarrollo:** A la señal el ejecutante deberá lanzar el balón por sobre la red tratando de conseguir la mayor distancia posible. Se miden las distancias de cada grupo y se suman, el equipo que en conjunto consiga la mayor puntuación en el mismo de intentos será ganador. **Organización:** Se coloca un plinto a un metro de la red y se ubica a un jugador con una pelota medicinal en la mano sobre el plinto.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. El balón debe ser lanzado mientras el jugador se encuentra en el aire. 2. La medición se tomará desde el plinto hasta el punto de caída del balón. 3. Se debe intentar ejecutar el movimiento con una sola mano.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: balón volador. **Desarrollo:** a la señal se hacen saques de los dos lados simultáneamente durante un tipo determinado. Se puede ejecutar el saqué que más se adapte a los jugadores o que ellos dominen más.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se colocan dos equipos frente a frente detrás de las líneas finales. Cada jugador tiene un balón.	**Reglas:** 1. No se puede agarra el balón que viene del otro campo antes de que caiga al piso. 2. Sólo se concede punto a los saques que caigan en el otro campo. 3. Gana el equipo que acumule más puntos dentro del tiempo señalado.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
Nº Entrenamiento: 45	**Fecha:** 20/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
Nº Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa Nº: 1	**Mes:** Junio	**Semana Nº:** 12	**Dia:** Lunes
Tema: Juegos predeportivos saque.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición fisica.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** voleicesto. **Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Desarrollo:** Cada uno con un balón y ordenadamente inician un autopase con lanzamiento del balón al aro con voleo. El movimiento debe ser imitando el movimiento del levantador en voleibol. **Organización:** Se colocan los jugadores equidistantemente de los aros o de no existir estos, de los tableros de baloncesto.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1. No se puede golpear el balón del oponente cuando ha sido lanzado al aro. 2. No se debe alterar el orden, de modo que cada jugador tenga el mismo número de oportunidades. 3. Gana el que encesta el mayor número de veces.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: lanzamiento al vuelo. **Desarrollo:** A la señal el ejecutante deberá lanzar el balón por sobre la red tratando de conseguir la mayor distancia posible. Se miden las distancias de cada grupo y se suman, el equipo que en conjunto consiga la mayor puntuación en el mismo de intentos será ganador.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de fuerza y coordinación. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se coloca un plinto a un metro de la red y se ubica a un jugador con una pelota medicinal en la mano sobre el plinto.	**Reglas:** 1. El balón debe ser lanzado mientras el jugador se encuentra en el aire. 2. La medición se tomará desde el plinto hasta el punto de caída del balón. 3. Se debe intentar ejecutar el movimiento con una sola mano.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	nidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 46	**Fecha:** 21/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 12	**Dia:** Martes
Tema: Juegos predeportivos saque.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** pelota en el círculo. **Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza y coordinación. **Desarrollo:** a la señal hará un pase sobre el sitio (voleo o antebrazo) al mismo tiempo que cuenta en voz alta, luego de lo cual sale del círculo para que ingrese el segundo quién continuará haciendo otro pase y contando. **Organización:** 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	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. no se puede salir del círculo para ejecutar los pases, en caso que el balón caiga fuera d los límites se debe iniciar nuevamente desde cero. 2. no se puede retener el balón ni cometer faltas técnicas. 3. Se puede recuperar un balón fuera de los límites del círculo siempre y cuando el jugador salte desde adentro sin tocar las líneas ni el piso fuera. 4. Gana el equipo que llega primero al número de toques establecidos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: voleicesto. **Desarrollo:** Cada uno con un balón y ordenadamente inician un autopase con lanzamiento del balón al aro con voleo. El movimiento debe ser imitando el movimiento del levantador en voleibol.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollar habilidad y destreza. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** Se colocan los jugadores equidistantemente de los aros o de no existir estos, de los tableros de baloncesto.	**Reglas:** 1. No se puede golpear el balón del oponente cuando ha sido lanzado al aro. 2. No se debe alterar el orden, de modo que cada jugador tenga el mismo número de oportunidades. 3. Gana el que encesta el mayor número de veces.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades físicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 47	**Fecha:** 22/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 12	**Dia:** Miercoles
Tema: Juegos predeportivos saque.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** suicido matemático. **Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de creación. **Desarrollo:** La señal del profesor será esta vez la de nombra una cifra de 4 o 5 dígitos que sea formada por los número del 1 al 5, con lo cual los alumnos deberán hacer un recorrido pasando por la cifra mencionada. Por ejemplo, el profesor dice "5241". Ahora los alumnos deben ir a las líneas 5, 2, 4 y 1. Aquí depende de la imaginación del profesor para combinar los números que obliguen a un recorrido variado. **Organización:** A las filas se les denomina con un número en orden del 1 al 5. De esta manera la línea final de nuestro campo será la número 1, la de ataque la número 2, 4 a media de número 3, la de ataque del otro campo número 4 y la final del otro lado número 5.	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tlzas	formacion en circulo	1) Se debe tocar todas las líneas con ambas manos de lo contrario se debe repetir el tramo incumplido. 2) Gana aquel que finalice el recorrido total primero. 3) Se puede obligar a hacer el recorrido en diversos desplazamientos y posiciones fundamentales.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: pelota en el círculo. **Desarrollo:** a la señal hará un pase sobre el sitio (voleo o antebrazo) al mismo tiempo que cuenta en voz alta, luego de lo cual sale del círculo para que ingrese el segundo quién continuará haciendo otro pase y contando.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de habilidad y destreza y coordinación. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** 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	**Reglas:** 1. no se puede salir del círculo para ejecutar los pases, en caso que el balón caiga fuera d los límites se debe iniciar nuevamente desde cero. 2. no se puede retener el balón ni cometer faltas técnicas. 3. Se puede recuperar un balón fuera de los límites del círculo siempre y cuando el jugador salte desde adentro sin tocar las líneas ni el piso fuera. 4. Gana el equipo que llega primero al número de toques establecidos.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA			
Área de la Educación Arte y Comunicación			
Carrera de Cultura Fisica y Deportes			
Sesion de Entrenamiento			
N° Entrenamiento: 48	**Fecha:** 23/06/2016	**Categoria:** Niños	**Sexo:** Masculino-Femenino
Entrenador: José Luis Cholango Morocho			
N° Niños: 24	**Lugar:** Barrio San Cayetano Bajo - Escuela Benigno Bayancela - Cuidad de Loja		
Programa N°: 1	**Mes:** Junio	**Semana N°:** 12	**Dia:** Jueves
Tema: Juegos predeportivos saque.			
Objetivo Especifico: lograr en los estudiantes ambientarse para realizar el saque, como fundamento básico del voleibol			
Objetivo Educativo: Dar a conocer los juegos predeportivos como actividades recreativas para mejoran la condición física.			

	Actividad	Dosificación		Métodos y Materiales	Forma Organizativa	Indicaciones o Estrategias Metodológicas
		Tiempo	Repetición			
CALENTAMIENTO GENERAL	**Elevacion temperatura basal:** caminata lenta por el contorno de los conos ,desplazamientos hacia adelante en pareja sujetos de las manos	3´	1	**Metodo:** global Materiales: Propio cuerpo y conos, otra persona	Formados en columna -dos columnas	aumentar la temperatura basal .
	Lubricacion: Iniciamos desde las articulaciones del tren superior hasta llegar al inferior	7´	1	**Metodo:** Repeticion Materiales: Propio cuerpo ,sillas	Formados en fila	Acondicionar las articulaciones del cuerpo antes de iniciar la parte principal
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior	5´	1	**Metodo:** Continuo Materiales: Propio cuerpo	Formacion en fila	Elongar los musculos del cuerpo para prevenir lesiones durante el entrenamiento
APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO	**Nombre de juego:** bombardear el cuartel enemigo. **Objetivo:** Desarrollo de precisión. **Desarrollo:** 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 ejecutarán por cada alumno. **Organización:** Se colocan las colchonetas formando un rectángulo con un espacio en el centro, en uno de los campos, del campo contrario los ejecutantes se ubican detrás de la línea final	25´	2	**Metodo:** El juego **Materiales**: Propio cuerpo, tIzas	formacion en circulo	1. No se permite faltas en la ejecución del servicio. 2. cada saque que cae dentro del rectángulo otorga 3 puntos al ejecutante, si cae sobre las colchonetas se da 2 puntos y si cae fuera del cuadrado pero dentro del campo se da 1. 3. Los saques fuera del campo o con falla técnica no otorgan ningún punto.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Nombre del juego: suicido matemático. **Desarrollo:** La señal del profesor será esta vez la de nombra una cifra de 4 o 5 dígitos que sea formada por los número del 1 al 5, con lo cual los alumnos deberán hacer un recorrido pasando por la cifra mencionada. Por ejemplo, el profesor dice "5241". Ahora los alumnos deben ir a las líneas 5, 2, 4 y 1. Aquí depende de la imaginación del profesor para combinar los números que obliguen a un recorrido variado.	25´	2	**Objetivo:** Desarrollo de la capacidad de creación. **Materiales:** Propio cuerpo, silbatos y balones	**Organización:** A las filas se les denomina con un número en orden del 1 al 5. De esta manera la línea final de nuestro campo será la número 1, la de ataque la número 2, 4 a media de número 3, la de ataque del otro campo número 4 y la final del otro lado número 5.	**Reglas:** 1) Se debe tocar todas las líneas con ambas manos de lo contrario se debe repetir el tramo incumplido. 2) Gana aquel que finalice el recorrido total primero. 3) Se puede obligar a hacer el recorrido en diversos desplazamientos y posiciones fundamentales.
	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Pausa-rehidratacion	2´	1	materiales:vidones de agua	De la posicion sentados , en fila	hidratar, luego de las actividades fisicas diar
VUELTA A LA CALMA	Ejercicios de respiracion, iniciamos inhalando por la nariz y exhalamos por la boca	2´	1	**Metodo:** Global-continuo -repticion **Materiales**: Propio cuerpo.	De la posicion de pie, formacion en fila	ejercicios de respiracion (inhalar-exhalacion) luego de cada actividad .
	Elongacion - Estiramiento: Inician con los musculos del tren superior y llegar al tren inferior.	7´	1	**Metodo:** Continuo **Materiales:** Propio cuerpo	De la posicion de pie, formacion en fila	ejecute ejercicios de elongacion - estiramiento.

j. BIBLIOGRAFÍA

ANOMINO. (2015). Obtenido de http://www.cvplayasdebenidorm.com/el-juego/fundamentos-t%C3%A9cnicos/

AnypReyes. (2016). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol#Colocaci.C3.B3n

Collazo Macías A. (2002) Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.

Cortegaza Fernández, L. y Hernández Prado, C (2001) Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente, Universidad de Matanzas. p. 4.

CIFUENTES, N. (2010). FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL. *EL VOLEIBOL EN LA ENSEÑANZA MEDIA*, https://sites.google.com/site/voleibolenlaensenanzamedia/tecnica-de-saque.

Claudia Ximena González Moreno, Y. S. (2014). Avances en Psicología Latinoamericana. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 292.

Edmundo de Drummond & Víctor Andrade de Melo (2003) Plan de acciones deportivas-recreativas para favorecer la masificación de la práctica en los niños.

Elkonin (1980) un marco conceptual para la interpretación psicológica del juego infantil.

Elardo, Bradley y Caldwell (1981). The HOME Inventory: A validation of preschool scale for black children. Efecto de un programa basado en el juego y el juguete como mediadores lúdicos.

FIVB. (s.f.). Obtenido de http://www.fivb.com/

FVOLEIBOL. (2008). Obtenido de http://fvoleibol.blogspot.es/1226522640/fundamentos-del-voleibol-golpe-de-dedos/

Galera, A. D. (2001): Manual de Didáctica de la Educación Física I, Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición. Editorial Paidós, Barcelona, España.

Gozzoli, C.; Massin, D.; Vonstein, W. (2001). IAAF Kids' Athletics. A Team Event for Children. Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo.

Guerra Sagarra, G. (2011). Conjuntos de juegos predeportivos de atletismo para eldesarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de la enseñanza primaria. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires, año 16, nº 159.

GERARD MORAS. (2010). *LA PREPARACION INTEGRAL EN EL VOLEIBOL 1000 EJERCICIOS Y JUEGOS.* BADALONA- ESPAÑA: PAIDOTRIBO.

García - Fogeda (1989) el juego predeportivo en la educación fisca y el deporte. Madrid: Pila Teleña.

Guillermo José & Osvaldo Martin (2014) Promoción deportiva y formación de la cultura e identidad deportiva en la Universidad Deportiva del Sur, Venezuela.

http://www.efdeportes.com/efd159/conjunto-de-juegos-predeportivos-de-atletismo.htm

Hernández-Moreno, J. (1994). Fundamentos del voleibol. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: Inde.

Jean Piaget (1962) Teoría Piagetiana La teoría de Piaget sobre lenguaje y pensamiento en el niño.

Karl Groos (1902) Teorías de los Juegos Como Anticipación Funcional

López Rodríguez, A. (2006): El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. La Habana, Cuba, Editorial deportes. p. 53.

LIC.MSC.FERNANDO VASCONEZ N. (2010). LA PREPARACION METODOLOGICA DEL VOLEY MODERNO. *LA PREPARACION METODOLOGICA DEL VOLEY MODERNO PDF.*, 20- 69.

Larousse illustré (1997) Paris, Larousse, ISBN 2-03-301197-6, dépôt legal mai 1997, 1784 p.

Montesinos, B. (2015). *Tesis:LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LA APLICACION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL .* Loja.

Programa de Educación Física. SEP. Subsecretaria de Servicios Educativos para el D.F.
Programas de Educación Física. Ministerio de Educación. INDER. Cuba.

RAQUEL MARTÍNEZ (2011) TÉCNICO Y MAESTRA INFANTIL TIPOS DE JUEGOS Y CLASIFICACIÓN.
Swazmo. (2010). Obtenido de https://es.wikibooks.org/wiki/Voleibol/T%C3%A9cnica/Texto_completo#Golpe_bajo

Smith (1982) Las Unidades Didácticas sobre Invención de Juegos: antecedentes y objetivos educativos.

Watson Brown H. (2008) Teoría y Práctica de los juegos. Editorial Deportes, La Habana.

k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017.

Proyecto de Tesis previa a la obtención del grado de Licenciado en Ciencias de la Educación; mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR

José Luis Cholango Morocho

DIRECTOR

Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2016

a. TEMA

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017.

b. PROBLEMÁTICA

Tomando en cuenta el pensamiento de Pierre Coubertin (1863-1937) cuando dijo "Para que cien se dediquen a la Educación Física es preciso que cincuenta hagan deporte. Para que cincuenta hagan deporte es necesario que se especialicen veinte, y para que se especialicen veinte necesitamos que cinco sean capaces de proezas asombrosas". Este pensamiento lo interpretamos como la masificación que guarda estrecha relación entre masividad y calidad de deporte.

En nuestro país, en los últimos tiempos, se ha observado una debilidad en la masificación por la práctica deportiva del voleibol, lo cual incide no solo en la calidad de vida del ser humano sino también en la calidad del proceso de selección de capacidades en edades tempranas como cimiento indispensable lo cual depende el futuro deportivo de nuestro país.

EI voleibol es una disciplina deportiva en la cual se desafían a dos equipos que se oponen enviándose un balón con las manos por encima de una red tendida horizontalmente.

En nuestro país, existe una insuficiente participación del voleibol, debido a la falta de profesionales especializados en esta disciplina deportiva, a su alta dificultad técnica, ya que está relacionado con el contacto de los jugadores con el balón y con el proceso metodológico empleado para su enseñanza, y a la escasa práctica en edades tempranas.

Con la finalidad de masificar esta disciplina deportiva la Federación Deportiva Ecuatoriana de Voleibol viene llevando a cabo el campeonato intercolegial en varias

categorías lo que constituye un incentivo para esta disciplina donde se ha logrado muy pocas satisfacciones. Lo que se busca estimular la práctica del voleibol y promocionar a los nuevos talentos que representen a la provincia y al país en los diferentes encuentros.

En su lugar se practica el ecuavoley; eliminando de esta manera un deporte muy técnico, con reconocimiento olímpico y que ayuda sobre todo al desarrollo psicomotriz, cognoscitivo y espiritual del ser humano en desarrollo. Por esta razón, y específicamente en los Colegios de la ciudad de Loja, donde se dirige la presente investigación, se evidencia la poca práctica del voleibol, sobre todo en las clases de Educación Física.

La enseñanza de voleibol en estas instituciones educativas se genera como práctica parcial, carente total de reglamentación. El proceso educativo se desarrolla con escaso sustento teórico, técnico y metodológico por esta razón existen bajos niveles de exigencia.

La asignatura de Cultura Física en escuelas y colegios, no impulsa el voleibol. En su lugar, el ecuavoley prácticamente ha reemplazado al voleibol debido a su flexibilidad en la técnica, al menor número de jugadores, la facilidad de implementos para jugar: un balón y una red y lo más importante, tienen bases y conocimientos de ecuavoley porque lo practican en su tiempo libre sobre todo los fines de semana.

En la mayoría de las instituciones educativas, los docentes de Educación Física no motivan a los estudiantes a la práctica de voleibol, señalando que no cuentan con deportistas con la talla, peso y aptitud adecuados; de una cancha apropiada para su práctica, a la falta de implementos deportivos necesarios.

El problema a investigarse representa un conjunto de conocimientos generalizados sobre la promoción y masificación del voleibol, por parte de los docentes en el Área de Cultura Física debido a este motivo los estudiantes no practican el voleibol. El problema se centra en la escasa práctica de esta disciplina deportiva que tienen los alumnos de la Escuela Benigno Bayancela, como es la falta de promoción para la práctica de este deporte. La problemática involucra la exigencia de que en la sociedad actual se ha hecho una necesidad de incorporar a la cultura y la educación de aquellos elementos del conocimiento de capacidades condicionales relacionada con el cuerpo en movimiento para contribuir al desarrollo personal, y a la mejor calidad de vida en lo inactual y lo físico, que permita armonizar la parte física y técnica en el aprendizaje del voleibol en los estudiantes deportistas.

Los problemas que generan un bajo nivel de práctica de voleibol en la escuela Benigno Bayancela se deben a las malas instalaciones de infraestructura y a la falta de implementación por lo cual esta institución no toman en cuenta la planificación del voleibol siendo afectados los alumnos de la institución educativa ya que hay escasa práctica del voleibol, también vale recalcar la falta de exigencia por parte del docente a los estudiantes donde no les permite ejecutar una práctica adecuada de este deporte como es el voleibol.

Con estas referencias se ha identificado el problema central que se proyecta investigar, el mismo que se caracteriza por la siguiente interrogante.

Como incide los juegos predeportivos en la promoción y masificación del mini voleibol en la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

c. JUSTIFICACIÓN

El presente proyecto de investigación "los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017," es importante para el área de Educación Física de las escuelas de la ciudad de Loja, debido a que la práctica del voleibol en estas escuelas no ha tenido ningún tipo de estímulo para iniciar su enseñanza lo cual ha motivado a que este deporte tenga escasa participación.

Es de interés para la comunidad educativa puesto que la práctica del voleibol ayudará al buen uso de su tiempo libre, incrementará su desarrollo psicomotor, intelectual, socio-afectivo, motivando un mejor desempeño académico, formará líderes, incentivará el compañerismo y valores deportivos que han sido aislados a un segundo plano por difusión de las nuevas tecnologías de la comunicación e información a las cuales les están dando un inadecuado uso.

Finalmente, los beneficiarios directos del presente estudio son los estudiantes de la escuela Benigno Bayancela quienes, con la práctica del voleibol, mejorarán la fuerza, flexibilidad, la velocidad; estimularán su cerebro para reaccionar eficiente ante una determinada reacción de juego. Desarrollarán habilidades y destrezas para resolver problemas, su desarrollo físico se verá fortalecido, aumentado su autoestima. Hoy en día, la sociedad tiene problemas conductuales con los adolescentes, la práctica del deporte siempre será una alternativa saludable en sus tiempos libres.

d. OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar y aplicar un programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

Objetivo Específico

- ✓ Diagnosticar promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

- ✓ Diseñar un programa de juegos predeportivos como para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

- ✓ Aplicar un programa de juegos predeportivos parala promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

- ✓ Evaluar el programa de juegos predeportivos para la promoción y masificación del mini voleibol en los estudiantes de la Escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

PROCESOS TÉCNICOS METODOLÓGICOS

- Método
- Los métodos en la educación física
- Características generales de los métodos de la educación física
- Tipos de métodos
- Métodos en cuanto a la relación entre el profesor y el alumno
- Los métodos en cuanto al trabajo del alumno
- Métodos visuales

ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL

- Fundamentos técnicos del voleibol
- Procesos de enseñanza aprendizaje
- Procesos de enseñanza aprendizaje en cultura física
- Procesos de enseñanza aprendizaje del voleibol
- Tipos de medios
- Ejercicios para la enseñanza del voleibol
- Origen del Voleibol
- Evolución del voleibol
- Que es el Voleibol
- Descripción del juego

e. MARCO TEÓRICO

HISTORIA Y ORIGEN DEL VOLEIBOL

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de Educación Física en el YMCA (Young´sMen´sChirstianAssociation) (Asociación de Jóvenes cristianos) de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Morgan se dio cuenta de que sus alumnos de las clases nocturnas, generalmente hombres de negocios, no se adaptaban bien al baloncesto, creado cuatro años antes, en 1891, y pensó en algún juego que brindara entretenimiento y competición, a la vez que sea recreativo, sin contacto físico y que por consiguiente redujera el riesgo de lesión, al no encontrar deporte alguno existente, que cubriera sus expectativas echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego y así surgió este gran deporte que recoge las virtudes del juego limpio y el deporte individual y las estructuras mismas del juego de equipo por excelencia. William G.

Morgan describe así sus primeras investigaciones: "El tenis se presentó en primer lugar ante mí, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de unos 6 pies y 6 pulgas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesaba entre 9 u 12 onzas",

MINTONETTE fue el primer nombre con el que se bautizó al voleibol, el nombre actual surgió de la propuesta del profesor Halslead, al cual le llamo la atención la "batida-voleo" o la fase activa del lanzamiento, y propuso llamarlo "Volleyball", en castellano se lo traduciría como pelota voleada o balón voleado, interpretándolo se acercaría a la traducción de pelota que se volea. “El voleibol se hizo rápidamente popular en EEUU y Canadá, luego se introdujo en Filipinas y extremo oriente y no fue hasta la primera guerra mundial que cobró importancia en tierras europeas, a la cual llego a las playas francesas de Normandía y Bretaña a través de los soldados norteamericanos que combatieron en la Primera Guerra Mundial. Su popularidad creció rápidamente, pero el juego se desarrolló sobre todo en los países orientales dónde el clima frío hizo al gimnasio particularmente atractivo. La llegada a Latinoamérica se dio de diversas formas, el primer país latinoamericano en conocer el voleibol fue Cuba, en 1906, gracias a un funcionario del ejército norteamericano, Augusto York, que tomó parte en la segunda intervención militar en esta isla del Caribe; en 1917 la propia YMCA (Young´sMen´sChirstianAssociation) llevó el Voleibol al Brasil. En nuestro país el voleibol dio origen a un importante deporte muy practicado por la población, con fines recreativos y con escasa profesionalización, conocido con el nombre de Ecuavoli, no existe investigaciones que permitan conocer con exactitud como el voleibol mutó a esta versión en nuestro país, pero se cree que fue debido al conocimiento y práctica que tuvieron los militares de este. En los viajes al exterior que realizaban los oficiales del ejército ecuatoriano para capacitarse en los artes de la guerra y la defensa, tuvieron interacción con oficiales que practicaban, jugaban el voleibol y los cuales transmitieron este deporte a los oficiales ecuatorianos. De regreso en nuestro país los oficiales se encargaron de difundir el voleibol entre la tropa, pero cuando la tropa se encontraba en misiones en lugares en donde no se podía reunir al número necesario de jugadores que

exigía el voleibol, estos tuvieron que adaptarlo al número de miembros que se encontraran en ese momento, que por lo general no permitía completar los 12 jugadores. Los soldados difundieron este deporte en las poblaciones donde se establecían y de ahí en adelante se ha convertido en un deporte nacional, popular. Es así que la introducción del Voleibol tiene sus inicios por el año de 1932.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Son los principios que debe aprender un principiante en cualquier deporte. Son aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.

QUE ES EL VOLEIBOL

El juego del voleibol consiste en dos equipos que tratan de pasar con la mano un balón por sobre una red de un metro de ancho, situada en la mitad del campo de juego. La idea es vencer al equipo contrario contestando su juego y pasando la pelota de voleibol de tal forma que no pueda ser contestada.

Los dos equipos mencionados, son de seis personas por lado. Cuyos sectores de la cancha, están divididos por una red, además de líneas demarcatorias, en cuyo perímetro siempre debe caer la pelota. Esto hace que el juego sea un poco más complicado.

Ahora hablando de las reglas del voleibol, la puntuación es muy parecida a la del tenis. En este juego, se juega al mejor de cinco sets. Igual que en los Grand Slam del

circuito de tenis. ¿Quién gana cada set en el voleibol? Pues bien, el que logra llegar primero a los 15 puntos, con una diferencia de dos, frente a su oponente. Claro que, si ambos equipos llegan a los 14 puntos, el set se definirá, cuando uno de ellos, logre marcar una diferencia de dos puntos nuevamente.

Con respecto al hecho de tocar el balón, este no puede ser tocado más de tres veces, por cada equipo, antes de enviarlo hacia el otro lado de la cancha. O sea, enviárselo al equipo de voleibol contrario. Cada vez que se intente pasar la pelota hacia el otro equipo, es cuando se tratará de meter un punto. El cual se logra, por medio de que el balón, toque el suelo. Ya sea de manera directa o involuntaria por parte de uno de los jugadores contrincantes.

En ningún momento del partido, los jugadores podrán tocar la red. De hacerlo, serán penalizados.

Además, existe un concepto de rotación de los jugadores dentro de la cancha, el cual efectúa, cada vez, que se comience a servir con el balón. O sea, cada vez que el equipo, recupere el servicio perdido, deberá rotar, de manera continua en sentido del reloj. Por ende, se irán rotando hacia la derecha.

DESCRIPCIÓN DEL JUEGO

El voleibol se juega en una cancha rectangular de 18 m, por 9 de ancho, dividida en dos partes iguales por una malla de un metro de ancho y 9.5 m de largo, está colocada a una altura de 2.43 m para masculinos y de 2.24 m para juegos femeninos. Está limitada por líneas de 8 cm. de grueso.

FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL

SAQUES

Comienza el juego ofensivo, de la ejecución del saque se desprende un efecto moral que debe capitalizarse a favor del equipo propio. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque. Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad, pues si posee éstas, dificulta la recepción del contrario.

Es la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano, cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto, al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario.

SAQUE DE COSTADO O DE SEGURIDAD

Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca perpendicular a la red, en la zona respectiva, con los pies paralelos a la línea de saque y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en el parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional.

RECEPCIÓN

La recepción se la realiza cuando una bola es difícil, es decir, que presenta dificultad para su dominio con el voleo alto, ocasiona por un remate del rival o por acciones que el balón está en una posición que no permite al jugador que realice un voleo alto y la posición corporal que se realiza es la siguiente: Los pies se ubican uno más adelantado que el otro y separados ligeramente, las piernas flexionadas, la cadera baja, tronco levemente inclinado hacia adelante, y pronunciando "una joroba", los brazos extendidos, como si los codos estuvieran enyesados, las muñecas y antebrazos pronados al máximo formando una gran superficie de contacto; y unidas por la sujeción de los dedos de la mano que está debajo. La recepción se la realiza cuando un balón no puede ser voleado aun recurriendo a la posición baja, es decir, un balón que se encuentra por debajo de la altura del pecho del jugador.

VOLEO ALTO O COLOCACIÓN

El Voleo es el fundamento técnico básico elemental del Voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. El voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateralmente; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán realizar una acción distinta en cada caso. Debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE. En el voleo los pies y las piernas deben estar ligeramente separadas a la anchura de los hombros, una más adelantada que la otra; el tronco levemente inclinado hacia adelante;

los brazos semiflexionados y dirigidos hacia arriba, colocando las manos sobre la cabeza, pero sin hacer contacto con esta, más o menos a 10 o 20 cm de distancia. Y los dedos (palmas de las manos) en una posición similar a estar aparando un balón, formando entre el índice y pulgar un triángulo que no está unido. Cuando la pelota llega a las manos se realiza un ligero golpe con las yemas de los dedos, simultáneamente se produce diversos movimientos de las articulaciones de tobillo, rodilla, cadera, hombros, codos y muñecas de tal manera que todo el cuerpo participa en la acción total del voleo alto.

EL REMATE

Es la acción ofensiva más importante del juego que consiste en intentar hacer que el balón caiga en el suelo contrario mediante un fuerte golpe con la mano sobre él. Es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarla suficiente tiempo y dedicación. El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantados que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

BLOQUEO

Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario. Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

CONCEPTIALIZACIÓN DEL JUEGO PREDEPORTIVO

Juegos Predeportivos (Enseñanza Primaria de primer a cuarto grado. Los Juegos Predeportivos tienen como objetivo fundamental en estos primeros grados del nivel primario iniciar a los alumnos en el aprendizaje de los elementos fundamentales de las técnicas, conducción, recepción y pases, tiros, saque, recibo, bateo, fildeos y lanzamientos propios de los deportes baloncesto, voleibol, fútbol y béisbol, además de propiciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas y capacidades físicas.

A partir de los juegos predeportivos, los niños se acercan a la noción de competencia y además pueden empezar a ejercitarse en cuanto a la percepción, análisis y toma de decisiones vinculación al juego. Cabe destacar, que normalmente los juegos predeportivos y los juegos deportivos comparten las mismas reglas.

Por otra parte, resulta indispensable que los entrenadores que se dediquen exclusivamente a la organización de este tipo de juegos dispongan de una actitud pedagógica concreta, sin olvidar jamás que la atención debe estar puesta en el niño que participa del juego predeportivos y su aprendizaje. Otra recomendación para el entrenador es que cada día les enseñe a sus alumnos pocas cuestiones, para no marearlos o confundirlos y también que les otorgue libertad absoluta para que puedan improvisar sin interrupciones ni explicaciones.

DIFERENCIA ENTRE JUEGO SIMPLE, PREDEPORTE Y DEPORTE

Estas tres manifestaciones motrices que se inspiran en el factor lúdico competitivo presentan características similares y a la vez diferentes y son más rentables en determinados ciclos de la enseñanza.

El juego es una actividad recreativa que llevan a cabo los seres humanos con un objetivo de distracción y disfrute para la mente y el cuerpo, aunque, en el último tiempo, los juegos también han sido utilizados como una de las principales herramientas al servicio de la educación.

Entonces, dado que desde tiempos inmemoriales el hombre ha usado al juego como un recurso para procurarse distracción y diversión, existen una infinidad de juegos,

diferenciándose entre sí porque algunos requieren de un compromiso estrictamente mental, otros de una participación primordial del cuerpo o físico y otros que requieren de la intervención cincuenta y cincuenta de ambas cuestiones, mental y física.

El predeporte es básicamente una actividad que tiene como misión contribuir al desarrollo del niño a través del deporte, porque a partir de diferentes juegos el niño práctico y además se divierte, se entretiene de acuerdo a su edad y sin especializaciones engorrosas todavía para su edad; además se estará practicando el juego en sí mismo sin fines competitivos.

El deporte es aquella actividad física en la cual se deben respetar un conjunto de reglas y que se realiza con un estricto afán de competencia. Si bien la capacidad física resulta ser clave a la hora del resultado final, existen otros factores que también son decisivos a la hora de obtener éxito en el deporte en cuestión, tal es el caso de la agudeza mental y del equipamiento que disponga el deportista.

EL JUEGO PREDEPORTIVO Y LA INCIACIÓN DEPORTIVA

Permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que en mediante los Juegos Predeportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales.

Objetivos de los juegos predeportivos

- Dominar de las capacidades motrices, e integración de los elementos técnicos a ellas.

- Ejecutar los elementos técnicos sin atender a la eficacia del movimiento.
- Iniciar al aprendizaje técnico-táctico del deporte.
- Conocer lo básico de las reglas del deporte.

Debido a que los juegos predeportivos proporcionan una gran diversidad de situaciones son difíciles de diferenciar de muchos de los juegos que se realizan habitualmente como los de persecución, lanzamientos, sin embargo, hay que tener en cuenta que nada distingue a un juego motriz de reglas de otro predeportivos más que el objetivo que se persiga. A través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

Iniciación deportiva

Es el Proceso de enseñanza y aprendizaje seguido por un 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.

Etapas de la iniciación deportiva:

- Inicio o básica: Amplia la base motriz del niño (a) con el fin de conseguir un alto nivel psicomotor.

- Desarrollo: Se lleva a cabo la enseñanza de los elementos fundamentales del deporte de forma global para conseguir la asimilación de sus elementos básicos. Esta etapa es ideal para la aplicación de los Juegos Predeportivos.
- Perfeccionamiento: Sigue la proyección lógica de la técnica, perfeccionando los elementos más simples e introduciendo otros más complejos.

Es la etapa ideal para aplicar juegos predeportivos específicos y las formas jugadas.

EL JUEGO PREDEPORTIVO EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERISTICAS INDIVIDUALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

En la enseñanza deportiva cuando se trabaja con niños no se debe olvidar que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades y por tanto hay que respetar todo el proceso evolutivo en que están inmersos. Cada etapa de crecimiento necesita un trabajo planificado y sin precipitación que le ayude a completar estas capacidades. El entrenamiento en edades tempranas debe ser enfocado hacia un trabajo motivador y lúdico a la vez, por lo cual el juego va a ser el mejor instrumento para llevar a cabo esta tarea.

MOTIVACIÓN

La motivación y el gusto por el deporte son premisas básicas que hay que respetar y fomentar en estas edades. Para el niño y la niña cualquier actividad que se realice con el fin de divertirse es bien recibida; el juego que contribuye al desarrollo integral del niño y la niña lo podemos emplear para inducir a la práctica deportiva y de esta forma convertirlo en un método de trabajo indispensable en la iniciación deportiva.

MADURACIÓN

El objetivo de los juegos predeportivos en la primera etapa de iniciación deportiva debe estar basado en el carácter lúdico del aprendizaje y en la coordinación dinámica general en donde se desarrollen las habilidades fundamentales de correr, trepar, lanzar, por medio de juegos globales en los que se utilicen las mínimas reglas posibles y el máximo carácter participativo.

EDAD

El niño debe tener suficiente edad para aprender una actividad determinada, si se quiere que la práctica surta los efectos deseados. La edad suficiente no viene determinada por la edad cronológica, sino por la edad biológica, es decir por el grado de maduración alcanzado por el sujeto que aprende.

Por tanto, la edad óptima para iniciar unas actividades concretas dependerá, no solo del grado de maduración o de la edad biológica del niño sino también de su edad cronológica y de las actividades que se han frecuentado desde que nació.

SEXO

Así, pues, las mayores diferencias entre los sexos en lo referente a lo físico surgen en la adolescencia y en la medida que afectan a la aptitud inicial, para una determinada habilidad influyen en la velocidad con que se adquiere una habilidad nueva.

Por tanto, no parece que el sexo influya en el ritmo de aprendizaje, pero en nuestra sociedad si tiene efectos reales sobre los rendimientos motores medios y, por tanto, también sobre el tiempo necesario para aprender una habilidad nueva.

LA PROMOCIÓN DEL VOLEIBOL

TALENTO

CONCEPTUALIZACIÓN

El talento constituye una de las condiciones fundamentales para acceder a la excelencia en el deporte de competición. (Campos, 2006)

José Ingenieros en su libro El Hombre Mediocre plantea una diferenciación entre genio y talento: "Llama genio al hombre que crea nuevas formas de actividad no emprendidas antes por otros o desarrolla de un modo enteramente propio y personal actividades ya conocidas; y talento al que practica formas de actividad, general o frecuentemente practicadas por otros, mejor que la mayoría de los que cultivan esas mismas aptitudes."

El talento se puede considerar como un potencial. Lo es en el sentido de que una persona dispone de una serie de características o aptitudes que pueden llegar a desarrollarse en función de diversas variables que se pueda encontrar en su desempeño.

Para (Ruiz, L. M. & Sánchez, F., 2007) “los sujetos superdotados o talentosos son aquellos que, por sus habilidades extraordinarias, son capaces de altas realizaciones en

áreas tales como la competencia intelectual general, aptitud académica, creatividad, liderazgo, competencia artística y competencia motriz".

El talento es una manifestación de la inteligencia emocional y es una aptitud o conjunto de aptitudes o destrezas sobresalientes respecto de un grupo para realizar una tarea determinada en forma exitosa. El talento puede ser heredado o adquirido mediante el aprendizaje. Por ejemplo, una persona que tenga el talento de ser buen dibujante muy probablemente legará esta aptitud a sus hijos o a alguno de sus descendientes. Así mismo, una persona que no es y desee ser dibujante deberá internalizar mediante el aprendizaje continuo y esforzado la destreza e internalizarlo en su cerebro la condición que le permita desarrollar la aptitud.

El talento intrínseco a diferencia del talento aprendido es que el individuo lo puede dejar de ejercer por mucho tiempo y volver a usarlo con la misma destreza que cuando dejó de practicarlo; el talento aprendido requiere de ser ejercitado continuamente para no perder la destreza.

Talento deportivo

Según (Cohen Grinvald, 2008) actitud especifica por encima de la media en determinado campo de acción, o aspecto considerado potencialmente capaz de ser desarrollado. Talento deportivo es la habilidad motora que tiene el ser humano para realizar determinada actividad deportiva que puede ser innata o formada a través de un proceso de masificación y selección deportiva. El talento deportivo también puede solo innato

Talento motor general

Capacidad de adquirir rápidamente destrezas motoras.

Talento deportivo

Personas con condiciones superiores con alta adaptabilidad de recursos y creatividad (el típico deportista de deportes colectivos, creativo, con gran capacidad de resolución de problemas y gran habilidad motora).

LAMASIFICACION DEL VOLEIBOL

Según la Encarta, masificación es la acción y efecto de masificar. Este verbo refiere a hacer masivo o multitudinario aquello que no lo era. La noción de masificación está asociada a la idea de masas, el sujeto colectivo cuyos integrantes comparten ciertos comportamientos sociales o culturales. Cuando las masas adoptan determinada conducta, ésta se masifica (se vuelve masiva). Dicho proceso de crecimiento se conoce como masificación.

Según (Andrade de Melo, V. & De Drummond, E., 2003) señala que es la iniciativa de captar una gran cantidad de estudiantes de todas las edades y adolescentes en la práctica del voleibol, mediante actividades deportivas, recreativas, competitivas en beneficio de la salud, contribuyendo a la formación integral de los seres humanos.

La masificación forma parte del desarrollo social, cultural y deportivo de una comunidad orientada a formar una adecuada base de deportistas activos en la práctica del voleibol como un medio de integración y de satisfacción personal. A través de la masificación del voleibol se contribuye con el bienestar de los estudiantes.

MÉTODO

Son cambios que nos llevan a conseguir, alcanzar el aprendizaje en los alumnos, es decir a alcanzar los objetivos de enseñanza, un método de enseñanza es un conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos(GIRON 2012).

LOS MÉTODOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

El método de enseñanza es decisivo para la dirección de la actividad cognoscitiva del sujeto involucrado en el proceso docente educativo. Representa por lo general, una secuencia compleja de acciones del maestro y los alumnos. De acuerdo con esto es necesario diferenciar frecuencias de acciones más pequeñas correspondientes a los métodos a las cuales se les denomina procedimientos. A cada método corresponde determinados procedimientos, de aprendizaje que constituyen siempre un elemento firme de los métodos (GIRON 2012).

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS MÉTODOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

En la literatura pedagógica señala que los métodos de enseñanza de carácter general que estudia la didáctica tiene que enriquecerse según las características de cada disciplina y asignatura para posibilitar la utilización de la vía más afectiva para lograr la completa asimilación de los conocimientos, la formación de habilidades y hábitos prácticos necesarios en las mismas.

Los métodos específicos de la educación física son inseparables del ejercicio físico que resulta ser su medio fundamental ya que ellos representan el ¨que¨ se debe utilizar en el proceso docente educativo, mientras que los métodos nos dicen el ¨como¨ emplear estos métodos para lograr, la adquisición de la habilidad o el desarrollo de capacidades en forma afectiva (Villarino 2016).

TIPOS DE MÉTODOS

Los métodos más utilizados en la educación física son los siguientes:

Método analítico: No estudian el objeto deseado en su totalidad, sino que lo hacen en fracciones más pequeñas, para luego analizar su relación entre sí. Es un método muy utilizado en el mundo de las finanzas.

Método Sintético: En este se reúnen datos que no se encuentran organizados para poder ser comprendidos. Para ello se utiliza una hipótesis, es decir que se plante una suposición sobre un determinado hecho u objeto. Para poder explicarlo los datos obtenidos son organizados y puestos a pruebas para corroborar o desechar la hipótesis creada.

Método mixto: Conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio. Definición de Roberto Hernández Sampieri y Paulina Mendoza.

Método de mando directo: Este estilo que a continuación explicamos se encuentra dentro de la organización de este estilo de enseñanza suele se semiformal, es decir, por tríos, parejas, grupos, etc.; fomentando la relación alumno - alumno. El profesor permanece en una posición destacada del grupo, fila. La actuación técnica de este estilo se caracteriza por ofrecer una información inicial por parte del profesor a través de una explicación.

MÉTODOS EN CUANTO A LA RELACIÓN ENTRE EL PROFESOR Y EL ALUMNO

Método individual: es el destinado a la educación de un solo alumno, es recomendable en alumnos que por algún motivo se hayan atrasado en sus clases.

Método reciproco: se llama así al método en virtud de cual el profesor encamina a los estudiantes para que enseñen a sus condiscípulos.

Método colectivo: Es colectivo cuando existe un profesor para muchos alumnos. Este método es más económico sino también más democrático.

LOS MÉTODOS EN CUANTO AL TRABAJO DEL ALUMNO

Método de Trabajo Individual: Se le denomina de este modo, cuando procurando conciliar principalmente las diferencias individuales el trabajo escolar es adecuado al alumno por medio de tareas diferenciadas, estudio dirigido o contratos de estudio, quedando el profesor con mayor libertad para orientarlo en sus dificultades.

Método de Trabajo Colectivo: El método es colectivo cuando tenemos un profesor para muchos alumnos. Este método no sólo es más económico, sino también más democrático.

Método Mixto de Trabajo: Es mixto cuando planea, en su desarrollo actividades socializadas e individuales. Es, a nuestro entender, el más aconsejable pues da oportunidad para una acción socializadora y, al mismo tiempo, a otra de tipo individualizador

MÉTODOS VISUALES

Se define como un método de enseñanza que utiliza un conjunto de organizadores gráficos tanto para representar información como para trabajar con ideas y conceptos, que al utilizarlos ayudan a los estudiantes a pensar y a aprender más efectivamente.

MÉTODOS VISUALES DIRECTO

Se refiere a la presentación de la acción motriz al deportista, de forma completa, íntegra y con el ritmo del ejercicio requerido. Puede lograrse de diversas maneras: por medio de un monitor, películas, videos, etc., pero lo más factible y recomendable es la demostración del entrenador, por eso analiza detalladamente a continuación:

Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución.

El entrenador, no debe demostrar el error que comete el deportista, la corrección debe ser sobre la base de la ejecución adecuada.

Se debe utilizar la explicación y la demostración. Cuando se omiten las explicaciones, los deportistas concentran su atención frecuentemente en los detalles secundarios, dejando pasar por alto lo principal, que es lo que determina la posibilidad

de efectuar la acción motriz. La explicación es necesaria, pero lo esencial en el proceso es la demostración, por lo tanto es preciso evitar el cúmulo de explicaciones que puedan entorpecer el aprendizaje.

MÉTODOS VISUALES INDIRECTO

Está basado en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el deportista, pero no de forma completa; el entrenador puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Se define "el movimiento de la actividad cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del maestro, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo". Se considera que en este proceso existe una relación dialéctica entre profesor y estudiante, los cuales se diferencian por sus funciones; el profesor debe estimular, dirigir y controlar el aprendizaje de manera tal que el alumno sea participante activo, consciente en dicho proceso, o sea, "enseñar" y la actividad del alumno es "aprender".

PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física representa una parte importante en la formación integral del hombre, razón por la que en muchos países constantemente se hacen estudios para mejorar y perfeccionar los programas y contenidos que se imparten. La Educación

Física constituye el proceso pedagógico que se realizan en las escuelas, encaminado el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de sus convicciones de forma tal que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale.

PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL

En el caso del voleibol, el conocimiento es un conjunto de habilidades específicas propias de la disciplina deportiva, que, en conjunto con aspectos teóricos de vital importancia para el contexto, permiten al practicante, tener experiencias motrices que involucran su cuerpo en un entorno social manifestado a través de lo colectivo, con alto nivel de relacionamiento con otras personas que comparten su conocimiento en aras de un logro, como la meta final de este deporte.

TIPOS DE MEDIOS

MEDIOS MANIPULATIVOS

Son considerados de percepción directa, ya que no dependen de ningún recurso tecnológico para ser utilizados, es decir, que pueden ser operados o modificados de forma inmediata por el alumno.

MEDIOS TEXTUALES

Esta categoría incluye todos los recursos que emplean principalmente los códigos verbales como sistema simbólico predominante. En su mayor parte son los materiales

que están producidos por algún tipo de mecanismo de impresión. Aunque hoy en día, el significado de "texto" transciende más allá del mero soporte físico del papel, para incluir también al tubo de rayos catódicos. Sin embargo, vamos a referirnos aquí como medios textuales a los materiales que impresos en papel representan el conocimiento a través de códigos verbales. Por supuesto este tipo de medios también posibilitan la combinación verbo-icónica predominante en la mayoría de los textos educativos actuales.

MEDIOS AUDIOVISUALES

Son un conjunto de técnicas visuales y auditivas que apoyan la enseñanza, facilitando una mayor y más rápida comprensión e interpretación de las ideas. La eficiencia de los medios audiovisuales en la enseñanza se basa en la percepción a través de los sentidos. De acuerdo a la forma que son utilizados se pueden considerar como apoyos directos de proyección.

f. METODOLOGÍA

ENFOQUE

La presente investigación por su propósito es de tipo cuantitativa - cualitativa, en la analizará los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

El trabajo será Cuantitativo porque se recopiló información numérica y estadística; y cualitativo porque estos resultados estadísticos fueron sometidos a análisis e interpretación.

ALCANCE

El presente trabajo tiene un alcance exploratorio, correlacional y descriptivo.

DISEÑO

El diseño de investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado. Dicha estrategia está determinada por el origen de los datos (primarios o secundarios), así como por la manipulación y control de variables que ejerza el investigador. En atención al diseño, la investigación en las ciencias aplicadas a la actividad física y al deporte, se clasifica en: documental, de campo y experimental.

Documental. -Es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros

investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas. Como en toda investigación, el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos.

De Campo. - Consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna. Claro está, que en una investigación de campo también se emplean datos secundarios, sobre todo los provenientes de fuentes bibliográficas a partir de los cuales se construye el marco teórico.

No obstante, son los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo, los esenciales para el logro de los objetivos y la solución del problema planteado. La investigación de campo, al igual que la documental, se puede realizar a nivel exploratorio, descriptivo y explicativo.

También será de carácter prospectivo ya que la recolección de datos será luego de la aplicación de los estudios.

MÉTODOS.

Como responsable de la investigación, se utilizará los siguientes métodos apoyándose en el documento de (Montesinos, 2015, págs. 206-207)

MÉTODO EMPÍRICO

Este método me permitirá llegar a los hechos concretos para descubrir la verdad sobre el programa de los juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

MÉTODO DESCRIPTIVO

A través de este método voy a confirmar lo mencionado en el planteamiento del problema, donde relato la situación que se encuentran los niños de la institución "Benigno Bayancela", las diversas situaciones que se presentan en la institución impiden promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

MÉTODO ANALÍTICO – SINTÉTICO

Porque es fundamental desglosar la información y descomponerla en sus partes. Con el apoyo de este método de investigación ayudará especialmente para la formulación del problema donde se explica las causas, con sus respectivos efectos y consecuencias, además nos ayuda para demostrar el tamaño exacto de la población y sacar conclusiones valederas y recomendaciones útiles, respecto al desarrollo del programa delos juegos predeportivos como medio para la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

MÉTODO CIENTÍFICO

El presente método contribuye a continuar cada uno de los aspectos, para realizar el presente trabajo de investigación, con intención de diagnosticar la promoción y masificación del mini voleibol de la escuela Benigno Bayancela de la ciudad de Loja periodo 2016-2017.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Para realizar el presente trabajo de investigación la técnica que se utilizará, será una ficha de observación a los niños participantes del proyecto investigativo de los fundamentos técnicos del mini voleibol.

UNIVERSO

Los alumnos de la institución "Benigno Bayancela" que se encuentran matriculados del nivel de Educación básica.

MUESTRA

El presente trabajo de investigación se lo realizará en la escuela Benigno Bayancela del barrio San Cayetano Bajo de la Ciudad de Loja, el grupo de trabajo será de 24 deportistas de EGB quienes serán el grupo de trabajo. Periodo 2016 – 2017.

Paralelos de EGB	**Número de estudiantes**
Niños (varones)	17
Niñas (mujeres)	7
Total	24

Fuente: https://www.clasificacionde.org/clasificacion-de-juegos/

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	MARZO/AGOSTO 2016	SEPTIEMBRE 2016	SEPTIEMBRE 2016/ FEBRERO 2017	MARZO/DICIEMBRE 2017	ENERO/ SEPTIEMBRE 2018
ELABORACIÓN DEL PROYECTO	----------				
APROBACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS		----------			
ELABORACIÓN DE LA TESIS			----------		
PROCESO DE GRADUACIÓN				----------	----------

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

CONCEPTO DE GASTO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL	APORTES PROPIOS
COMPUTADORA	1	1.200	1.200	1.200
IMPRESORA	1	400	400	400
CAMARA FOTOGRAFICA	1	200	200	200
MATERIALES DE ESCRITORIO		200	200	200
SILBATO	1	25	25	25
BALONES	10	30	300	300
RED DE VOLEIBOL	1	50	50	50
CRONOMETRO	1	50	50	50
CHALECOS	10	5	50	50
CONOS Y PLATILLOS	40	2	80	80
ESCALERAS PLIOMETRICAS	4	20	80	80
INTERNET		22	88	88
IMPREVISTOS		500	500	500
			TOTAL	**3,223**

RECURSOS

INSTITUCIONALES

-Universidad Nacional De Loja.

Unidad Educativa “Benigno Bayancela”.

HUMANOS

- Docente responsable del proyecto.
- Estudiantes de E.G.B. de la Unidad Educativa “Benigno Bayancela”.
- Docentes de la institución educativa
- Padres de familia de las estudiantes.
- Estudiante investigador José Luis Cholango Morocho.

MATERIALES

- Hojas de trabajo.
- Materiales de oficina (grapadoras, perforadoras, clips, cinta adhesiva, papel bond, carpetas, otros).
- Pizarra de acetato.
- Marcadores de tinta líquida.
- Ulas
- Juegos de chalecos
- Conos
- Platillos
- Cintas elástica
- Escaleras pliométricas

- Cuadrado pliométrico
- Triangulo pliométrico
- Cronometro
- Silbato
- Balones
- Red de voleibol

TECNOLÓGICOS

- Computador portátil.
- Flash Memory
- Impresoras multifunción.
- Cámara fotográfica.

SERVICIOS:

- Fotocopiado
- Internet

Difusión, información.

i. BIBLIOGRAFIA

ANOMINO. (2015). Obtenido de http://www.cvplayasdebenidorm.com/el-juego/fundamentos-t%C3%A9cnicos/

AnypReyes. (2016). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol#Colocaci.C3.B3n

Collazo Macías A. (2002) Fundamentos biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.

Cortegaza Fernández, L. y Hernández Prado, C (2001) Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente, Universidad de Matanzas. p. 4.

CIFUENTES, N. (2010). FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL. *EL VOLEIBOL EN LA ENSEÑANZA MEDIA*, https://sites.google.com/site/voleibolenlaensenanzamedia/tecnica-de-saque.

Claudia Ximena González Moreno, Y. S. (2014). Avances en Psicología Latinoamericana. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 292.

Edmundo de Drummond & Víctor Andrade de Melo (2003) Plan de acciones deportivas-recreativas para favorecer la masificación de la práctica en los niños.

Elkonin (1980) un marco conceptual para la interpretación psicológica del juego infantil.

Elardo, Bradley y Caldwell (1981). The HOME Inventory: A validation of preschool scale for black children. Efecto de un programa basado en el juego y el juguete como mediadores lúdicos.

FIVB. (s.f.). Obtenido de http://www.fivb.com/

FVOLEIBOL. (2008). Obtenido de http://fvoleibol.blogspot.es/1226522640/fundamentos-del-voleibol-golpe-de-dedos/

Galera, A. D. (2001): Manual de Didáctica de la Educación Física I, Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición. Editorial Paidós, Barcelona, España.

Gozzoli, C.; Massin, D.; Vonstein, W. (2001). IAAF Kids' Athletics. A Team Event for Children. Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo.

Guerra Sagarra, G. (2011). Conjuntos de juegos predeportivos de atletismo para eldesarrollo de las habilidades motrices básicas en escolares de la enseñanza primaria. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital. Buenos Aires, año 16, nº 159.

GERARD MORAS. (2010). *LA PREPARACION INTEGRAL EN EL VOLEIBOL 1000 EJERCICIOS Y JUEGOS.* BADALONA- ESPAÑA: PAIDOTRIBO.

García - Fogeda (1989) el juego predeportivo en la educación fisca y el deporte. Madrid: Pila Teleña.

Guillermo José & Osvaldo Martin (2014) Promoción deportiva y formación de la cultura e identidad deportiva en la Universidad Deportiva del Sur, Venezuela.

http://www.efdeportes.com/efd159/conjunto-de-juegos-predeportivos-de-atletismo.htm

Hernández-Moreno, J. (1994). Fundamentos del voleibol. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: Inde.

Jean Piaget (1962) Teoría Piagetiana La teoría de Piaget sobre lenguaje y pensamiento en el niño.

Karl Groos (1902) Teorías de los Juegos Como Anticipación Funcional

López Rodríguez, A. (2006): El proceso de enseñanza aprendizaje en educación física. La Habana, Cuba, Editorial deportes. p. 53.

LIC.MSC.FERNANDO VASCONEZ N. (2010). LA PREPARACION METODOLOGICA DEL VOLEY MODERNO. *LA PREPARACION METODOLOGICA DEL VOLEY MODERNO PDF.*, 20- 69.

Larousse illustré (1997) Paris, Larousse, ISBN 2-03-301197-6, dépôt legal mai 1997, 1784 p.

Montesinos, B. (2015). *Tesis:LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN LA APLICACION DE LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL .* Loja.

Programa de Educación Física. SEP. Subsecretaria de Servicios Educativos para el D.F.
Programas de Educación Física. Ministerio de Educación. INDER. Cuba.

RAQUEL MARTÍNEZ (2011) TÉCNICO Y MAESTRA INFANTIL TIPOS DE JUEGOS Y CLASIFICACIÓN.
Swazmo. (2010). Obtenido de https://es.wikibooks.org/wiki/Voleibol/T%C3%A9cnica/Texto_completo#Golpe_bajo

Smith (1982) Las Unidades Didácticas sobre Invención de Juegos: antecedentes y objetivos educativos.

Watson Brown H. (2008) Teoría y Práctica de los juegos. Editorial Deportes, La Habana.

ANEXO DOS

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "BENIGNO BAYANCELA"

CANTÓN: LOJA - PARROQUIA: EL *VALLE – SAN CAYETANO BAJO*

LICENCIADA. MARÍA SUSANA CARRIÓN SÁNCHEZ DIRECTORA ENCARGADA DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "BENIGNO BAYANCELA".

CERTIFICA:

Que el señor **CHOLANGO MOROCHO JOSÉ LUIS,** portador de la cédula de ciudadanía Nro. **1104118938,** estudiante de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja, realizo su trabajo de campo en nuestra institución, durante los meses de abril, mayo y junio del presente año, requisito obligatorio para realizar su propuesta alternativa y elaboración final de tesis.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Loja, 05 de julio del 2017

Lic. María Susana Carrión Sánchez

DIRECTORA DEL PLANTEL (E)

ECB "BENIGNO BAYANCELA" DIRECCIÓN EL VALLE - LOJA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Acreditada (Resolución N. 001 – CEAACES-2013)
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Oficio No: **472** -CCFyD-AEAC-UNL.
Loja, 7 de noviembre de 2016

Licenciado.
José Gregorio Picoita Quezada. Mg.Sc
DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES – AEAC-UNL.
Ciudadela Universitaria.-

De mi consideración:

A través del presente es honroso dirigirme a usted, a fin de poner a su conocimiento que la Coordinación de la Carrera de Cultura Física y Deportes designa a usted como Docente **Asesor de Proyecto** de la Tesis titulada: **LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE SÉTIMO AÑO DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA PROVINCIA DE LOJA,** cuya autoría corresponde al señor: **José Luis Cholango Morocho,** alumno de la Carrera de Cultura Física. Conforme a lo estipulado en el Art. 134 del Reglamento de Régimen Académico, de la Universidad Nacional de Loja, Luego de lo cual se permitirá presentar el informe de estructura y coherencia en el plazo de ocho días.

Particular que pongo a su conocimiento para los fines legales consiguientes, no sin antes expresarle mi sincero reconocimiento.

Atentamente
EN LOS TESOROS DE LA SABIDURÍA ESTÁ
LA GLORIFIACIÓN DE LA VIDA!!!

Lic. José G. Picoita Quezada, Mg. Sc.
COORDINADOR DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA (E)

Recibido
08-11-16

C.c.: Para el Sr. **José Luis Cholango Morocho** .- Alumno de la CCFy D.
C.c: Archivo y expediente de grado

Jgpq/Mcy

1104118938

TELEFAX 545997;
CIUDADELA UNIVERSITARIA "GUILLERMO FALCONI ESPINOSA" Casilla letra "S"
Loja-Ecuador

Loja, 14 de noviembre del 2016

Lic. Mg. Sc.
José Gregorio Picoita Quezada
COORDINADOR DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES Y DEFU
Ciudad.-

De mi consideración

Dando contestación al oficio Nro. 472-CCFyD-AEAC-UNL, de fecha 7 de noviembre del 2016, me permito presentar el informe Estructura y Coherencia del proyecto de tesis del siguiente tema: **LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL Y SU INCIDENCIA EN LA INICIACION DEPORTIVA EN LOS NIÑOS DE SÉPTIMO AÑO DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA PROVINCIA DE LOJA.** Cuyo (s), autor (es); **JOSÉ LUIS CHOLANGO MOROCHO.**

Conforme a lo estipulado en los art. 133 al 136 del Reglamento de Régimen Académico y Normas vigentes de graduación, el trabajo ha sido dirigido y revisado por lo que se sugiere que le tema debe plantearse de la siguiente manera **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA LA PROMOCIÓN Y MASIFICACIÓN DEL MINI VOLEIBOL DE LA ESCUELA BENIGNO BAYANCELA DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017.** Por lo que cumple con las condiciones científico académico, por lo tanto considero que se continúe con el procedimiento legal de graduación.

Seguro que el presente tendrá la aceptación debida le expreso mis más sinceros reconocimientos.

Atentamente

Mg. José Gregorio Picoita Quezada
ASESOR DEL PROYECTO
Docente de la Carrera de Cultura Física y Deportes

ÍNDICE

PORTADA i
CERTIFICACIÓN ii
AUTORÍA iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN iv
AGRADECIMIENTO v
DEDICATORIA vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS viii
ESQUEMA DE TESIS ix

a. TÍTULO 1
b. RESUMEN 2
ABSTRACT 3
c. INTRODUCCIÓN 13
d. REVISIÓN DE LITERATURA 16
Juegos predeportivos 16
Clasificaciòn de los juegos 17
Espacio en el que se lo realiza 18
El papel que desempeña el adulto 18
según el numero de participantes 19
Promociòn y masificaciòn 25
Promociòn 25
Objetivos para la promociòn deportiva 26
Masificaciòn 27
Etapas de la masificaciòn deportiva 28
Voleibol 31
Fundamentos tecnicos del voleibol 32
Toque de dedos 33
Toque bajo 35
Remate 36

Bloqueo 37
saque 38
Posiciones fundamentales 40
Desplazamientos 41
e. MATERIALES Y MÉTODOS 42
f. RESULTADOS 47
g. DISCUSIÓN 87
h. CONCLUSIONES 102
i. RECOMENDACIONES 103
- **PROPUESTA ALTERNATIVA** 104

j. BIBLIOGRAFÍA 180
k. ANEXOS 182
a. TEMA 183
b. PROBLEMÁTICA 184
c. JUSTIFICACIÓN 187
d. OBJETIVOS 188
e. MARCO TEÓRICO 190
f. METODOLOGÍA 213
g. CRONOGRAMA 217
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO 218
i. BIBLIOGRAFÍA 221
INDICE 227