



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES**

TÍTULO

**EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA
EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS
ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL
IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO 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

Luis Iván Yaguana Condoy

DIRECTORA

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2018

CERTIFICACIÓN

Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES, DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física y Deportes, titulada: **EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017**, de autoría del Sr. **LUIS IVÁN YAGUANA CONDOY**. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 07 Diciembre 2017



.....
Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Luis Iván Yaguana Condoy, declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, por el contenido de la misma.

Adicionalmente autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mis tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

AUTOR: Luis Iván Yaguana Condoy

FIRMA:

CÉDULA: 1105136988

FECHA: Loja, 19 de julio 2018

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

Yo Luis Iván Yaguana Condoy, declaro ser autor de la tesis titulada: **EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017**, como requisito para obtener el 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 de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio con 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 diecinueve días del mes de Julio del dos mil dieciocho.

FIRMA:.....

AUTOR: Luis Iván Yaguana Condoy

CÉDULA: 1105136988

DIRECCIÓN: Loja, Ciudadela Cuarto Centenario, calles: Ramón Pinto y Azuay

CORREO ELECTRÓNICO: striking@hotmail.com

CELULAR: 0986280221

DATOS COMPLEMENTARIOS

DIRECTOR DE TESIS: Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

PRESIDENTE: Lic. Vladimir Stanislao Quizhpe Luzuriaga Mg. Sc.

PRIMER VOCAL: Dr. Luis Benigno Montesinos Guarnizo Mg. Sc

SEGUNDO VOCAL: Dr. Giraldo Viera Avinaz Mg. Phf

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de Educación el Arte y la Comunicación, a los docentes de la Carrera de Cultura Física y Deportes por los conocimientos que me han podido impartir a lo largo de estos años.

Mi gratitud al rector de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja, a las alumnas y padres de familia que supieron brindarme el apoyo necesario, el cual fue esencial para el desarrollo del presente trabajo de investigación ¡Muchas Gracias a todos!

Luis Iván Yaguana Condoy

Autor

DEDICATORÍA

Este trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, mi guía espiritual, por brindarme la fuerza, paciencia y sabiduría para cumplir mis objetivos y metas de vida. A mí querida Madre, que me ha brindado siempre su amor incondicional por ser mi guía, mi motivación, para ser cada día mejor, a mi Padre, que con su esfuerzo y actitud de hierro me mostró que las cosas se las gana con esfuerzo y sudor, a mis hermanos, que siempre han estado apoyándome a seguir siempre superando mis metas.

A mis profesores, por motivarme y compartir sus conocimientos dentro y fuera de las aulas siendo los pilares fundamentales para llegar a ser un profesional.

A todos los que siempre han estado apoyándome en las buenas y las malas, motivándome y brindándome su apoyo y sus consejos que me ayudaron a ser una mejor persona.

Luis Iván Yaguana Condoy

Autor

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACION											
BIBLIOTECA: FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR TITULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA - AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
TESIS	Luis Iván Yaguana Condoy: EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016 - 2017	UNL	2018	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	OBRAPIA	CD	Licenciado en Ciencias de la Educación; Mención: Cultura Física y Deportes

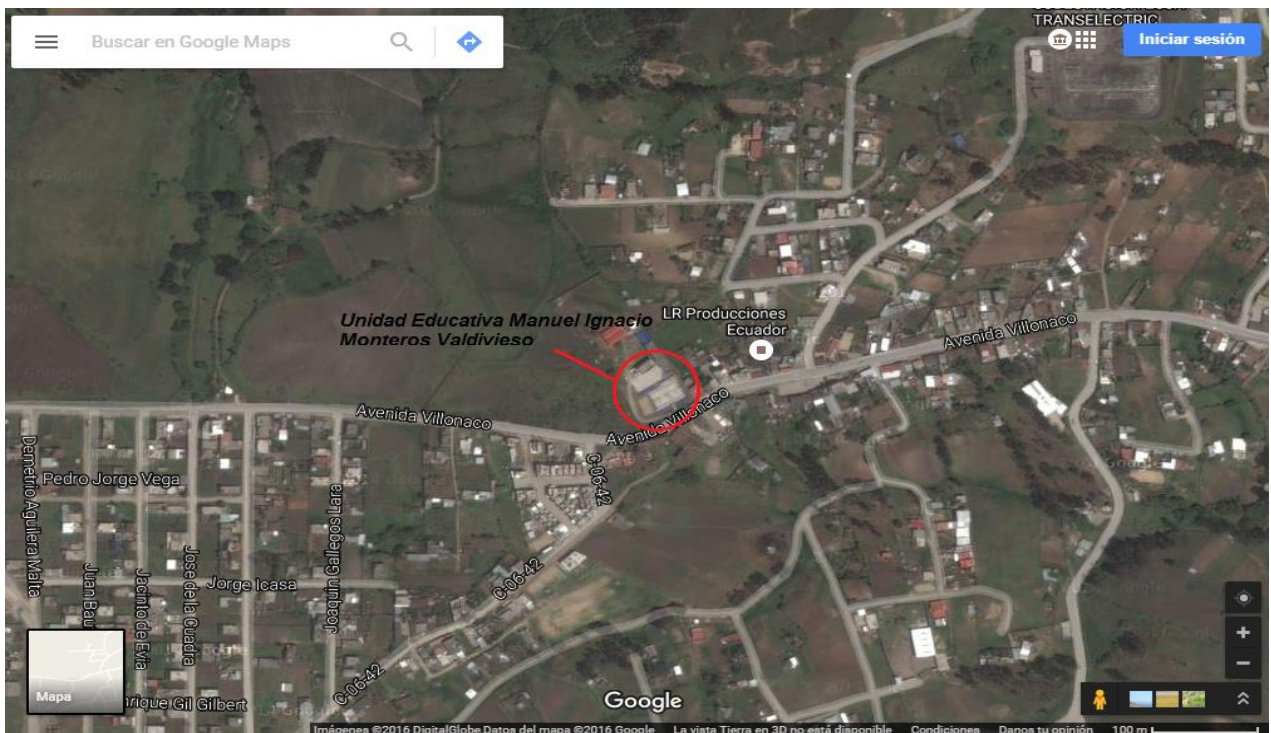
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



Fuente <http://www.gifex.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja/Politicos.html>

CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS”



Fuente <https://www.google.com.ec/maps/>

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

EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017

b. RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado: EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017, cuyo problema central fue, la falta de prácticas de actividades recreativas o deportivas por parte de las estudiantes de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, para lo cual se planteó como objetivo general, analizar la influencia del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo de las estudiantes del 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Los métodos utilizados para la investigación fueron, histórico – lógico, analítico – sintético, inductivo – deductivo y modelación, como técnicas e instrumentos, la encuesta y los test para constatar si las estudiantes les gusta el voleibol y si practican actividades recreativas o físicas; para la revisión de literatura se tomó dos variables; el voleibol como juego recreativo y el sedentarismo, los resultados iniciales obtenidos nos mostraron la falta de conocimiento por parte de las estudiantes sobre el voleibol, también se pudo constatar que las estudiantes no realizan actividades físicas o recreativas en su tiempo libre fomentando el sedentarismo, los resultados finales obtenidos fueron satisfactorios ya que se logró que cada una de las estudiantes tuviera un conocimiento básico de los fundamentos técnicos del voleibol, también se logró que las estudiantes pudieran invertir su tiempo libre en la práctica del voleibol como un juego recreativo; concluyendo que la aplicación del programa de actividades planteados en la propuesta alternativa, adquirió efectividad ya que ayudó a las estudiantes a mejorar sus conocimientos de los fundamentos técnicos del voleibol.

ABSTRACT

The present investigation work entitled: THE VOLLEYBALL AS A RECREATIONAL GAME TO AVOID SEDENTARISM IN THE 10TH YEAR STUDENTS OF BASIC EDUCATION OF THE EDUCATIONAL UNIT MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO OF THE CITY OF LOJA PERIOD 2016-2017, whose central problem was, the lack of practices of recreational or sports activities by the students of the Educational Unit "Manuel Ignacio Monteros Valdivieso" of the city of Loja, for which it was proposed as a general objective, to analyze the influence of volleyball as a recreational game to avoid the sedentary lifestyle of the students of the 10th year of Basic Education of the Educational Unit Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. The methods used for the investigation were: historical - logical, analytical - synthetic, inductive - deductive and modeling, as techniques and instruments, the survey and the tests to verify if the students like volleyball and if they practice recreational or physical activities; for the literature review two variables were taken; volleyball as a recreational game and sedentary lifestyle, the initial results obtained showed us the lack of knowledge on the part of the students about volleyball, it was also found that the students do not perform physical or recreational activities in their free time promoting sedentary lifestyle, final results obtained were satisfactory since each of the students had a basic knowledge of the technical foundations of volleyball, it was also possible that students could invest their free time in the practice of volleyball as a recreational game; concluding that the application of the program of activities proposed in the alternative proposal, became effective as it helped the students to improve their knowledge of the technical foundations of volleyball.

c. INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte que poco a poco va ganando aceptación en la sociedad ya que es un deporte el cual es muy dinámico, que no necesita contacto físico con el rival es por esa razón que se ha vuelto tan popular ya que lo practican personas de cualquier nivel social, en cualquier espacio libre como playas, parque o cualquier otro lado, diseñando variedades de este deporte para la inclusión o simple recreación.

La práctica del voleibol puede realizarse en cualquier lugar, únicamente de necesita contar con un cancha que reúna los requisitos básicos para su práctica, es por eso que ha preservado su carácter original como juego de recreación y de mantenimiento de la forma física, así esto nos permite combatir el sedentarismo.

La recreación es una actividad en la cual está puesta en marcha la diversión, hacia un grupo de personas, por medio de actividades que distraen de las obligaciones cotidianas, ya que la recreación es una parte esencial para mantener un equilibrio entre los deberes, responsabilidades y cargas con la salud física y mental de individuo, por ende, la recreación es muy importante para poder tener una estable estructura psicológica, así como también, una salud física, ya que la recreación forma parte importante de la sociedad para fomentar un ámbito de armonía y comunicaciones óptimas para el desarrollo favorable de una sociedad.

Tiempo libre es conocido como aquel lapso de tiempo en la cual no se tiene una obligación por cumplir, por lo que se realiza alguna actividad de carácter recreativo o de distracción, el hecho de que una persona tenga un tiempo libre o de ocio en su vida es necesario por diversas razones, ya sea para socializar y crear un mejor hábito con la sociedad, como para realizar actividades físicas o recreativas, para poder mantener una vida saludable.

La presente investigación cuyo título es **EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE**

10mo AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-

2017, tiene como finalidad la enseñanza del voleibol como práctica deportiva desde la recreación y evitar conductas sedentarias en las estudiantes de la institución.

El problema planteado en esta investigación es, la falta de actividades recreativas o deportivas en las estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja genera sedentarismo, el cual surgió a la observación de que la práctica de actividades recreativas o físicas es poco realizada en la unidad educativa, e igualmente que las estudiantes utilizan su tiempo libre en actividades de tipo sedentario.

Para realizar la investigación, se planteó como objetivo general; Analizar la influencia del Voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo de las estudiantes del 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la Ciudad de Loja, y como objetivos específicos: establecer si el voleibol lo utilizan las estudiantes en su tiempo libre como juego recreativo para evitar el sedentarismo, el segundo objetivo fue elaborar un programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo, el tercer objetivo fue, aplicar el programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo , finalmente, el cuarto objetivo que es socializar con los docentes y padres de familia de los resultados que se dieron en la aplicación del voleibol como juego recreativo, para evitar el sedentarismo.

La metodología fue a partir de los objetivos planteados, con la revisión de la literatura para recrear el conocimiento sobre del juego en la técnica del voleibol, se aplicó una encuesta que permitió comprobar la información que tienen las estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso sobre del voleibol y si lo practican en el tiempo libre, con el segundo, tercero, cuarto objetivo se trazó un plan de actividades que constó de un test de valoración de las capacidades y habilidades motrices y varios juegos didácticos para aplicar los

fundamentos técnicos del voleibol en las estudiantes, durante el periodo de 12 semanas, siguiendo un proceso semanal, el quinto objetivo se socializo y aplicó una encuesta a los padres de familia para conocer si se ha utilizado la práctica del voleibol en el tiempo libre las estudiantes, todo esta información recogida y ejecutada en tablas Excel.

Los resultados obtenidos, tras la aplicación de la encuesta inicial y el Pre test nos da a conocer que, las estudiantes no tiene ningún conocimiento del Voleibol, también obtuvimos como resultado que, las estudiantes no practican ninguna actividad física o recreativa en su tiempo libre, fomentando así el sedentarismo, tras la aplicación del programa de actividades, del Post test y la encuesta final, los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios, ya que las estudiantes pudieron conocer los fundamentos básicos del voleibol, de forma recreativa y realizar actividades tanto físicas como recreativas en su tiempo libre para poder evitar el sedentarismo.

Como conclusión general, podemos decir que las estudiantes lograron alcanzar un conocimiento básico en el Voleibol, también, como la actividad física y recreativa evita el sedentarismo, mucho más si la practican en sus tiempos libres, para convivir y tener un momento de relajación, siendo muy satisfactorio, ya que el proyecto de investigación fue muy beneficioso para las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Institución.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

El voleibol como juego recreativo

Procedente de un vocablo de la lengua inglesa (Volleyball), el voleibol o balonvolea, es una disciplina deportiva en la cual, dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio. (Pimenov, 2001, pág. 34)

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario. Habitualmente, el balón se golpea con manos y brazos, pero también vale utilizar cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es, que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El vóleibol es un deporte de equipo, en donde se combinan tanto las aptitudes físicas como mentales. Un buen jugador de vóleibol no sólo debe ser capaz de desempeñarse técnica y físicamente en el campo de juego, sino también, el de saber potenciar sus mejores aptitudes para tener mayor control de su juego y obtener mejores resultados.

Cada jugador de vóleibol debe responder a ciertos patrones globales para todo jugador, tales como el estado físico, capacidad de recepción y pase, salto, saque, entre los más destacados. Sin embargo, y dependiendo de la posición en que cada jugador se desempeñe, el entrenamiento aborda distintas áreas específicas, con las cuales debe lidiar el deportista. Asimismo, la optimización de estos resultados va de la mano con identificar el mejor procedimiento de entrenamiento, el cual debe ser capaz de explotar las capacidades exactas a mejorar y evitar la sobrecarga o posibilidad de generar lesiones. (Vera, 2009, pág. 15)

Historia del voleibol

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de Mintonette) se creó el 9 de febrero de 1895, en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de este en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

Se jugó voleibol por primera vez en Cuba y Puerto Rico en 1905, y posteriormente, el juego hizo su estreno en 1910 en las Islas Filipinas. Los primeros pasos de Uruguay en el voleibol fueron en 1912, un año antes que China y Japón, quienes lo adoptaron en 1913.

Por otra parte, las tropas de Estados Unidos, en la primera Guerra Mundial, fueron los encargados de llevar y mostrar el voleibol en Europa. El voleibol fue acogido como propio por casi todos los países del continente europeo. Paralelamente, la Unión Soviética hizo del voleibol una disciplina de tal popularidad y categoría que, algunos países que la conformaban llegaron adoptarlo como su deporte nacional. (Espinoza, 2011, pág. 18)

El avance veloz y exitoso del voleibol en el mundo experimentó un transcendental impulso después de la segunda Guerra Mundial, puesto que los anteriores y fallidos intentos por formar una organización a nivel internacional, se vieron coronados por el éxito, cuando en Francia, en 1946, a iniciativa de los anfitriones y con la participación de la URSS, Polonia, Yugoslavia y Checoslovaquia, se fundó la Federación Internacional de Voleibol, en la que originalmente estuvieron representados 19 países. Con posterioridad a esa memorable fecha, se han sumado innumerables naciones a esta organización, la cual llega en la actualidad a 220 naciones. Como es de suponer, la creación de la FIVB significó, popularidad, reglamentación unificada y organización permanente de torneos internacionales. (Espinoza, 2011, pág. 20)

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. De Chicopee, Massachusetts. En 1912, se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón, no estaban delimitadas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922, se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964, ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996. (wikipedia.org, 2017)

Fundamentos técnicos

Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. 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. (Hessing, 2003, pág. 11)

Manejo del balón

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado.

Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.

Golpe bajo, de antebrazos o fildeo: 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.

Toque de dedos o voleo: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada, pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red, tirando el balón contra el suelo.

Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

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. Si la pelota llega a caer en el suelo es punto para el lado contrario. (Hessing, 2003, pág. 18)

Desplazamientos

Hay 5 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

Batida: el jugador da unos pasos y salta.

Servicio o 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: tiene un parecido 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" 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: tiene una similitud con la anterior, sin embargo una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.

Saque por abajo: el atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha. (Hessing, 2003, pág. 20)

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 la tentativa de bloqueo, bloqueo consumado y bloqueo colectivo. 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. (Hessing, 2003, pág. 21)

Recepción y pase

Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza, siempre que esta acción no sea falta (regla 9.63) En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en "plancha" sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón rebote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su

mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. (Hessing, 2003, pág. 24)

Ataque/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. (Hessing, 2003, pág. 25)

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.

La recreación

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Quizás, cuando somos niños, sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además, del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

Tomando en cuenta ambos conceptos y conociendo lo que es el voleibol, y lo que es recreación podemos decir que el voleibol como juego recreativo es una actividad física que tiene como finalidad, el placer en momentos de ocio.

El voleibol, como juego recreativo lo podemos desarrollar cuando existen tiempos muertos que son difíciles de llenar, practicándolo de forma colectiva para así convivir con los demás y pasar un rato ameno olvidando, por un instante nuestras responsabilidades académicas o laborales.

Esto nos ayuda a que nos proporcione diversión y entretenimiento al momento de jugarlo, de todas formas el juego puede cumplir con un rol, educativo, ayudar al estímulo mental y físico y contribuir al desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas.

Como definición final, podemos decir que el voleibol, como juego recreativo, con un grado de competitividad mínimo, ya que no importa quien gane o pierda, lo esencial es el aspecto recreativo, por eso, el voleibol, como juego recreativo, no supone una productividad y nunca debe ser obligado, su práctica.

Por lo tanto, debe efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta ya que su finalidad es generar satisfacción a los jugadores y liberar de tensiones propias de la vida cotidiana, se lo puede realizar al aire libre o bajo techo, en campos abiertos o en sectores delimitados, ya que se diferencia de la práctica deportiva en el afán de competitividad donde el objetivo es conseguir la victoria.

El sedentarismo

El sedentarismo, es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.

El sedentarismo, es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es el estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro, sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo.

En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador, es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que los ancianos, dado que nacieron en una era informatizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Para luchar contra la falta de actividad física no existe una fórmula mágica; como en todos los casos, la clave reside en la voluntad.

La práctica de algún deporte con cierta constancia puede ser muy beneficiosa para la salud, siempre que no se contraste con días enteros de mala alimentación y posturas nocivas para el cuerpo. Claro está, esto depende de los gustos de cada persona; por esa razón, muchos optan por salir a caminar todas las mañanas. Pero en ambos casos, es importante tener en cuenta que el ejercicio sin técnica puede resultar contraproducente.

En la búsqueda de una solución, se advierte una verdad alarmante: los seres humanos vamos perdiendo poco a poco el lazo con la naturaleza. El contacto con el campo, con las plantas, con los animales o el mar se comprime en períodos vacacionales, o se adorna con una cierta línea de indumentaria y se etiqueta, según las tendencias de la moda (véase senderismo, trekking o camping).

¿Dónde quedó nuestro sentido de orientación, nuestra conexión con la tierra, con las hojas de los árboles? ¿No fuimos, acaso, alguna vez, una especie más entre las demás? El sedentarismo, es un inocente titular que esconde realidades tan graves y absurdas como que se venda insecticida en espray.

Se pueden distinguir dos clases de sedentarios modernos: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representa tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores, por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra. (Moral García , Martínez López , & Grao Cruces , 2013)

Se llama sedentarismo a la falta de actividad física. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realizamos un mínimo

de actividad física en forma regular. Se define como actividad física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo: una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, la práctica de un deporte o baile durante tres o cuatro horas, en todos los casos, no menos de tres veces por semana. (Andia Rodríguez, Eymann, Fernández, De la Fuente, & Gutt, Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo , 2014, pág. 9)

El sedentarismo en adolescentes

El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que al día de hoy, nos han llevado a elevar los índices de obesidad escolar.

Un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, es el sedentarismo al que cada vez desde más pequeños estamos acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, son una nefasta combinación para nuestra salud.

El retraimiento familiar al interior de la casa, principalmente por motivos de seguridad, ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo adolescente. Computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre.

Si a la “comodidad” del hogar le sumamos los pocos espacios comunitarios de que disponen los jóvenes para juntarse, por ejemplo a jugar a la pelota y el poco tiempo que a estos les queda, tras largas y agotadoras jornadas escolares, el resultado parece obvio: los adolescentes y niños prefieren estar “jugando” en sus casas, y los padres se sienten seguros con esa decisión. (Campos, 2011)

¿Cómo evitar el sedentarismo en la adolescencia?

Una actividad física de por lo menos 60 minutos diarios puede ayudar a combatir el sedentarismo, y, con ellos, se pueden prevenir enfermedades como la diabetes, el sobrepeso y la obesidad.

La actividad física diaria puede incluir actividades como: jugar, desplazarse de un lugar a otro, participar en actividades recreativas, realizar educación física en la escuela, en familia o en la comunidad, entre otros.

Crear conciencia sobre la actividad física en los adolescentes es una tarea fundamental en los padres de familia, profesores y allegados. Es la única manera de tener hábitos de vida saludables que promuevan la salud y el bienestar de los más jóvenes. (Céspedes, 2014)

Conductas sedentarias

Las conductas sedentarias, son cada vez más universales y motivadas por el entorno. Los contextos económico, social y físico en los que el ser humano actual se mueve muy poco y está mucho tiempo sentado en sus actividades de la vida diaria se han instaurado rápidamente, sobre todo desde mediados del siglo pasado. Estos cambios en los transportes personales, la comunicación, el lugar de trabajo y las tecnologías de ocio doméstico se han asociado a una reducción significativa de las demandas de gasto de energía humana, puesto que en todas estas actividades se requiere largo tiempo de permanencia en sedestación. Estos cambios ambientales y sociales han sido identificados como la causa del bajo nivel de actividad física que caracteriza la forma de vida habitual de las personas en los medios urbanos, suburbanos y rurales.

La investigación sobre la conducta sedentaria se encuentra en sus fases iniciales, y va probablemente 20 años por detrás de la investigación sobre la actividad física en lo relativo a la medición válida y fiable y el conocimiento de los determinantes conductuales y la eficacia y efectividad de las intervenciones. Así pues, es importante construir una base sólida para este

nuevo campo de investigación mediante la obtención de un conjunto de datos epidemiológicos más amplio sobre la forma en que la conducta sedentaria puede estar relacionada con toda una gama de resultados de salud, dentro de grupos de población diferentes en los que los factores genéticos, culturales, sociales y ambientales diferirán en aspectos científicamente importantes.

Sin embargo, también es imprescindible que este nuevo campo de investigación avance más rápidamente para ir más allá de las limitaciones lógicas inherentes a los estudios transversales, para pasar a diseños de estudio prospectivos que examinen los efectos a largo plazo de la conducta sedentaria para la salud, estudios experimentales que aclaren los mecanismos fisiológicos que pueden subyacer a los resultados, y estudios de intervención que examinen si es factible modificar las conductas sedentarias, y los resultados de salud asociados a cualquier cambio.

Dos estudios recientes han resaltado la posible importancia de las conductas sedentarias en cuanto a la salud. En un seguimiento de 6,5 años de los participantes en el Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab), se observó que el hecho de dedicar mucho tiempo a ver la televisión, se asociaba de manera significativa a un aumento de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Las consecuencias adversas de estar sentado mucho tiempo han sido confirmadas por los resultados del seguimiento de participantes en las Canadá Fitness Surveys realizadas desde los años ochenta. Los sujetos que inicialmente indicaron que pasaban la mayor parte del día sentados presentaron una mortalidad significativamente superior; es importante señalar que las relaciones entre tiempo de mortalidad fueron manifiestas incluso en los individuos que aparentemente eran físicamente activos y fueron más intensas en los individuos con sobrepeso u obesidad. (Healy & Neville , 2017, pág. 15)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Los materiales utilizados para la realización de la tesis fueron, un cronómetro que sirvió para controlar los tiempos de los test, balones, platillos, materiales de escritorio como son: hojas de papel boom A 4, cuaderno, computadora, unidades de almacenamiento como memorías USB, CD, cámara digital, celular, a más de la bibliografía, apoyos teóricos, internet, y documentos para comparar y analizar con la realidad investigativa, lo que facilitó los procesos y resultados del objeto de estudio.

Enfoque

El enfoque que vamos a implementar en esta investigación, es el enfoque cuanti-cualitativa ya que trabajaremos variables que nos den una cantidad exacta de estudiantes que han podido mejorar su calidad de vida mediante la práctica del voleibol, mientras que en cualidad habrá estudiantes que se desenvuelvan mejor y adquieran un excelente dominio del deporte.

Métodos

La investigación en su proceso de realización se ejecutó en la siguiente forma. Esta parte del reporte describe cómo fue llevada a cabo la investigación, e incluye:

Contexto de la investigación

Se trabajó con las estudiantes de la “Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” dando a conocer a las autoridades de la Institución y a los padres de familia sobre el trabajo que vamos a realizar con las estudiantes.

Se trabajará con 21 estudiantes, las cuales son aptas para participar del trabajo de investigación y todas están capacitadas para aplicar activamente de lo planificado en el proyecto.

Diseño utilizado

El diseño de esta investigación es de tipo experimental, ya que trabajaremos para mejorar el conocimiento de las estudiantes sobre el voleibol y poder evitar el sedentarismo que existe en cada una de las estudiantes, siendo esta una investigación experimental para conocer que influencia tiene la práctica del voleibol en cada una de las estudiantes.

Histórico Lógico: Se utilizó para determinar los antecedentes y las etapas por las que atraviesan las categorías de análisis, tiempo libre y actividades deportivas en la juventud así con sus tendencias actuales.

Analítico – Sintético: Nos Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y la práctica del voleibol como juego recreativo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la Ciudad de Loja

Inductivo – Deductivo: Se utilizó en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para la confección del plan de actividades, para la ocupación del tiempo libre de las adolescentes de la institución.

Modelación: Para el diseño de las actividades a realizar como alternativa de solución del problema.

Técnicas e instrumentos

Encuesta: Se aplica a las estudiantes de la Institución a la cual vamos aplicar la investigación, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas deportivas o recreativas que se desarrollan: lugar, participación, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros elementos.

Test: Se aplicarán dos tipos de test, un pre test que se les aplicará al inicio para conocer su nivel de conocimiento y manejo de los fundamentos básicos del voleibol y un pos test que se

les aplicará al final del proyecto, para conocer cuál fue el resultado de la aplicación del voleibol como juego recreativo.

Población y muestra

En el desarrollo de la investigación se utilizó un conjunto de estudiantes de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, correspondiente a 22 estudiantes mujeres como se detalla a continuación.

Población	N°	%
Estudiantes mujeres	21	100
Total	21	100

f. RESULTADOS

Encuesta dirigida a las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

1. ¿Le gustaría recibir voleibol en las clases de educación física?

Tabla 1

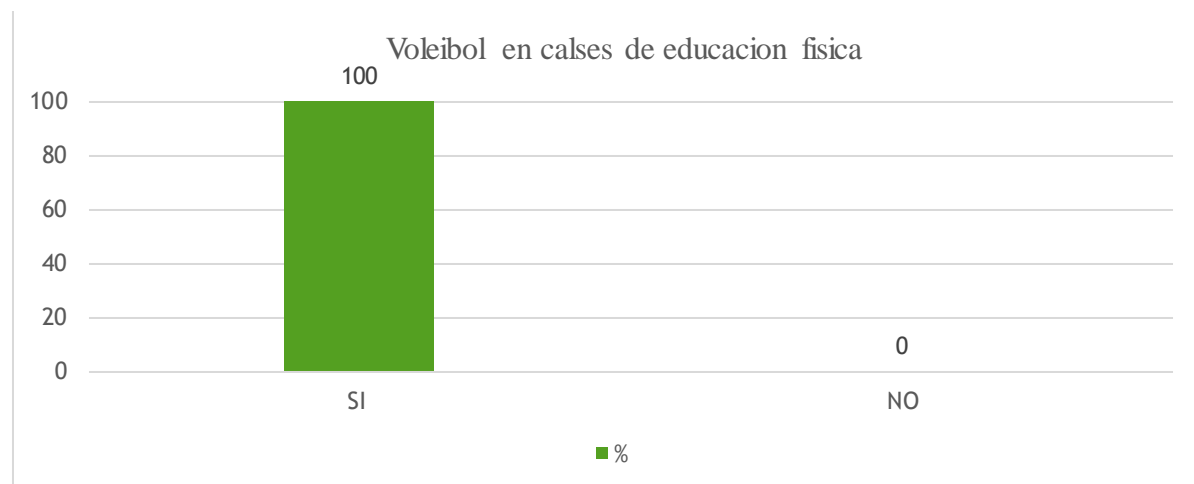
Voleibol en clases de educación física

CRITERIOS	f	%
SI	21	100
NO	0	0
TOTAL	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 1



Análisis e interpretación

El voleibol es un deporte de conjunto, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario, es un deporte donde se combina aptitudes físicas y mentales, el voleibol en clases de Educación Física es la acción que a través de gestos técnicos optimizamos la utilización del balón, con el propósito de predominar el juego en conjunto y mejorar nuestras habilidades motrices.

La aplicación de la encuesta fue muy satisfactoria ya que de 21 estudiantes, que representan el 100%, de las encuestadas, respondió que si les gustaría recibir voleibol en clases de Educación Física.

El resultado de la encuesta nos da a conocer que las estudiantes están totalmente de acuerdo en recibir voleibol en las clases de Educación Física ya que no conocen muy bien cómo se realiza el deporte correctamente.

2. ¿Conoce las reglas reglas del voleibol?

Tabla 2

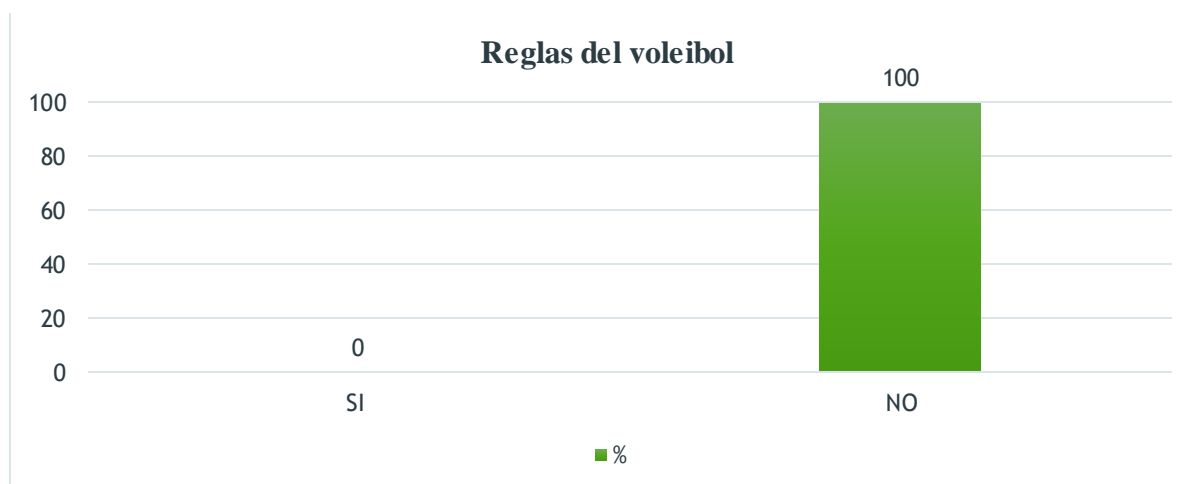
Reglas del voleibol

CRITERIOS	f	%
SI	0	0
NO	21	100
TOTAL	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 2



Análisis e interpretación

Las Reglas del voleibol comienzan con, las medidas de la cancha, las líneas, las zonas y el área, la altura y medida de la red, el peso y circunferencia del balón, las rotaciones, el número de

jugadores y el tiempo de juego, todo esto es universal establecido por la FIVB (Federación Internacional de Voleibol) a nivel competitivo.

La aplicación de la encuesta nos da a conocer que de 21 estudiantes, que representan el 100%, de las encuestadas, no conocen las reglas del voleibol establecidas por la FIVB.

Tras el análisis de las encuestas, se observa que las estudiantes no conocen ninguna de las reglas del voleibol establecidas por la FIVB, ya que nunca se les ha dado a conocer en las clases de Educación Física, ya que en la malla curricular no está establecido la práctica del voleibol.

3. ¿Conoce los fundamentos técnicos del voleibol?

Tabla 3

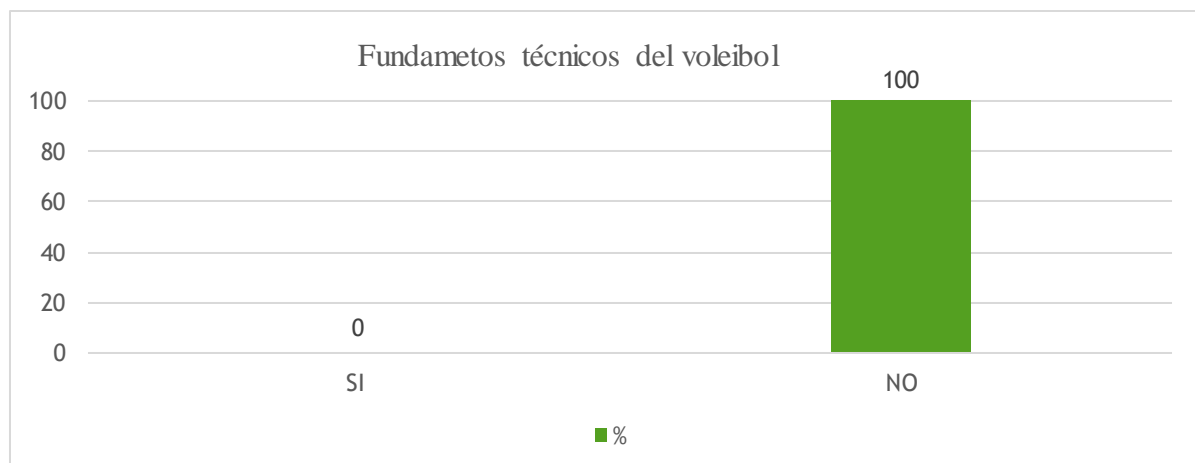
Fundamentos técnicos del voleibol

CRITERIOS	f	%
SI	0	0
NO	21	100
TOTAL	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 3



Análisis e interpretación

Los fundamentos técnicos del voleibol son aquellas actividades motrices que se realizan de forma adecuada para hacer más eficaz el movimiento, un gasto menor de energía y obtener

mejores resultados, a la hora del juego, siendo los fundamentos técnicos básicos del voleibol; toque alto o toque de dedos, toque bajo o toque de antebrazo, saque frontal, saque lateral, saque de tenis, remate y bloqueo.

Tras la aplicación de la encuesta, se observa que de 21 estudiantes, que representan el 100%, de las encuestadas, no conocen ninguno de los fundamentos técnicos básicos del voleibol.

Esta información nos permite conocer que las estudiantes no tienen conocimiento de ninguno de los fundamentos básicos del voleibol ya que no se les imparte ninguna clase de voleibol en las horas planificadas de los planes de clases de Educación Física.

4. ¿Ha practicado Voleibol?

Tabla 4

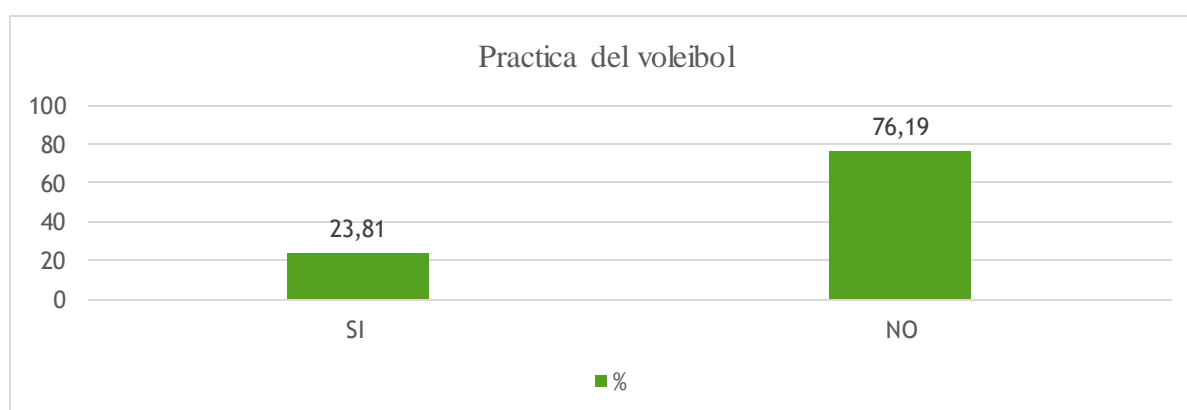
Practica del voleibol

CRITERIOS	f	%
SI	5	23,81
NO	16	76,19
TOTAL	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 4



Análisis e interpretación

El voleibol es un deporte de conjunto, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario, es un deporte donde se combina aptitudes

físicas y mentales, para su práctica es necesario una cancha con las condiciones adecuadas y con los implementos necesarios, se juega con dos equipos de 6 jugadores cada uno.

La aplicación de la encuesta nos da a conocer que 5 estudiantes, que representan el 23,81%, de las encuestadas, si ha practicado voleibol, mientras que 16 estudiantes, que representan el 76,19%, de las encuestadas, no han practicado voleibol.

Tras el resultado obtenido del análisis de las encuestas fue que, la mayor parte de las estudiantes, no han practicado voleibol, ya sea por falta de interés o por falta de un campo de juego especializado para su práctica, mientras que la minoría de estudiantes lo ha practicado pero de una forma incorrecta o en lugares inapropiados para su práctica.

5. ¿Cuáles son los tipos de saques en el voleibol?

Tabla 5

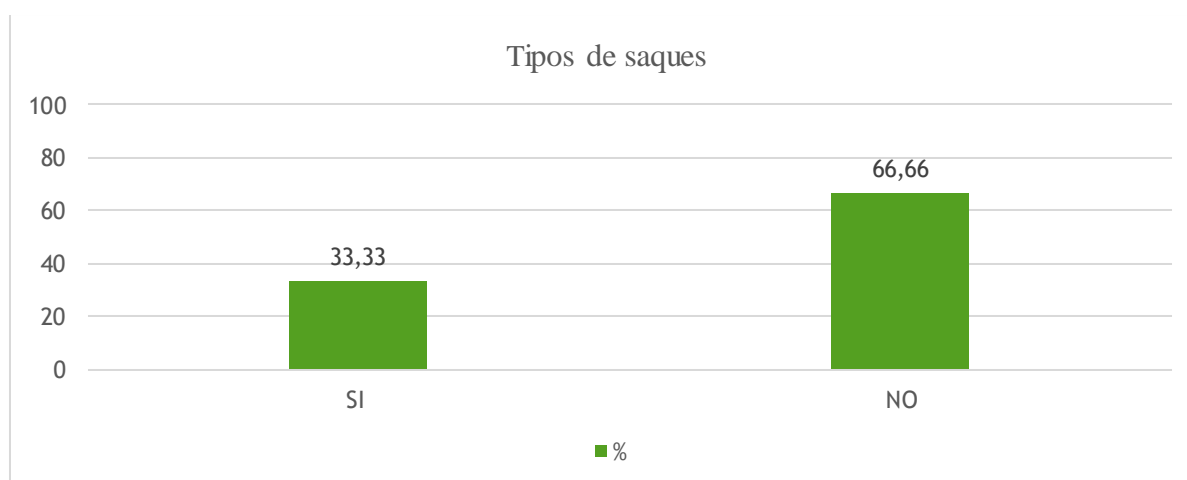
Tipos de saques

CRITERIOS	f	%
SI	7	33,33
NO	14	66,66
TOTAL	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 5



Análisis e interpretación

El saque en el voleibol es la acción que pone en juego el balón, lanzado o soltado el balón, y golpeado con la mano, su finalidad principal es ofensiva, para poder marcar punto al equipo contrario o dificultar al máximo su recepción por el equipo contrario, hay varios tipos de saques los más básicos son; el saque lateral, saque frontal y saque de tenis.

Tras la aplicación de la encuesta se observa que 7 estudiantes, que representan el 33,33%, de las encuestas, si conoce los tipos de saque del voleibol, mientras que 14 estudiantes, que representan el 66,66%, de las encuestas, no conocen los tipos de saque del voleibol.

Como resultado de la información obtenida he podido conocer que la mayor parte de estudiantes no conoce los tipos de saque del voleibol, por falta de enseñanza por parte de los docentes de Educación Física de la Institución, mientras que una minoría conoce algunos tipos de saques del voleibol pero no conocen su completa ejecución.

6. ¿Conoce cómo se realiza él juega el Voleibol?

Tabla 6

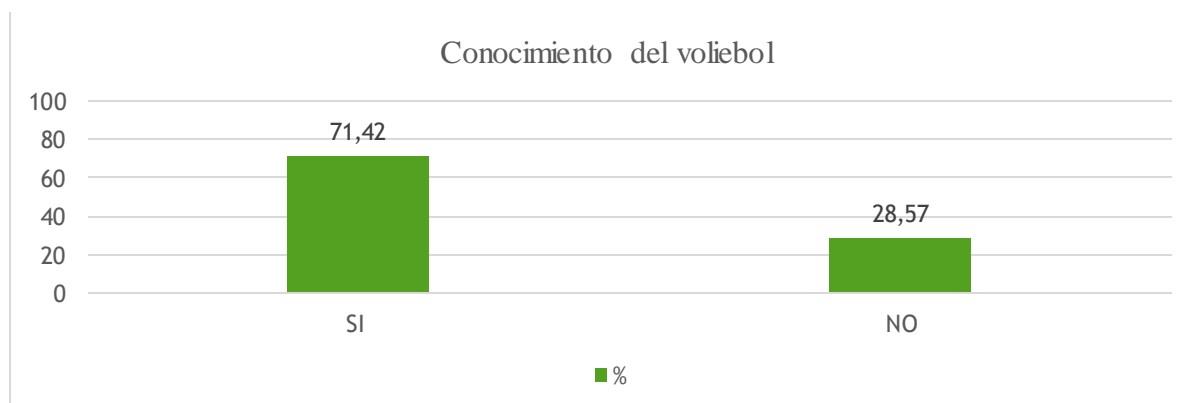
Juego del voleibol

CRITERIOS	f	%
SI	15	71,42
NO	6	28,57
TOTAL	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 6



Análisis e interpretación

El voleibol es un deporte de conjunto, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario, es un deporte donde se combina aptitudes físicas y mentales, el juego se realiza con 6 jugadores por cada lado, en un área separados por una red central, el objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, hacia el suelo del campo contrario, mientras que el otro equipo adversario intentara impedir simultáneamente que lo consiga.

Los resultados de la encuesta nos dan a conocer que 15 estudiantes, que representan el 71,42%, de las encuestadas, si conocen como se realiza el juego del voleibol, mientras que 6 estudiantes, que representan el 28,57%, de las encuestadas, no conocen como se realiza el juego del voleibol.

Esta información nos permite conocer que la mayor parte de estudiantes tiene una moción de cómo se realiza el juego del voleibol ya que no conocen la aplicación correcta del juego, mientras que una minoría de estudiantes no tienen conocimiento de cómo se realiza el juego del voleibol ya sea por falta de interés o motivación para su práctica.

7. ¿Realiza actividades físicas o recreativas en el tiempo libre?

Tabla 7

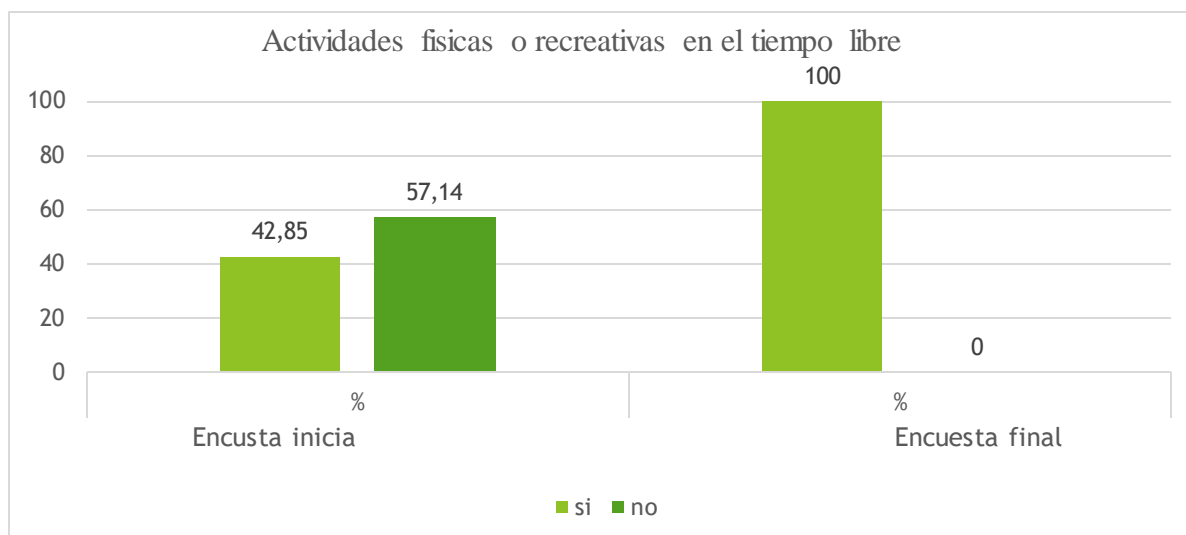
Actividades físicas o recreativas en el tiempo libre

CRITERIO	f	%	f	%
	Encuesta inicial		Encuesta final	
SI	9	42,85	21	100
NO	12	57,14	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 7



Análisis e interpretación

La actividad física es toda aquella acción que se realiza en constante movimiento, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto energético mayor a la tasa del metabolismo basal. (Serra Majem & Aranceta Bartrina, 2006), el tiempo libre, es el periodo de tiempo disponible para realizar actividades de carácter voluntario que no tengan relación con obligaciones laborales o formativas.

En la encuesta inicial aplicada se encontró que 9 estudiantes, que representan 42,85%, de las encuestadas, si realiza actividades físicas o recreativas en su tiempo libre, mientras que 12 estudiantes, que representan 57,14%, de las encuestadas, no realizan actividades físicas o recreativas en su tiempo libre, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación de la encuesta final, se observó que 21 estudiantes que representan el 100% de encuestadas si realizan actividades físicas o recreativas en su tiempo libre.

Como resultado podemos conocer que hay un aumento del 100% de estudiantes que realizan actividades físicas o recreativas en su tiempo libre, evitando el sedentarismo y una mala calidad de vida, ya que usan su tiempo libre para realizar actividades físicas o recreativas.

8. ¿Practicaría el voleibol como juego recreativo?

Tabla 8

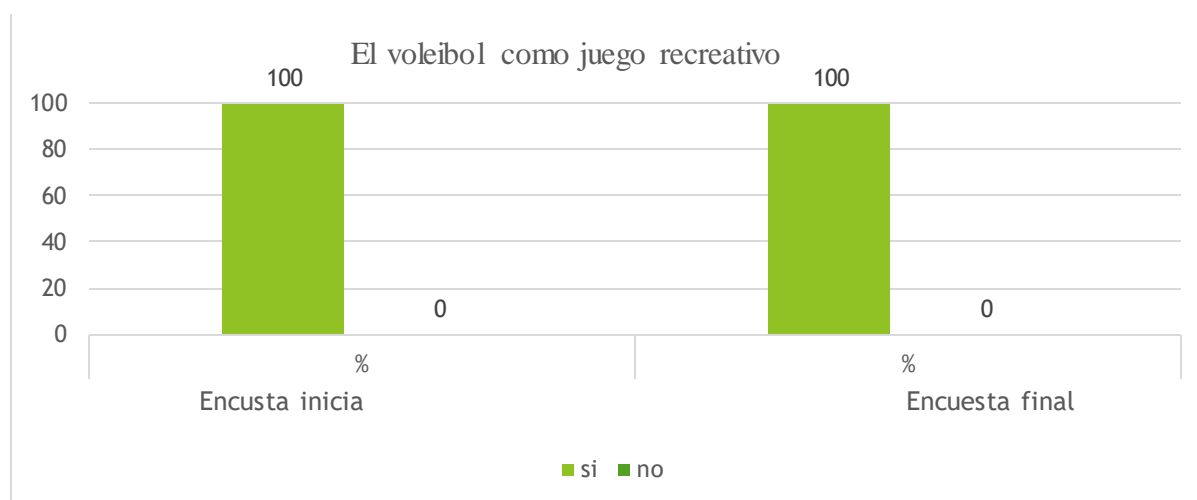
El voleibol como juego recreativo

CRITERIO	f	%	f	%
	Encuesta inicial		Encuesta final	
SI	21	100	21	100
NO	0	0	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 8



Análisis e interpretación

El voleibol es un deporte de conjunto, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario, es un deporte donde se combina aptitudes físicas y mentales, el voleibol como juego recreativo trata de poner en práctica el juego del voleibol de una forma recreativa, aplicando los fundamentos técnicos de una manera más didáctica.

Al tabular las encuestas inicial se observa que 21 estudiantes, que representa el 100%, de las encuestadas, si practicarían el voleibol de forma recreativa. Por otra parte, la encuesta final arrojó como resultado que el 100% de las estudiantes si seguirían practicando el voleibol de forma recreativa.

Como resultado de la información obtenida conocemos que las estudiantes han practicado el voleibol de una forma recreativa, sin tomar en cuenta los fundamentos técnicos del voleibol,

luego de la aplicación del programa de actividades las estudiantes seguirán practicando el voleibol de una forma recreativa pero con conocimientos básicos de los fundamentos técnicos.

9. ¿Práctica voleibol en su tiempo libre?

Tabla 9

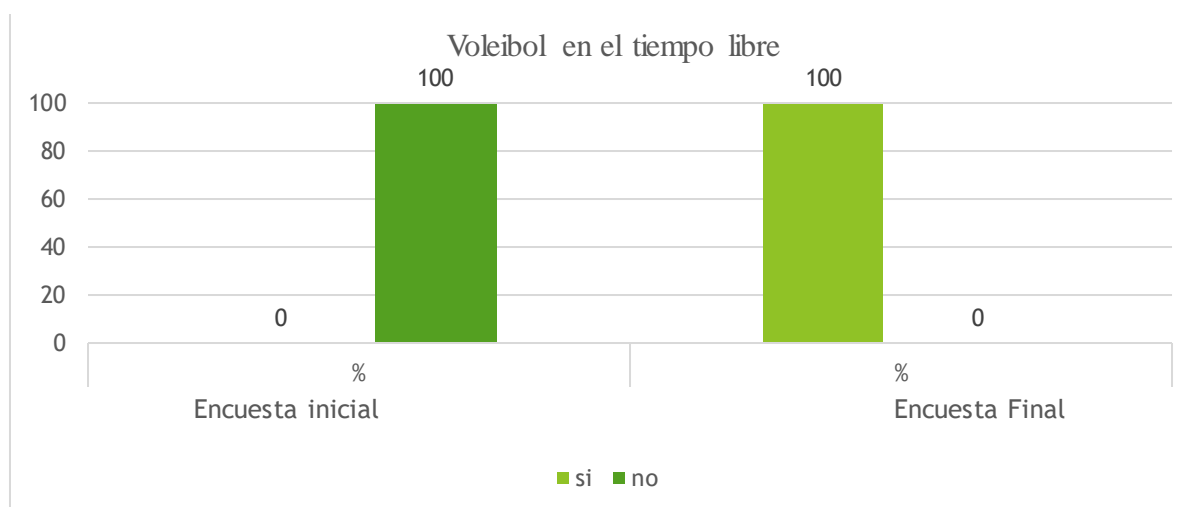
Voleibol en el tiempo libre

CRITERIO	f	%	f	%
	Encuesta inicial		Encuesta final	
SI	0	0	21	100
NO	21	100	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 9



Análisis e interpretación

El voleibol es un deporte de conjunto, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario, es un deporte donde se combina aptitudes físicas y mentales, para su práctica es necesario una cancha con las condiciones adecuadas y con los implementos necesarios, se juega con dos equipos de 6 jugadores cada uno, el tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para realizar actividades de carácter voluntario que no tengan relación con obligaciones laborales o formativas.

Tras la información obtenida de la encuesta inicial se observó que 21 estudiantes, que representan el 100%, de las encuestadas, no practican el voleibol en su tiempo libre. Al aplicar la encuesta final notamos que el 100% de las encuestadas, si practica el voleibol en su tiempo libre.

Esto nos da como resultado que luego de la aplicación del programa de actividades las estudiantes, ocupan su tiempo libre para la práctica del voleibol de una forma recreativa para evitar el sedentarismo.

10. ¿Realiza actividad física de manera seguida?

Tabla 10

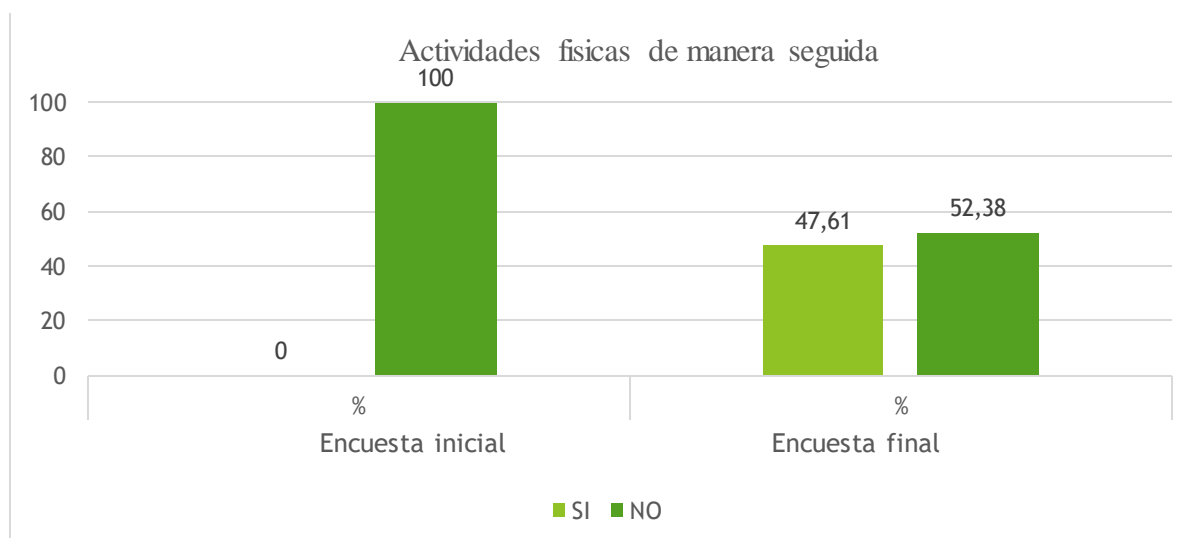
Actividades físicas de manera seguida

CRITERIO	f	%	f	%
	Encuesta inicial		Encuesta final	
SI	0	0	10	47,61
NO	21	100	11	52,38
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 10



Análisis e interpretación

La actividad física es toda aquella acción que se realiza en constante movimiento, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto energético mayor a la tasa del metabolismo basal. (Serra Majem & Aranceta Bartrina, 2006).

Tras la aplicación de la encuesta inicial se pudo observar que 21 estudiantes, que representan el 100%, de encuestadas, no realiza actividades físicas de manera seguida. Por otra parte, la encuesta final arroja los siguientes resultados: 11 estudiantes, que representan el 52,38%, de encuestadas, no realiza actividades físicas de manera seguida, mientras que 10 estudiantes que representan 47,61%, de las encuestadas, si realiza actividad física de manera seguida.

Como resultado de la información obtenida podemos concluir que las estudiantes si realizan actividades físicas, pero no las realizan de manera consecutiva, si no solo en momentos de óseo o para ocupar, su tiempo libre, de vez en cuando.

Test aplicados a las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Tabla 11

Toque de dedos

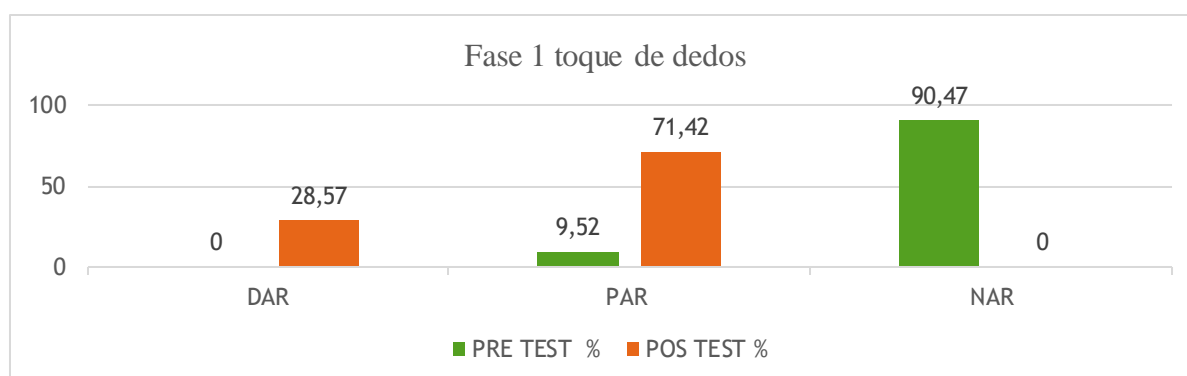
Fase 1 toque de dedos

Fase 1 Toque de Dedos	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	6	28,57
PAAR	2	9,52	15	71,42
NAAR	19	90,47	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 11



Análisis e interpretación

El toque de dedos o colocación es uno de los fundamentos técnicos del voleibol muy importante, que es la base de juego de ataque, se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección del balón, la fase 1, que es la fase de preparación, es la acción previa a la ejecución del fundamento técnico donde debemos adoptar una posición básica antes de ejecutar el toque de dedos con el balón.

Tras la aplicación del Pre test de la fase de preparación del toque de dedos observamos que 19 estudiantes, que representan el 90,47%, no alcanza el aprendizaje requerido, mientras que 2

estudiantes, que representan el 9,52%, se encuentran en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que 15 estudiantes, que representan el 71,42%, se encuentran en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 6 estudiantes, que representan el 28,57%, domina el aprendizaje requerido de la fase de preparación del fundamento técnico del toque de dedos.

Tras la comparación de resultados de los test se observó que el 71,42%, de las estudiantes logró llegar a un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y el 28,57%, domina el aprendizaje requerido, concluyendo que hubo una gran mejora, ya que todas las estudiantes que no alcanzaban el aprendizaje requerido llegaron a obtener un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que se aumentó el número de estudiantes que dominan el aprendizaje requerido.

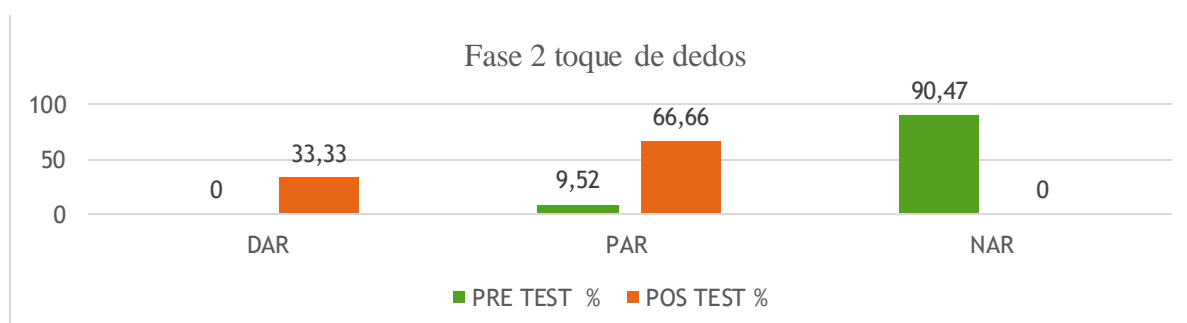
Tabla 12

Fase 2 toque de dedos

Fase 2 Toque de dedos	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	7	33,33
PAAR	2	9,52	14	66,66
NAAR	19	90,47	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 12



Análisis e interpretación

El toque de dedos o colocación es uno de los fundamentos técnicos del voleibol muy importante, es la base de juego de ataque, se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección del balón, la fase 2 que es la fase de ejecución, es la acción técnica en la cual realizamos la ejecución del toque de dedos previa, realización de la fase de preparación.

Tras la aplicación del Pre test de la fase de ejecución del toque de dedos se observa que 19 estudiantes, que representan el 90,47%, no alcanzan el aprendizaje requerido, mientras que 2 estudiantes, que representan el 9,52%, se encuentran en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test, se obtuvo como resultado que 14 estudiantes, que representan el 66,66%, están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 7 estudiantes, que representan el 33,33%, dominan en aprendizaje requerido de la fase de ejecución del fundamento técnico del toque de dedos.

Como resultado, tras la comparación de los test concluyo que hubo un aumento de un 57,14% de estudiantes que están en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que un 33.33%, de estudiantes pudo dominar el aprendizaje requerido, mostrando que el programa de actividades ayudó a obtener un cambio positivo en la fase de ejecución del fundamento técnico del toque de dedos.

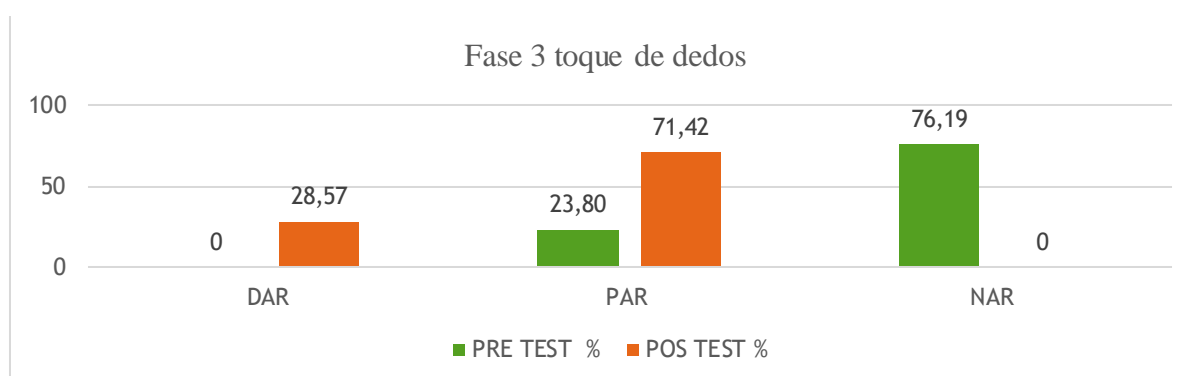
Tabla 13

Fase 3 toque de dedos

Fase 3 Toque de dedos	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	6	28,57
PAAR	5	23,80	15	71,42
NAAR	16	76,19	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 13



Análisis e interpretación

El toque de dedos o colocación es uno de los fundamentos técnicos del voleibol muy importante, que es la base de juego de ataque, se trata de una acción técnica, que permite una mayor precisión y dirección del balón, la fase 3, que es la fase de seguimiento, es la acción técnica que se realiza luego de la ejecución del toque de dedos y adoptando la posición básica para una recepción de balón.

Tras la aplicación del Pre test de la fase de seguimiento del toque de dedos se observa que 16 estudiantes, que representan el 76,19%, no alcanza el aprendizaje requerido, mientras que 5 estudiantes, que representan 23,80%, están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que 15 estudiantes, que representan el 71,42%, están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que 6 estudiantes, que representan el 28,57%, dominan el aprendizaje requerido de la fase de seguimiento del fundamento técnico del toque de dedos.

Comparado los resultados obtenidos se determinó el aumento de 47,62%, de estudiantes que están en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que un 28,57%, de estudiantes pudo alcanzar el dominio del aprendizaje requerido, siendo el programa de actividades de gran ayuda para mejorar la fase de seguimiento del toque de dedos.

Tabla 14

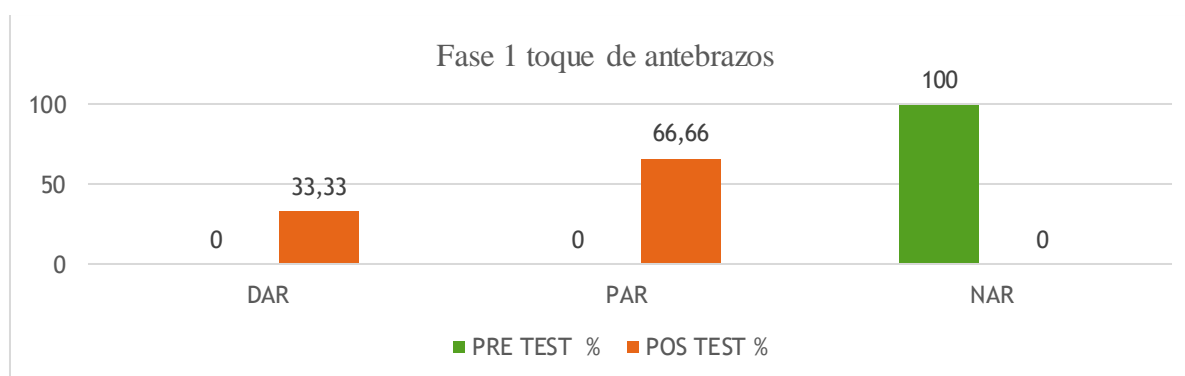
Toque de antebrazos

Fase 1 toque de antebrazos

Fase 1 Toque de antebrazo	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	7	33,33
PAAR	0	0	14	66,66
NAAR	21	100	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 14



Análisis e interpretación

El toque de antebrazos o recepción es uno de los fundamentos técnicos del voleibol cuyo fin es recibir el balón luego de un servicio, un remate o jugándolo de manera que se pueda atacar al equipo contrario, su técnica es fundamental para un correcto desempeño del juego, la fase 1 que es la fase de preparación es la acción previa a la ejecución del fundamento técnico en la cual se adopta una posición básica antes de ejecutar el toque de antebrazos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el Pre test de la fase de preparación del toque de antebrazos, se observa que 21 estudiantes, que representa el 100%, no alcanzan el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que 14 estudiantes, que representan el 66,66% están en un

proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 7 estudiantes, que representa el 33,33%, lograron dominar el aprendizaje requerido de la fase de preparación del fundamento técnico del toque de antebrazos.

Concluyo que tras la comparación de los resultados obtenidos, hubo una mejora notable de las estudiantes en la fase de preparación del toque de antebrazos ya que todas las estudiantes no alcanzaban el aprendizaje requerido en el Pre test y luego de la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que el 66,66% se encuentra en un proceso de alcázar el aprendizaje requerido y un 33,33% pudo dominar el aprendizaje requerido, mostrando hubo una mejora notable de las estudiantes para la ejecución del toque de antebrazos en su fase de preparación.

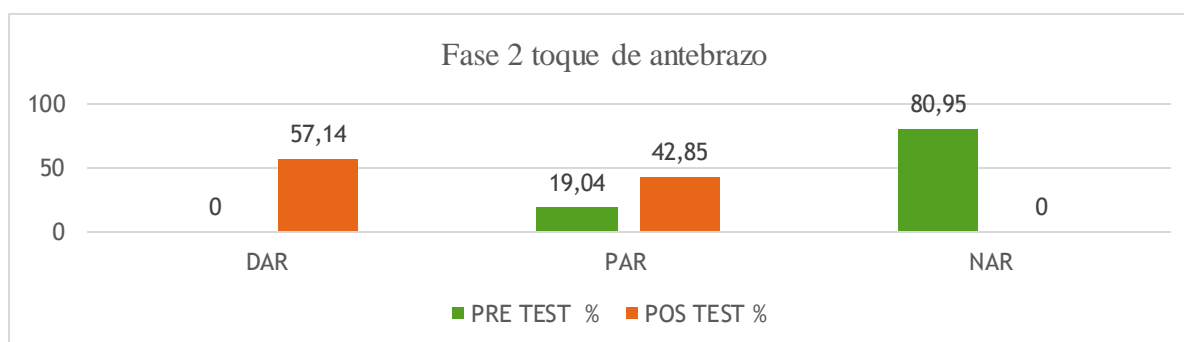
Tabla 15

Fase 2 toque de antebrazos

Fase 2 toque de antebrazos	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	12	57,14
PAAR	4	19,04	9	42,85
NAAR	17	80,95	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 15



Análisis e interpretación

El toque de antebrazos o recepción, es uno de los fundamentos técnicos del voleibol cuyo fin es recibir el balón, luego de un servicio, un remate o jugándolo de manera que se pueda atacar

al equipo contrario, su técnica es fundamental para un correcto desempeño del juego, la fase 2 que es la fase de ejecución, es la acción técnica en la cual realizamos la ejecución del toque de antebrazos previa realización de la fase de preparación.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el Pre test de la fase de ejecución del toque de antebrazos, se observa que 17 estudiantes, que representan el 80,95% no alcanzan el aprendizaje requerido, mientras que 4 estudiantes, que representan el 19,04% están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que 9 estudiantes, que representan el 42,85% están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 12 estudiantes, que representan el 57,14% domina el aprendizaje requerido de la fase de ejecución del fundamento técnico del toque de antebrazos.

Concluimos que, hubo una gran mejora de la fase de la ejecución del toque de antebrazos ya que hubo un aumento del 23,81% de estudiantes que se encuentran en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que un 57,14% de estudiantes domino el aprendizaje requerido siendo muy satisfactoria ya que se pudo alcanzar una notable mejoría de la fase de ejecución del toque de antebrazos.

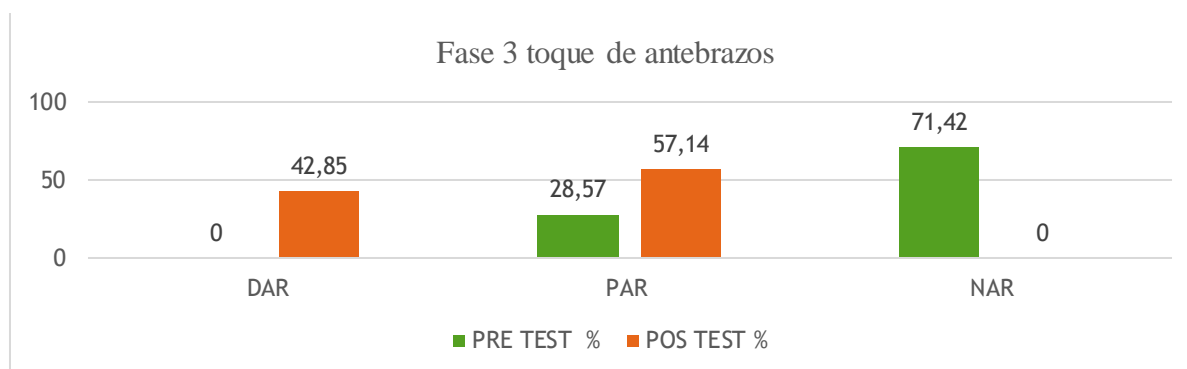
Tabla 16

Fase 3 toque de antebrazos

Fase 3 toque de antebrazo	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	9	42,85
PAAR	6	28,57	12	57,14
NAAR	15	71,42	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 16



Análisis e interpretación

El toque de antebrazos o recepción es uno de los fundamentos técnicos del voleibol cuyo fin es recibir el balón, luego de un servicio un remate o jugándolo de manera que se pueda atacar al equipo contrario, su técnica es fundamental para un correcto desempeño del juego, la fase 3 que es la fase de seguimiento, es la acción técnica que se realiza luego de la ejecución del toque de antebrazos, adoptando una posición básica para seguir con el ritmo del juego.

Tras la aplicación del Pre test de la fase de seguimiento del toque de antebrazos se observa que 15 estudiantes, que representan el 71,42%, no alcanzan el aprendizaje requerido, mientras que 6 estudiantes, que representan el 28,57%, se encuentran en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que 12 estudiantes, que representan el 57,14%, se encuentran en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 9 estudiantes, que representan el 42,85%, lograron dominar el aprendizaje requerido de la fase de seguimiento del fundamento técnico del toque de antebrazos.

Analizando los datos obtenidos, se llegó a la conclusión que hubo una mejora del 28,57%, de estudiantes que se encuentran en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que aumento de 0 a 42,85%, el porcentaje de estudiantes que dominan el aprendizaje requerido mostrando que fue muy eficaz la aplicación del programa de actividades para una mejora de la fase de seguimiento del toque de antebrazos.

Tabla 17

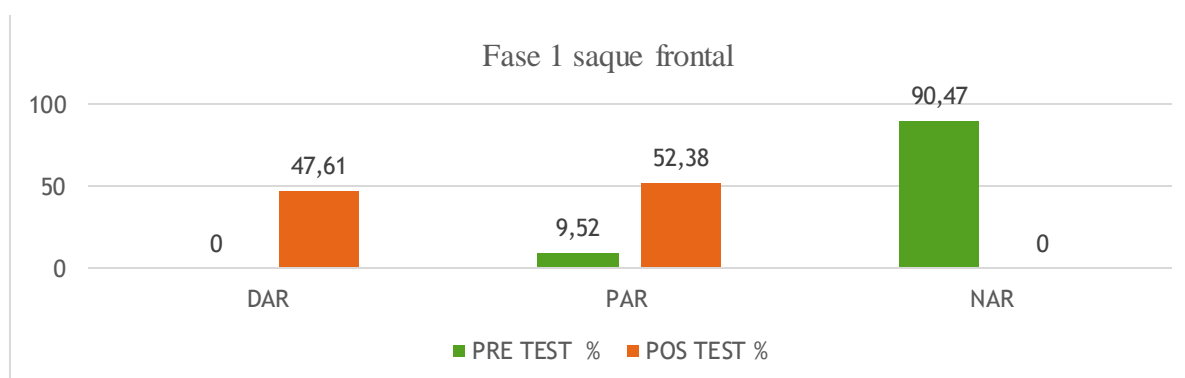
Saque frontal

Fase 1 saque frontal

Fase 1 saque frontal	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	10	47,61
PAAR	2	9,52	11	52,38
NAAR	19	90,47	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 17



Análisis e interpretación

El saque frontal es el tipo de ejecución preferida por los principiantes, el saque es la acción que comienza el juego ofensivo, donde el jugador puede obtener puntos directos sin la cooperación de otros, sin embargo, un error en el saque significa también la pérdida de la iniciativa en el juego, la fase 1 que es la fase de preparación, es la acción previa a la ejecución del fundamento técnico en la cual se adopta una posición básica antes de ejecutar el saque frontal.

Después de la aplicación del Pre test de la fase de preparación del saque frontal se obtuvo como resultado que 19 estudiantes, que representan el 90,47%, no alcanzan el aprendizaje requerido, mientras que 2 estudiantes, que representa el 9,52% están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la

aplicación del Post test se observa que 11 estudiantes, que representan el 52,38% están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y 10 estudiantes, que representan el 47,61% dominan el aprendizaje requerido, de la fase de preparación del fundamento técnico del saque frontal.

Comparando los datos obtenidos se llegó a la conclusión, de que hubo un aumento del 42,86%, de estudiantes que lograron llegar a un proceso de alcázar el aprendizaje requerido, mientras que 47,61%, llegaron a dominar el aprendizaje requerido, mostrando que el programa de actividades fue de gran ayuda para que las estudiantes pudieran mejorar el conocimiento básico de la fase de preparación del saque frontal.

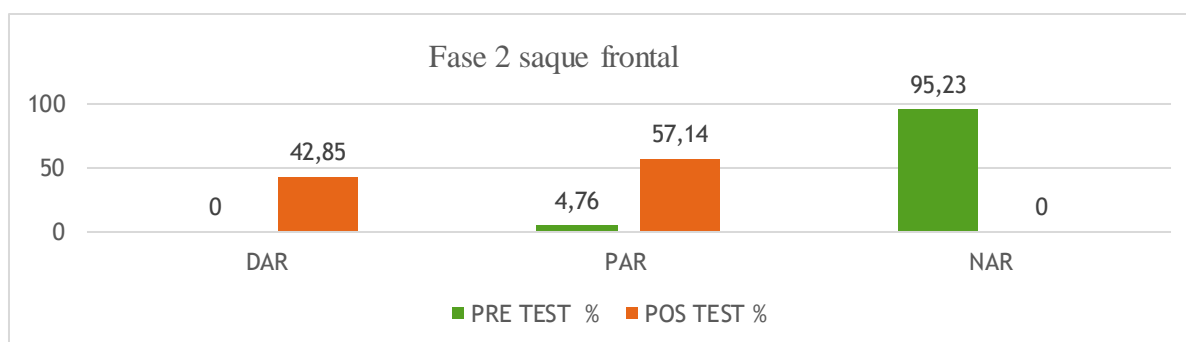
Tabla 18

Fase 2 saque frontal

Fase 2 saque frontal	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	9	42,85
PAAR	1	4,76	12	57,14
NAAR	20	95,23	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 18



Análisis e interpretación

El saque frontal es el tipo de ejecución preferida por los principiantes, el saque es la acción que comienza el juego ofensivo, donde el jugador puede obtener puntos directos sin la cooperación

de otros, sin embargo, un error en el saque significa también la pérdida de la iniciativa en el juego, la fase 2 que es la fase de ejecución, es la acción técnica en la cual realizamos la ejecución del saque frontal previa realización de la fase de preparación.

Después de la aplicación del Pre test de la fase de ejecución del saque frontal se obtuvo como resultado que 20 estudiantes, que representan el 95,23%, no alcanzan el aprendizaje requerido, mientras que 1 estudiante, que representa el 4,76%, se encuentra en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente la aplicación del Post test se obtuvo como resultado que 12 estudiantes, que representan el 57,14%, logran llegar a un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras 9 estudiantes, que representan el 42,85%, pudieron dominar el aprendizaje requerido, de la fase de ejecución del fundamento técnico del saque frontal.

Tras el análisis de los resultados obtenidos, se tuvo como resultado un aumento del 52,38% de estudiantes que están en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que se pasó de 0 a 42,85% de estudiantes que dominan el aprendizaje requerido, mostrando así una gran mejora al momento de aplicar la fase de ejecución del saque frontal en el juego.

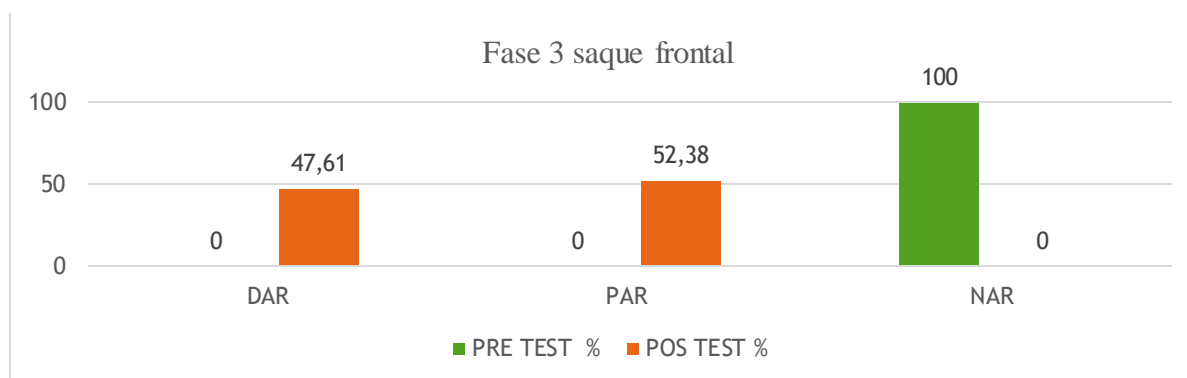
Tabla 19

Fase 3 saque frontal

Fase 3 saque frontal	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	10	47,61
PAAR	0	0	11	52,38
NAAR	21	100	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 19



Análisis e interpretación

El saque frontal es el tipo de ejecución preferida por los principiantes, el saque es la acción que comienza el juego ofensivo, donde el jugador puede obtener puntos directos sin la cooperación de otros, sin embargo, un error en el saque significa también la pérdida de la iniciativa en el juego, la fase 3 que es la fase de seguimiento, es la acción técnica que se realiza luego de la ejecución del saque frontal adoptando una posición básica para seguir con el ritmo del juego. Luego de la aplicación del Pre test de la fase de seguimiento, como resultado obtenemos que 21 estudiantes, que representa el 100%, no alcanzan el aprendizaje requerido, luego de la aplicación del programa de actividades y tras la aplicación del Post test se obtuvo como resultados que 11 estudiantes, que representan el 52,38%, llegaron estar en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 10 estudiantes, que representan el 47,61%, dominan el aprendizaje requerido, de la fase de seguimiento del fundamento técnico del saque frontal.

Comparando los resultados del Pre test y Post Tres se obtuvo como resultado un notable aumento del 52,38%, de estudiantes que están un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que el 47,61%, pudieron dominar el aprendizaje requerido, observando una gran mejora de la fase de seguimiento del saque frontal luego de la aplicación del programa de actividades.

Tabla 20

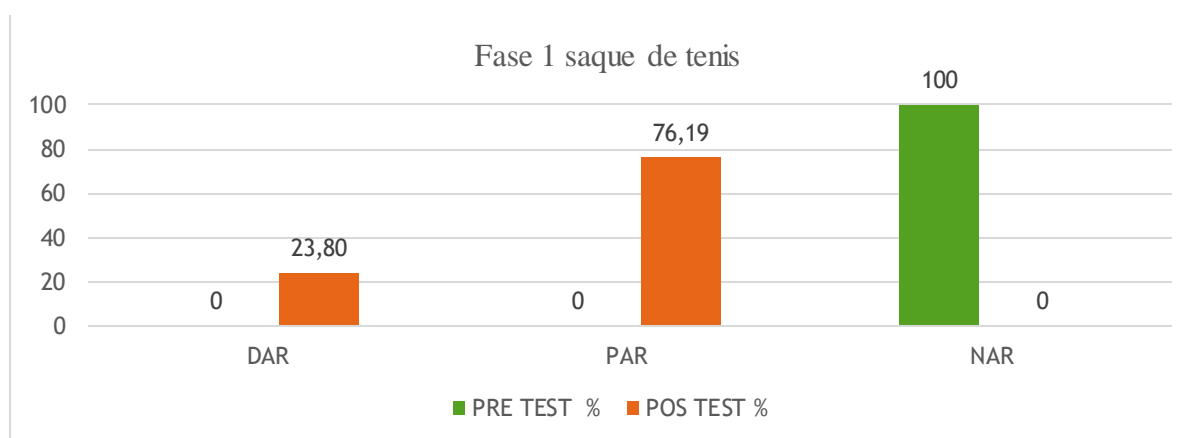
Saque de tenis

Fase 1 saque de tenis

Fase 1 saque de tenis	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	5	23,80
PAAR	0	0	16	76,19
NAAR	21	100	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 20



Análisis e interpretación

El saque de tenis es el tipo de saque más complejo, ya que requiere una mayor técnica para realizarlo, pero es el más efectivo para marcar puntos a favor, con el que se le puede imprimir más potencia al balón, dificultando la recepción al equipo adversario, el saque es la acción que comienza el juego ofensivo, donde el jugador puede obtener puntos directos sin la cooperación de otros, sin embargo, un error en el saque significa también la pérdida de la iniciativa en el juego, la fase 1 que es la fase de preparación, es la acción previa a la ejecución del fundamento técnico en la cual se adopta una posición básica antes de ejecutar el saque de tenis.

Con la información obtenida del Pre test de la fase de preparación del saque de tenis, se obtuvo el resultado que 21 estudiantes, que representan el 100%, no alcanzan el aprendizaje requerido, tras la aplicación del programa de actividades y posteriormente le Post test, la información que se obtuvo fue de 16 estudiantes, que representan el 76,19%, están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 5 estudiantes, que representan el 23,80%, lograron dominar el aprendizaje requerido de la fase de preparación del fundamento técnico del saque de tenis.

Como conclusión y tras la comparación de la información obtenida, se observa un gran aumento de estudiantes que pudieron lograr un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que otro porcentaje de estudiantes logro alcanzar el aprendizaje requerido de la fase de preparación del saque de tenis, mostrando la mejora que se obtuvo al aplicar el programa de actividades.

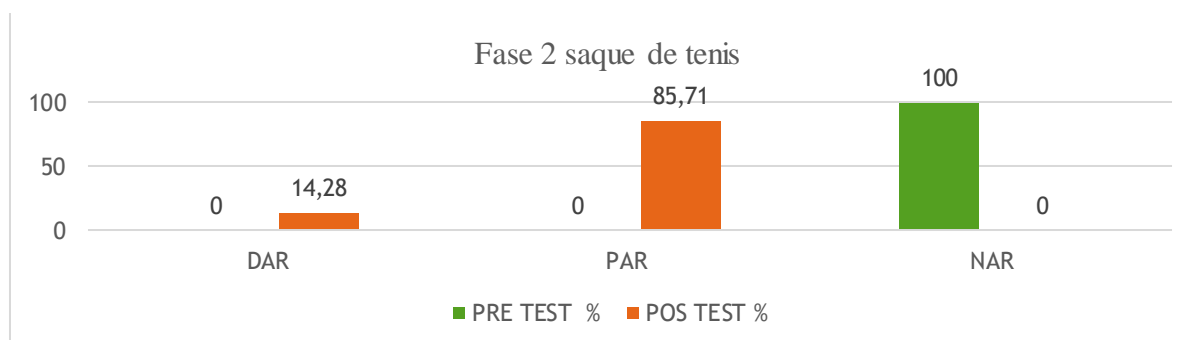
Tabla 21

Fase 2 saque de tenis

Fase 2 saque de tenis	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	3	14,28
PAAR	0	0	18	85,71
NAAR	21	100	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 21



Análisis e interpretación

El saque de tenis es el tipo de saque más complejo, ya que requiere una mayor técnica para realizarlo, pero es el más efectivo para marcar puntos a favor, con el que se le puede imprimir más potencia al balón, dificultando la recepción al equipo adversario, el saque es la acción que comienza el juego ofensivo, donde el jugador puede obtener puntos directos sin la cooperación de otros, sin embargo, un error en el saque significa también la pérdida de la iniciativa en el juego, la fase 2 que es la fase de ejecución, es la acción técnica en la cual realizamos la ejecución del saque de tenis previa realización de la fase de preparación.

Tras la aplicación del Pre test de la fase de ejecución del saque de tenis como resultado se obtuvo que 21 estudiantes, que representan el 100%, no alcanzaron un aprendizaje requerido, luego de la aplicación del programa de actividades y la aplicación del Post test se obtuvo como resultados que 18 estudiantes, que representan el 85,71%, están en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido mientras que 3 estudiantes, que representan el 14,28%, dominaron el aprendizaje requerido de la fase de ejecución del fundamento técnico del saque de tenis.

Mostrando como resultado que hubo una mejora del 85,71%, de estudiantes que se encuentran en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y pasando de 0 a 14,28%, de estudiantes que dominan el aprendizaje requerido, siendo esto muy satisfactorio para una mejora de la aplicación de la fase de ejecución del saque de tenis.

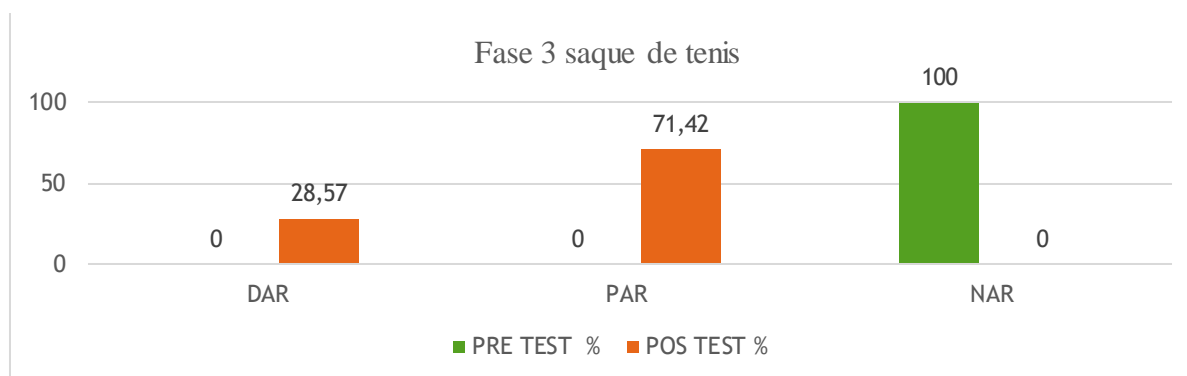
Tabla 22

Fase 3 saque de tenis

Fase 3 saque de tenis	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
DAR	0	0	6	28,57
PAAR	0	0	15	71,42
NAAR	21	100	0	0
TOTAL	21	100	21	100

Fuente: Test aplicado a las estudiantes de 10mo año de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso
Autor: Luis Iván Yaguana Condoy **Año:** 2017

Gráfico 22



Análisis e interpretación

El saque de tenis es el tipo de saque más complejo, ya que requiere una mayor técnica para realizarlo, pero es el más efectivo para marcar puntos a favor, con el que se le puede imprimir más potencia al balón, dificultando la recepción al equipo adversario, el saque es la acción que comienza el juego ofensivo, donde el jugador puede obtener puntos directos sin la cooperación de otros, sin embargo, un error en el saque significa también la pérdida de la iniciativa en el juego, la fase 3 que es la fase de seguimiento, es la acción técnica que se realiza luego de la ejecución del saque de tenis adoptando una posición básica para seguir con el ritmo del juego. Tras la aplicación del Pre test de la fase de seguimiento se observa que 21 estudiantes, que representan el 100%, no alcanzan el aprendizaje requerido, luego de la aplicación del programa de actividades y tras la aplicación del Post test se observa que 15 estudiantes, que representan el 71,42, lograron estar en un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido, mientras que 6 estudiantes, que representan el 28,57%, dominan el aprendizaje requerido, de la fase de seguimiento del fundamento técnico del saque de tenis.

Comparado la información y como conclusión de los resultados obtenidos observamos un mejora de estudiantes que llegaron a un proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y con un mínimo de estudiantes que lograron dominar el aprendizaje requerido, siendo de gran ayuda el programa de actividades para mejorar el conocimiento de las estudiantes a la hora de ejecutar la fase de seguimiento del saque de tenis.

g. DISCUSIÓN

INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA

Objetivo # 1

Establecer si el voleibol lo utilizan las estudiantes en su tiempo libre como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Informante		INDICADORES DE SITUACIÓN NEGATIVA		
	Criterio	Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiante	Práctica del Voleibol	<p>El 23,81% si practican el voleibol, de una forma amateur sin aplicar correctamente los fundamentos técnicos.</p> <p>El 76,19% no ha practica el voleibol</p>	<p>Los docentes no implementan la práctica del Voleibol en su malla curricular.</p> <p>La falta de implementos deportivos y un campo de juego adecuado, impiden tanto a los docentes de Educación Física como a los estudiantes, realizar la práctica del Voleibol</p> <p>La práctica del voleibol en la institución es muy escasa por falta de motivación de los docentes y falta de interés de las estudiantes para la práctica del Voleibol</p>	<p>Implementar en la malla curricular de los docentes la práctica del voleibol, para la enseñanza de sus fundamentos técnicos y tácticos.</p> <p>Implementar un espacio adecuado para la práctica del Voleibol, y la obtención de implementos deportivos para un mejor aprendizaje del mismo.</p> <p>Motivar a la práctica del Voleibol por parte de los docentes, para que las estudiantes tengan interés en practicar este deporte de forma continua.</p>
	Conocimiento de cómo se juega el Voleibol	<p>El 71,42% conoce la forma de cómo se juega el Voleibol.</p> <p>El 28,57% no conoce la forma de cómo se juega el Voleibol.</p>	<p>No se enseña en clases de Educación Física la forma en cómo se juega el Voleibol.</p>	<p>Capacitar a los docentes de Educación Física de la institución, para la enseñanza del Voleibol.</p>

			<p>Las estudiantes tiene un conocimiento erróneo de cómo se juega el Voleibol.</p> <p>Las estudiantes confunden la forma de jugar del Ecuavoley con la correcta aplicación de como jugar el Voleibol.</p>	<p>Indicar y mostrar la forma correcta de aplicación de cómo se juega el Voleibol para que las estudiantes no tengan ningún inconveniente en su aplicación.</p>
Estudiante	Fundamentos técnicos del Voleibol	<p>El 100% no tienen ningún conocimiento de los fundamentos técnicos del Voleibol</p>	<p>Los docentes no enseñan los fundamentos técnicos básicos del Voleibol</p> <p>No existe ningún conocimiento por parte de las estudiantes de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>No se trabaja en la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol</p>	<p>Capacitar a los docentes para que enseñen los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Implementar la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol para que las estudiantes tengan un conocimiento de los mismos.</p> <p>Trabajar los fundamentos técnicos del Voleibol en las clases de Educación Física</p>
Estudiante	Realiza actividades físicas o recreativas en el tiempo libre	<p>El 42,85% si realiza actividades físicas o recreativas en su tiempo libre. El 57,14% no realiza ninguna actividad física o recreativa en su tiempo libre.</p>	<p>Falta de interés por parte de las estudiantes para realizar actividades físicas o recreativas en su tiempo libre.</p> <p>Ocupar su tiempo libre en actividades de ámbito social que fomentan su sedentarismo.</p> <p>Falta de motivación por parte de los docentes de Educación Física</p>	<p>Motivar a las estudiantes para que realicen actividades físicas o recreativas en su tiempo libre.</p> <p>Demostrar los beneficios que tiene la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre para evitar el sedentarismo.</p> <p>Capacitar a los docentes de la importancia que tiene la práctica</p>

			para fomentar la práctica de actividades o recreativas físicas en el tiempo libre.	de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre de las estudiantes.
Estudiante	Práctica el Voleibol en su tiempo libre	El 100% no practica el voleibol en su tiempo libre	<p>Falta de conocimiento por parte de los estudiantes para practicar el voleibol.</p> <p>Falta de implementos deportivos, y una cancha adecuada impiden a los estudiantes practicar el voleibol.</p> <p>Los docentes de Educación Física no motivan a los estudiantes para practicar el voleibol.</p>	<p>Capacitar a los docentes de Educación Física de la institución, para la enseñanza del Voleibol.</p> <p>Implementar un espacio adecuado para la práctica del Voleibol, y la obtención de implementos deportivos para un mejor aprendizaje del mismo.</p> <p>Motivar a las estudiantes para que practiquen el voleibol.</p>

Interpretación

El voleibol es un deporte de conjunto, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario, es un deporte donde se combina aptitudes físicas y mentales, el voleibol en clases de Educación Física es la acción que a través de gestos técnicos optimizamos la utilización del balón, con el propósito de predominar el juego en conjunto y mejorar nuestras habilidades motrices.

Los fundamentos técnicos del voleibol son aquellas actividades motrices que se realizan de forma adecuada para hacer más eficaz el movimiento, un gasto menor de energía y obtener mejores resultados, a la hora del juego, siendo los fundamentos técnicos básicos del voleibol; toque alto o toque de dedos, toque bajo o toque de antebrazo, saque frontal, saque lateral, saque de tenis, remate y bloqueo.

La actividad física es toda aquella acción que se realiza en constante movimiento, la actividad física comprende un conjunto de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto energético mayor a la tasa del metabolismo basal. (Serra Majem & Aranceta Bartrina, 2006), el tiempo libre es el periodo de tiempo disponible para realizar actividades de carácter voluntario que no tengan relación con obligaciones laborales o formativas.

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

El voleibol como juego recreativo al igual que otros deportes tiene que estar logados al desarrollo de los fundamentos técnicos. Con respecto a la pregunta de la encuesta aplicada

a las estudiantes, si han practicado el Voleibol el 23,81% respondió que sí ha practicado el Voleibol, mientras que el 76,19% respondió que no ha practicado, mientras a la pregunta si conocen los fundamentos técnicos del Voleibol el 100% respondió que no conocen ninguno de los fundamentos técnicos del Voleibol, dando como resultado que las estudiantes no tiene ningún conocimiento acerca del Voleibol mientras que el porcentaje menor que respondió que sí ha practicado voleibol lo ha hecho de una forma incorrecta sin aplicar ninguno de los fundamentos técnicos del juego.

La actividad física o recreativa, es muy importante, ya que con esto evitamos mantener una vida sedentaria y fomentar el ocio, las actividades físicas o recreativas son de carácter voluntario para dar satisfacción al individuo que no esté relacionado al ámbito laboral o formativo. Con respecto a la pregunta 7 de la encuestas realizada a las estudiantes el 42,85% respondió que si práctica actividades físicas o recreativas en su tiempo libre, mientras que el 57,14% respondió que no realiza actividades físicas o recreativas en su tiempo libre, dando como resultado que un porcentaje alto de estudiantes no realizan actividades físicas o recreativas en su tiempo libre fomentando el sedentarismo y una vida de ocio.

Las actividades físicas o recreativas realizadas en el tiempo libre nos permite obtener una mejor calidad de vida ya que evita mantenernos en la rutina del ocio y el sedentarismo, esto nos ayuda en lo físico como en lo mental, porque ayuda a que nuestro cuerpo se libere de tensiones que adquirimos en el ámbito laboral o académico.

La práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre es muy escaso ya que no hay una correcta orientación y motivación por parte de los docentes de Educación Física o de sus padres para invertir el tiempo libre que disponemos en actividades físicas o recreativas, para así salir de su zona de confort y ocio y evitar el sedentarismo que llevan constantemente.

EL voleibol como juego recreativo, para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, es muy diferente de los demás deportes ya que se usa el método del juego para su enseñanza, en los deportes de equipo es muy importante una coordinación con los integrantes del grupo, teniendo en cuenta la capacidad de desenvolvimiento de los jugadores al momento de ejecutar los fundamentos técnicos.

Por lo tanto he concluido que las estudiantes del 10mo año de la Institución, no han practicado el Voleibol, mucho menos lo han practicado de una forma recreativa en su tiempo libre, ya sea por falta de conocimiento del deporte, por falta de interés por parte de los estudiantes o por falta de motivación de los docentes para fomentar las actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.

INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

Objetivo # 2

Elaborar un programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Objetivo # 4

Aplicar el programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Objetivo # 5

Socializar con los docentes y padres de familia de los resultados que se dieron en la aplicación del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Informante		INDICADORES DE SITUACIÓN POSITIVA		
	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfacción
Estudiante	Le gusta recibir voleibol en las clases de cultura física	<p>Programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo.</p> <p>Actividades recreativas enfocadas a la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Motivación para la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Aplicación de actividades recreativas para la enseñanza del voleibol como juego recreativo.</p> <p>Enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol mediante juegos recreativos.</p> <p>Fomentar la práctica de actividades físicas o recreativas para la ocupación del tiempo libre.</p>	<p>El 100% está muy interesado en recibir Voleibol en clases de cultura física.</p> <p>El interés que tienen las estudiantes por practicar el voleibol es muy satisfactorio.</p>
	Le gustaría practicar el Voleibol como juego recreativo	<p>Programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo.</p> <p>Actividades recreativas enfocadas a la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Motivación para la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Aplicación de actividades recreativas para la enseñanza del voleibol como juego recreativo.</p> <p>Trabajo de los fundamentos técnicos mediante juegos dinámicos para su mejor aprendizaje.</p> <p>Mostrar los beneficios de ocupar el tiempo libre en actividades físicas o recreativas</p>	<p>El 100% está muy interesado en practicar el Voleibol como juego recreativo.</p> <p>Es muy satisfactorio que las estudiantes estén muy interesadas en practicar el Voleibol como juego recreativo.</p>
	Realiza actividades físicas o recreativas en su tiempo libre	<p>Programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo.</p>	<p>Aplicación de actividades recreativas para la enseñanza del voleibol como juego recreativo.</p>	<p>Es muy satisfactorio el trabajo realizado ya que el 47,61% si práctica actividades físicas o recreativas en su tiempo libre.</p>

		<p>Actividades recreativas enfocadas a la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Motivación para la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Implementación de materiales didácticos para mejorar el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Voleibol mediante juegos recreativos.</p> <p>Mostrar los beneficios de ocupar el tiempo libre en actividades físicas o recreativas.</p>	<p>Y el 52,38% no practica actividades físicas o recreativas en su tiempo libre pero si las realiza debes en cuando.</p>
Estudiante	Práctica el Voleibol en su tiempo libre	<p>Programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo.</p> <p>Actividades recreativas enfocadas a la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Motivación para la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Aplicación de actividades recreativas para la enseñanza del voleibol como juego recreativo.</p> <p>Mostrar los beneficios de ocupar el tiempo libre en actividades físicas o recreativas.</p> <p>Motivar y fomentar la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Es muy satisfactorio el trabajo realizado ya que el 100% si practica en Voleibol en su tiempo libre</p>
Estudiante	Realiza actividades físicas o recreativas de manera seguida	<p>Programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo.</p> <p>Actividades recreativas enfocadas a la enseñanza de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Motivación para la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Aplicación de actividades recreativas para la enseñanza del voleibol como juego recreativo.</p> <p>Mostrar los beneficios de ocupar el tiempo libre en actividades físicas o recreativas.</p> <p>Motivar y fomentar la práctica de actividades físicas o recreativas en el tiempo libre.</p>	<p>Es muy satisfactorio el trabajo realizado ya que el 100% si realiza actividades físicas o recreativas de manera seguida.</p>

TEST DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Informante	Criterio	INDICADORES DE SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiante	<p>Toque de dedos</p> <p>En el pre test del toque de dedos, el 14,28% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 85,72% no alcanza el aprendizaje requerido.</p> <p>Siendo un 100% de alumnas que están con una mala ejecución del fundamento técnico toque de dedos</p>	Ejecución del toque de dedos en el centro del campo de juego durante 3 minutos.		
		<p>En la fase de preparación el 9,52% está en un proceso de alcanzar el aprendizaje y un 90,47% no alcanza el aprendizaje.</p> <p>En la fase de ejecución el 9,52% se encuentra en un proceso y un 90,47% no alcanza el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de seguimiento el 23,80% se encuentra en un proceso y un 76,19% no alcanza el aprendizaje requerido</p>	<p>No se trabaja en la posición inicial que se debe adoptar antes de la ejecución del toque de dedos.</p> <p>Ausencia de trabajo para mejorar la técnica de ejecución del toque de dedos.</p> <p>No se trabaja en la enseñanza del fundamento en forma práctica para una mejor ejecución.</p> <p>Falta de noción para la ejecución del fundamento técnico.</p>	<p>Trabajar en la práctica de cada una de las fases del fundamento técnico del toque de dedos.</p> <p>Proponer un conjunto de ejercicios para el aprendizaje o mejoramiento de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Realizar ejercicios específicos para la ejecución del toque de dedos tratando de corregir erros.</p>
		Ejecución del toque de antebrazo en el centro del campo de juego durante 3 minutos		
Estudiante	<p>Toque de antebrazo</p> <p>En el pre test del toque de antebrazos, el 15,87% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 84,13% no alcanza el aprendizaje requerido.</p> <p>Siendo un 100% de alumnas que están con una mala</p>	Ejecución del toque de antebrazo en el centro del campo de juego durante 3 minutos		
		<p>En la fase de preparación el 100% no alcanza el aprendizaje.</p> <p>En la fase de ejecución el 19,04% se encuentra en un proceso y un 80,95% no alcanza el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de seguimiento el 28,57% se encuentra en un proceso y un 71,42% no</p>	<p>No se trabaja en la posición inicial que se debe adoptar antes de la ejecución del toque de antebrazo.</p> <p>Ausencia de trabajo para mejorar la técnica de ejecución del toque de antebrazo.</p> <p>No se trabaja en la enseñanza del fundamento en forma práctica para una mejor ejecución.</p>	<p>Trabajar en la práctica de cada una de las fases del fundamento técnico del toque de antebrazo.</p> <p>Proponer un conjunto de ejercicios para el aprendizaje o mejoramiento de los fundamentos técnicos del Voleibol.</p> <p>Realizar ejercicios específicos para la ejecución</p>
		Ejecución del toque de antebrazo en el centro del campo de juego durante 3 minutos		

	ejecución del fundamento técnico de toque de antebrazo.	alcanza el aprendizaje requerido	Falta de noción para la ejecución del fundamento técnico.	del toque de antebrazo tratando de corregir erros.
Estudiante	<p>Saque frontal</p> <p>En el pre test del saque frontal, el 4,76% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 95,24% no alcanza el aprendizaje requerido.</p> <p>Siendo un 100% de alumnas que están con una mala ejecución del fundamento técnico de saque frontal</p>	Ejecución del saque frontal en la línea de fondo del campo de juego, en 3 oportunidades, se valorizara la mejor ejecución que se realice		
		En la fase de preparación el 9,52% está en un proceso de alcanzar el aprendizaje y un 90,47% no alcanza el aprendizaje.	No se trabaja en la posición inicial que se debe adoptar antes de la ejecución del saque frontal.	Trabajar en la práctica de cada una de las fases del fundamento técnico del saque frontal.
		En la fase de ejecución el 4,76% se encuentra en un proceso y un 95,23% no alcanza el aprendizaje requerido.	Ausencia de trabajo para mejorar la técnica de ejecución del saque frontal.	Proponer un conjunto de ejercicios para el aprendizaje o mejoramiento de los fundamentos técnicos del Voleibol.
		En la fase de seguimiento el 100% no alcanza el aprendizaje requerido	No se trabaja en la enseñanza del fundamento en forma práctica para una mejor ejecución.	Realizar ejercicios específicos para la ejecución del saque frontal tratando de corregir erros.
Estudiante	<p>Saque de tenis</p> <p>En el pre test del saque de tenis el 100% no alcanza el aprendizaje requerido.</p> <p>Siendo un 100% de alumnas que están con una mala ejecución del fundamento técnico de saque de tenis</p>	Ejecución del de tenis en la línea de fondo del campo de juego, en 3 oportunidades, se valorizara la mejor ejecución que se realice		
		En la fase de preparación el 100% no alcanza el aprendizaje.	No se trabaja en la posición inicial que se debe adoptar antes de la ejecución del saque de tenis.	Trabajar en la práctica de cada una de las fases del fundamento técnico del saque de tenis.
		En la fase de ejecución el 100% no alcanza el aprendizaje requerido.	Ausencia de trabajo para mejorar la técnica de ejecución del saque de tenis.	Proponer un conjunto de ejercicios para el aprendizaje o mejoramiento de los fundamentos técnicos del Voleibol.
		En la fase de seguimiento el 100% no alcanza el aprendizaje requerido	No se trabaja en la enseñanza del fundamento en forma práctica para una mejor ejecución.	

INDICADOR DE SITUACIÓN POSITIVA

Informante		INDICADORES DE SITUACIÓN POSITIVA		
	Criterio	Teneres	Innovación	Satisfacción
Estudiante	<p>Toque de dedos</p> <p>En el pos test del toque de dedos, el 69,84% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 30,16% domina aprendizaje requerido.</p> <p>Esto nos dice que un 100% de alumnas lograron un mejoramiento en la técnica del toque de dedos.</p>	Ejecución del toque de dedos en el centro del campo de juego durante 3 minutos.		
		<p>Programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades para cada día de trabajo enfocados en el juego colectivo y el toque de dedos.</p> <p>Actividades enfocadas a la aplicación del toque de dedos</p>	<p>Aplicación de un programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades específicos para cada actividad a realizase en el campo.</p> <p>Trabajo del fundamento a través de juegos individuales y colectivos.</p> <p>Trabajo del toque de dedos utilizando varios materiales para su mejor aprendizaje.</p>	<p>En la fase de preparación el 71,42% se encuentra en proceso y un 28,57% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de ejecución el 33,33% se encuentra en proceso y un 66,66% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de seguimiento el 71,42% se encuentra en un proceso y un 28,57% domina el aprendizaje requerido</p>
Estudiante	<p>Toque de antebrazo</p> <p>En el pos test del toque de antebrazos, el 55,55% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 44,45% domina el aprendizaje requerido</p> <p>Esto nos dice que un 100% de alumnas lograron un mejoramiento en la técnica del toque de antebrazo.</p>	Ejecución del toque de antebrazo en el centro del campo de juego durante 3 minutos		
		<p>Programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades para cada día de trabajo enfocados en el juego colectivo y el toque de antebrazo.</p> <p>Actividades enfocadas a la aplicación del toque de antebrazo.</p>	<p>Aplicación de un programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades específicos para cada actividad a realizase en el campo.</p> <p>Trabajo del fundamento a través de juegos individuales y colectivos.</p> <p>Trabajo del toque de antebrazo utilizando varios materiales para su mejor aprendizaje.</p>	<p>En la fase de preparación el 66,66% se encuentra en proceso y un 33,33% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de ejecución el 42,85% se encuentra en proceso y un 57,14% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de seguimiento el 57,14% se encuentra en un proceso y un 42,85% domina el aprendizaje requerido</p>

Estudiante	<p>Saque frontal</p> <p>En el pos test del saque frontal, el 53,97% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 46,03% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>Esto nos dice que un 100% de alumnas lograron un mejoramiento en la técnica del saque frontal.</p>	<p>Ejecución del saque frontal en la línea de fondo del campo de juego, en 3 oportunidades, se valorizara la mejor ejecución que se realice</p>		
		<p>Programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades para cada día de trabajo enfocado en el juego colectivo y el saque frontal.</p> <p>Actividades enfocadas a la aplicación del saque frontal.</p>	<p>Aplicación de un programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades específicos para cada actividad a realizase en el campo.</p> <p>Trabajo del fundamento a través de juegos individuales y colectivos.</p> <p>Trabajo del saque frontal utilizando varios materiales para su mejor aprendizaje.</p>	<p>En la fase de preparación el 52,38% se encuentra en proceso y un 47,61% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de ejecución el 57,14% se encuentra en proceso y un 42,85% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de seguimiento el 52,38% se encuentra en un proceso y un 47,61% domina el aprendizaje requerido</p>
Estudiante	<p>Saque de tenis</p> <p>En el pos test del saque de tenis, el 22,23% se encuentra en proceso de alcanzar el aprendizaje requerido y un 77,77% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>Esto nos dice que un 100% de alumnas lograron un mejoramiento en la técnica del saque de tenis</p>	<p>Ejecución del de tenis en la línea de fondo del campo de juego, en 3 oportunidades, se valorizara la mejor ejecución que se realice</p>		
		<p>Programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades para cada día de trabajo enfocado en el juego colectivo y el saque de tenis.</p> <p>Actividades enfocadas a la aplicación del saque de tenis.</p>	<p>Aplicación de un programa de actividades para el aprendizaje de los fundamentos técnicos mediante juegos recreativos.</p> <p>Programa de actividades específicos para cada actividad a realizase en el campo.</p> <p>Trabajo del fundamento a través de juegos individuales y colectivos. Trabajo del saque de tenis utilizando varios materiales para su mejor aprendizaje.</p>	<p>En la fase de preparación el 76,19% se encuentra en proceso y un 23,80% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de ejecución el 85,71% se encuentra en proceso y un 14,28% domina el aprendizaje requerido.</p> <p>En la fase de seguimiento el 71,42% se encuentra en un proceso y un 28,57% domina el aprendizaje requerido</p>

h. CONCLUSIONES

- Mediante las encuestas aplicadas a las estudiantes se pudo constatar que las estudiantes no practican ninguna actividad física o recreativa en su tiempo libre fomentando así el sedentarismo.
- El poco conocimiento por parte de las estudiantes de la Unidad Educativa sobre el Voleibol y sus fundamentos que les impide realizar la práctica de este deporte.
- La falta de material adecuado y la falta de espacios libres impiden que las estudiantes puedan ocupar su tiempo libre en actividades físicas o recreativas fomentando el sedentarismo en la Institución.
- Poca motivación por parte de los docentes de Educación Física para que las estudiantes puedan realizar actividades físicas o recreativas en su tiempo libre en fin de evitar el sedentarismo en las estudiantes.
- Se determinó que la aplicación del programa de actividades planteados en la propuesta alternativa, adquirió efectividad ya que ayudó a las estudiantes del 10mo Año de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” a mejorar sus conocimientos de los fundamentos técnicos del Voleibol.

i. RECOMENDACIONES

- Que los docentes de Educación Física incluyan en su programa de actividades las clases de Voleibol para que las estudiantes tengan un conocimiento mínimo de los fundamentos y su forma de juego.
- Motivar a las estudiantes para que realicen actividades físicas o recreativas en el tiempo libre para evitar el sedentarismo y mejorar su estado físico y mental.
- Que los docentes de Educación Física planifiquen programas de actividades, utilizando el juego como un método de enseñanza para que las estudiantes puedan participar activamente y de una forma dinámica.
- Fomentar la práctica de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre para evitar el sedentarismo en las estudiantes de la institución.
- Que la Institución promueva la práctica del Voleibol en las mujeres de la Institución, en las Jornadas Deportivas, para motivar a las estudiantes a practicar este deporte



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES**

PROPUESTA ALTERNATIVA

**ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES
PARA LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL COMO JUEGO
RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS
ESTUDIANTES DE 10^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA LA
UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS
VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2016-2017**

AUTOR

Luis Iván Yaguana Condoy

LOJA – ECUADOR

2018

DATOS INFORMATIVOS	TABLA
TITULO	Elaboración de un programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja, periodo 2016-2017
INSTITUCION EJECUTORA	Unidad Educativa Manuel Ignacio Montero Valdivieso
UBICACIÓN	Obrapia
BENEFICIARIOS	Alumnas del décimo año “B”
DÍAS DE APLICACIÓN Y HORARIO	Lunes y miércoles 14h00 a 15h30
RESPONSABLE	Luis Iván Yaguana Condoy
TUTORA	Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg. Sc.

1. Introducción

La propuesta alternativa cuyo tema es elaboración de un programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de educación básica la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja, periodo 2016-2017. Se plantea el siguiente objetivo general, elaborar un programa de actividades deportivas, recreativas para la enseñanza el voleibol de las estudiantes del 10mo año de educación básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la Cuidad de Loja periodo 2016 – 2107.

En la actualidad se ha observado que en una gran mayoría de estudiantes no realizan ninguna actividad física en su tiempo libre, ya sea por falta de interés o falta de motivación, fomentando el sedentarismo.

La falta de práctica de actividades físicas conlleva a una vida sedentaria, ya que es un problema ya sea a nivel emocional o de salud, siendo uno de los mayores inconvenientes de la juventud, al no invertir su tiempo libre en la práctica de actividades físicas para su benéfico.

2. Justificación

El programa de actividades se trabajará con el fin de incentivar a las estudiantes en la práctica del Voleibol mediante ejercicios dinámicos para mejorar sus conocimientos y generar interés de las estudiantes en el deporte.

Este trabajo permitirá que las estudiantes tengan un mejor conocimiento de los fundamentos técnicos del Voleibol ya que en la institución educativa los profesores de Educación Física no tiene planificado la enseñanza del voleibol, ya sea por falta de tiempo o por falta de la infraestructura para realizarla.

Para el estudio del Voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo, se determinaran varios ámbitos generales que influirá en cada una de las estudiantes, en el presente trabajo se ha determinado el ámbito social que beneficiara a las estudiantes inmersas en el proyecto y sus familias, en el ámbito educativos para mejorar sus capacidades de interacción con sus compañeros, y en el ámbito deportivo para obtener un conocimiento básicos del juego del Voleibol.

3. Objetivo general

Elaborar un programa de actividades deportivas, recreativas para la enseñanza el voleibol de las estudiantes del 10mo año de educación básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la Ciudad de Loja periodo 2016 – 2107.

4. Objetivos específicos.

- Diagnosticar el nivel de conocimientos de los fundamentos técnicos del voleibol de las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.
- Aplicar los test de los fundamentos técnicos básicos del Volibol en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.

- Conocer la importancia que tiene la práctica del Voleibol en el tiempo libre para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.
- Determinar la importancia que tiene el Voleibol como juego recreativo por parte de las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.

5. Fundamentación Teórica

El voleibol

En el Voleibol se enfrentan dos equipos de 6 jugadores, cada uno en una pista de 18 x 9m. En la mitad de la pista hay una red tensa. Ambos equipos intenta jugar la pelota de tal manera que esta toque el suelo en la pista contraria. La pista propia se defiende con tal de evitarlo. Cada equipo puede tocar la pelota tres veces antes de volverla a pasar por encima de la red. Cada jugador puede efectuar la primear y tercera jugada, pero nunca dos veces consecutivas (excepto en el bloqueo). (Hessing, 2003, pág. 21)

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario. El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones. Han encabezado los rankings de comienzos

del siglo XXI Brasil, Estados Unidos, Italia y Rusia. La lista de naciones que lideran el deporte continúa con Japón, Serbia, Polonia, Cuba, República Dominicana, China y Alemania. De acuerdo con estimaciones de la FIVB, una sexta parte de las personas en todo el mundo participa en el voleibol, activamente o como espectador. (wikipedia.org, 2018)

Historia

El voleibol fue creado en febrero de 1895 por William George Morgan, entrenador deportivo de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Holyoke. Morgan había realizado sus estudios en el Colegio de Springfield de la YMCA donde conoció a James Naismith quien, en 1891, había inventado el juego del baloncesto. El voleibol fue ideado en principio como una alternativa más sosegada al baloncesto, pues aunque este se adaptaba bien a los jóvenes, los miembros de mayor edad requerían un juego menos intenso.

Se jugó voleibol por primera vez en Cuba y Puerto Rico en 1905, y posteriormente el juego hizo su estreno en 1910 en las Islas Filipinas. Los primeros pasos de Uruguay en el voleibol fueron en 1912, un año antes que China y Japón, quienes lo adoptaron en 1913.

Por otra parte, las tropas de Estados Unidos en la primera Guerra Mundial fueron los encargados de llevar y mostrar el voleibol en Europa. El voleibol fue acogido como propio por casi todos los países del continente europeo. Paralelamente, la Unión Soviética hizo del voleibol una disciplina de tal popularidad y categoría, que algunos países que la conformaban llegaron adoptarlo como su deporte nacional. (Espinoza, Voleibol Para Aprender a Enseñar , 2011, pág. 18)

El avance veloz y exitoso del voleibol en el mundo experimento un transcendental impulso después de la segunda Guerra Mundial, puesto que los anteriores y fallidos por formar una organización a nivel internacional se vieron coronados por el éxito cuando en Francia, en 1946, a iniciativa de los anfitriones y con la participación de la URSS, Polonia, Yugoslavia y

Checoslovaquia, se fundó la Federación Internacional de Voleibol, en la que originalmente estuvieron representados 19 países. Con posterioridad a esa memorable fecha, se han sumado innumerables naciones a esta organización, la cual llega en la actualidad a 220 naciones. Como es de suponer, la creación de la FIVB significó popularidad, reglamentación unificada y organización permanente de torneos internacionales. (Espinoza, Voleibol Para Aprender a Enseñar , 2011, pág. 20)

Fundamentos técnicos

Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. 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. (Hessing, 2003, pág. 11)

Servicio o 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: tiene un parecido 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" 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: tiene una similitud con la anterior, sin embargo una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.
- Saque por abajo: el atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha. (Hessing, 2003, pág. 20)

Recepción y pase

Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza, siempre que esta acción no sea falta (regla 9.63) En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en "plancha" sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón rebote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. (Hessing, 2003, pág. 24)

Recreación

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños

menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

EL voleibol como juego recreativo.

Tomando en cuenta ambos conceptos y conociendo lo que es el voleibol, y lo que es recreación podemos decir que el voleibol como juego recreativo es una actividad física que tiene como finalidad el placer en momentos de ocio.

El voleibol como juego recreativo lo podemos desarrollar cuando existen tiempos muertos que son difíciles de llenar, practicándolo de forma colectiva para así convivir con los demás y pasar un rato ameno olvidando por un instante nuestras responsabilidades académicas o laborales.

Esto nos ayuda a que nos proporcione diversión y entretenimiento al momento de jugarlo, de todas formas el juego puede cumplir con un rol, educativo, ayudar al estímulo mental y físico y contribuir al desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas.

Como definición final podemos decir que el Voleibol como juego recreativo, con un grado de competitividad mínimo, ya que no importa quien gane o pierda, lo esencial es el aspecto recreativo, por eso el voleibol como juego recreativo no supone una productividad y nunca debe ser obligado su práctica.

Por lo tanto debe efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta ya que su finalidad es generar satisfacción a los jugadores y liberar de tensiones propias de la vida cotidiana, se lo puede realizar al aire libre o bajo techo, en campos abiertos o en sectores delimitado, ya que se diferencia de la práctica deportiva en el afán de competitividad donde el objetivo es conseguir la victoria.

El sedentarismo

El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.

El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es el estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro, sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo.

En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que los ancianos, dado que nacieron en una era informatizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Para luchar contra la falta de actividad física no existe una fórmula mágica; como en todos los casos, la clave reside en la voluntad.

La práctica de algún deporte con cierta constancia puede ser muy beneficiosa para la salud, siempre que no se contraste con días enteros de mala alimentación y posturas nocivas para el cuerpo. Claro está que esto depende de los gustos de cada persona; por esa razón, muchos optan por salir a caminar todas las mañanas. Pero en ambos casos, es importante tener en cuenta que el ejercicio sin técnica puede resultar contraproducente.

En la búsqueda de una solución a la flacidez se advierte una verdad alarmante: los seres humanos vamos perdiendo poco a poco el lazo con la naturaleza. El contacto con el campo, con las plantas, con los animales o el mar se comprime en períodos vacacionales, o se adorna con una cierta línea de indumentaria y se etiqueta según las tendencias de la moda (véase senderismo, trekking o camping).

¿Dónde quedó nuestro sentido de orientación, nuestra conexión con la tierra, con las hojas de los árboles? ¿No fuimos, acaso, alguna vez, una especie más entre las demás? El

sedentarismo es un inocente titular que esconde realidades tan graves y absurdas como que se venda insecticida en espray.

Se pueden distinguir dos clases de sedentarios modernos: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representa tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores, por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra. (Moral García , Martínez López , & Grao Cruces , 2013)

Se llama sedentarismos a la falta de actividad física. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realizamos un mínimo de actividad física en forma regular. Se define como actividad física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo: una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, la práctica de un deporte o baile durante tres o cuatro horas, en todos los casos, no menos de tres veces por semana. (Andía Rodríguez, Eymann, Fernández, De la Fuente, & Gutt, Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo, 2014, pág. 9)

6. METODOLOGÍA

En la realización de la presente propuesta se plantea un programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarios en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso”, previamente se realizara varios pasos a seguir para delimitar de acuerdo al problema una solución al mismo, en la misma se utilizaran algunos métodos los cuales permitirán analizar, interpretar y conocer, lo más adecuado para trabajar.

El modelo metodológico con el que vamos a trabajar la presente investigación será experimental ya que es un trabajo en el cual buscare mejorar el conocimiento de las alumnas de 10mo año en la práctica el voleibol.

Método del Juego: Este método lo utilizamos para mediante el juego poder aplicar la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del voleibol.

7. Procedimiento

Fase de diagnostico

En cuanto al procedimiento para cumplir la fase de diagnóstico se aplicará encuestas que contienen diferentes tipos de interrogantes direccionadas a los alumnos, en esta fase también se utilizará test para medir las habilidades y destrezas de las estudiantes de la Institución.

Matriz de Objetivos

Objetivo general	Objetivos específicos
<p>ELABORAR UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS, RECREATIVAS PARA LA ENSEÑANZA EL VOLEIBOL DE LAS ESTUDIANTES DEL 10MO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO” DE LA CUIDAD DE LOJA PERIODO 2016 – 2107.</p>	<p>Diagnosticar el nivel de conocimientos de los fundamentos técnicos del voleibol de las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.</p>
	<p>Aplicar los test de los fundamentos técnicos básicos del Volibol en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.</p>
	<p>Conocer la importancia que tiene la práctica del Voleibol en el tiempo libre para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.</p>
	<p>Determinar la importancia que tiene el Voleibol como juego recreativo por parte de las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.</p>

Matriz de Objetivos y Contenidos

Objetivos Específicos	Contenidos Generales	N° Semanas	N° Periodos
Diagnosticar el nivel de conocimientos de los fundamentos técnicos del voleibol de las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.	Posiciones del voleibol; Posición alta, media y baja	1	5
	Toque de dedos; pases cortos y largos	1	5
Aplicar los test de los fundamentos técnicos básicos del Volibol en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.	Toque de antebrazos; recepción de balón.	1	5
	Saque Frontal, con potencia, con precisión	1	5
Conocer la importancia que tiene la práctica del Voleibol en el tiempo libre para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.	Saque de tenis con potencia y con precisión	1	5
	Remate y bloqueo	1	5
Determinar la importancia que tiene el Voleibol como juego recreativo por parte de las	Combinación de Toque de dedos y bloqueo, remate y recepción	1	5

estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” de la ciudad de Loja, Periodo 2016 – 2107.	Juegos de conjunto y rotaciones	1	5
--	---------------------------------	----------	----------

Bibliografía

- Andía Rodríguez, S., Eymann, A., Fernández, D., De la Fuente, M., & Gutt, S. (2014). *Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo*. Barcelona, España: Nuevos Empredimientos Editoriales SL.
- Andía Rodríguez, S., Eymann, A., Fernández, D., De la Fuente, M., & Gutt, S. (2014). *Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo* . Barcelona: Nuevos Empredimientos Editoriales SL.
- Serra Majem, L., & Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad Física y Salud. En L. Serra Majem, & J. Aranceta Bartrina, *Actividad Física y Salud* (pág. 4). Barcelona (España): MASSON, S.A.
- efdeporte.com. (2016). *efdeporte*. Recuperado el 2 de agosto de 2016, de efdeporte: www.efdeporte.com/tiempolibre
- es.wikipedia.org/wiki/Voleibol*. (9 de 11 de 2010). Obtenido de es.wikipedia.org/wiki/Voleibol: es.wikipedia.org
- Espinoza, L. G. (2011). *Voleibol Para Aprender a Enseñar* . Santiago de Chile : RIL editores
- Espinoza, L. G. (2011). *Voliebol Para Aprender a Enseñar*. Santiago de Chile: RIL editores.
- Espinoza, L. G. (2011). *Voliebol Para Aprender a Enseñar* . Santiago de Chile : RIL editores
- fivb. (2012). *Federacion Internacional de Voleibol* . Recuperado el 20 de julio de 2016, de Federacion Internacional de Voleibol : <http://www.fivb.com/>
- Healy, G. N., & Neville , O. (17 de 02 de 2017). <http://www.revespcardiol.org>. (R. E. Cardiol, Editor) Recuperado el 17 de 02 de 2017, de <http://www.revespcardiol.org>: <http://www.revespcardiol.org/es/conducta-sedentaria-biomarcadores-del-riesgo/articulo/13147692/>
- Hessing, W. (2003). *Voleibol para pricipiantes Entrenamiento, tecnica y tactica*. Barcelona: Paidotribo.
- Hessing, W. (2003). *Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica* . Barcelona: Editorial Paidotrobo .
- León Rubio, J. M., Medina Anzano, S., Barriga Jiménez, S., Ballesteros Regaña, A., & Herrera Sanchez, M. (2004). *Psicología de la Salud y de la Calidad de Vida* . Barcelona : Editorial UOC.
- Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo Gamorro . (2010). *El Voleibol en las Escuelas: Nuevos Enfoques Metodológicos y Actividades para su enseñanza en las Escuelas* . Sevilla: Wanceule Editorial Deportiva S.L.
- Moral García , J. E., Martínez López , E. J., & Grao Cruces , A. (2013). *Sedentarismo, Salud e Imagen Corporal en Adolecetes*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.

- nnn, m. b., & gggg, j. m. (2008). *el voleibol* . Mexico: Paidotribo.
- Pimenov, M. P. (2001). *Voleibol Aprender y Progresar* . Barcelona : Editorial Paidotribo.
- Silva, L. P. (03 de 05 de 2015). <http://www.efdeportes.com/>. Recuperado el 15 de 08 de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd205/los-factores-motivacionales-del-voleibol.htm>
- Vega de Seoane, V. L., & Aragonés Clemente, M. T. (2015). *Actividades Físicas para la Salud y Reducción del Sedentarismo* . Madrid: Ministerio de Educacion, Cultura y Deporte.
- Vera, A. S. (01 de 06 de 2009). <http://novokin.blogspot.com/>. Recuperado el 15 de 08 de 2016, de <http://novokin.blogspot.com/>: <http://novokin.blogspot.com/2009/06/practica-de-volleyball.html>
- wikipedia.org*. (11 de 9 de 2017). Obtenido de *wikipedia.org*: <https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>
- wikipedia.org*. (23 de 04 de 2018). Obtenido de *wikipedia.org*: <https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>
- Wise, M. (2003). *Voleibol Entrenamiento de la Técnica y Táctica* . Barcelona : Editorial Hispano Europea, S.A .

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 1:

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Posiciones básicas del Voleibol (Posición alta y media).

Objetivo: Ejecutar las diferentes posiciones del voleibol.

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Posiciones básicas del Voleibol (Posición alta y media). Objetivo: Ejecutar las diferentes posiciones del voleibol.</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 5 estudiantes cada uno y nos colocaremos en forma circular</p> <p>_Cada grupo tendrá un balón y al sonido acústico del silbato comenzara a lanzar el balón al compañero de enfrente y él lo lanzara a otro compañero que no sea el mimo que se lo envió si el balón cae al suelo la estudiante que lo deja caer deberá adoptar la posición de arrodillados, si lo deja caer de nuevo se colocara en posición de</p>			

	<p>sentado, luego en posición de acostado y finalmente tendrá que salir del grupo hasta que quede uno solo.</p> <p>_En los mismos grupos nos colocamos de forma circular y con un balón, al sonido acústico del silbato lanzamos el balón con las manos a cualquier compañero al momento que lanzamos el balón deberemos correr a la posición del compañero que lo recibe, para que el luego de recibir el balón lo lance a otro compañero y ocupe su lugar así sucesivamente sin dejar caer el balón.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y formamos grupos de 4 estudiantes y nos colocamos formando un cuadro y con un balón cada grupo lo lanzamos hacia la compañera de enfrente para que ella lo lanza a la otra compañero pero ocupando el puesto donde fue lanzado el balón.</p> <p>_Finalmente nos colocamos todos en una sola fila en un extremo de la cancha y al sonido acústico del silbato comenzamos desplazándonos hacia enfrente realizando la posición alta del voleibol, para luego regresar en posición media.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 2

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Posiciones básicas del Voleibol (Posición alta y baja).

Objetivo: Ejecutar las diferentes posiciones del voleibol.

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Posiciones básicas del Voleibol (Posición alta y baja). Objetivo: Ejecutar las diferentes posiciones del voleibol.</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt. Elongación: _Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt. _Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda. _Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt. Calentamiento Especifico: _Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado. _Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás. _Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
	<p>Desarrollo: _ Comenzamos formando grupos de 8 personas con dos personas en el centro del círculo, con un balón cada uno. _Al sonido acústico del silbato las estudiantes que se encuentra dentro del círculo deberán lanzar el balón a las demás compañeras, primero lanzamos el balón levantándolo hacia arriba, luego lanzándolo hacia enfrente y finalmente lanzándolo hacia abajo. _En los mismos grupos nos colocamos frente a frente y con un solo balón por grupo, al sonido acústico pasara el balón a la compañera</p>			

	<p>de enfrente quien se lo pasara a otra compañera de enfrente pero que no sea la misma que se lo envió formando un zic-zac. Primero lo realizamos con la adoptando la posición alta, para luego realizarlo adoptando la posición baja.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y en los mismo grupos nos colocamos frente a frente pero a una distancia de unos 3mt, con un balón cada grupo, al sonido acústico del silbato dada alumna uno por uno tendrá que salir en carrera lenta hacia la compañera para lanzarle el balón hacia arriba y ella se lo entregara de nuevo, para que realice lo mismo pero con la compañera que sigue, luego de haber pasado todas las alumnas realizaremos el mismo ejercicio pero esta vez pasaremos el balón a la altura del pecho.</p> <p>_Finalmente nos colocamos todos en una solo fila en un extremo de la cancha y al sonido acústico del silbato comenzamos desplazándonos hacia enfrente realizando la posición alta del voleibol, para luego regresar en posición baja.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 3

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Posiciones básicas del Voleibol (Posición media y baja).

Objetivo: Ejecutar las diferentes posiciones del voleibol.

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Posiciones básicas del Voleibol (Posición media y baja). Objetivo: Ejecutar las diferentes posiciones del voleibol.</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 5 estudiantes cada uno y nos colocaremos en forma circular</p> <p>_Con un balón cada grupo comenzaran a realizar lanzamientos de bala en posición media, para luego realizar el mismo ejercicio pero en posición baja.</p> <p>_ Regresamos a la posición inicial y en los mismo grupos al sonidos acústico del silbato las estudiantes comenzaran a realizar lanzamientos de balón en posición media y baja consecutivamente</p>			

	<p>con todos los integrantes del grupo sin dejar caer el balón, si el balón cae al suelo, la estudiante que lo deja caer deberá salir del grupo hasta que quede uno solo integrante.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y en los mismos grupos, nos colocamos en filas a un extremo de la cancha, y al sonido acústico del silbato el primer integrante de cada fila deberá salir hacia enfrente realizando las posiciones alta, media y baja del voleibol, al momento de llegar al otro extremo de la cancha lanzaremos el balón hacia él un compañero de nuestro grupo para que realice la misma acción.</p> <p>_Finalmente nos colocamos todos en una solo fila en un extremo de la cancha y al sonido acústico del silbato comenzamos desplazándonos hacia enfrente realizando la posición alta del voleibol, para luego regresar en posición media y luego realizar la posición baja.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 4

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Toque de Dedos

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de dedos

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Toque de Dedos Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de dedos</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas cada paraje con un balón en cualquier lado del campo de juego.</p> <p>_Al sonido acústico del silbato comenzamos a lanzar el balón con toque de dedos a nuestra pareja.</p> <p>_En la misma posición y en las mismas parejas realizamos en mismo ejercicios pero esta vez lo realizamos distanciándonos poco a poco hasta llegar a una considerable distancia.</p>			

	<p>_Regresamos a la posición inicial para realizar el juego “Paso y voy Jugando” el juego consiste en formar grupos de 6 personas y nos colocaremos cada grupo a un extremo de la cancha, y al sonido acústico del silbato pasaremos el balón solo con toque de dedos al otro extremo de la cancha, y compañero que reciba el balón deberá hacerlo de la misma forma y correr a ocupar el lugar del compañero que le lanzo el balón, seguimos así por unos 5 Mit pasando el balón a todos los compañeros del otro extremo, cada balón que caiga al suelo se le denominara un punto al equipo contrario.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y en los mismos grupos nos colocamos en filas para realizar toque de dedos desplazándonos hacia enfrente, cuando llegamos al otro extremo de la cancha lanzaremos el balón a la compañera que sigue para que realice el mismo ejercicio.</p> <p>_Finalmente en las mismas filas nos colocamos en parejas y al sonido acústico del silbato salimos realizando el toque de dedos desplazándonos de forma lateral de un extremo a otro de la cancha para luego pasar el balón a las otras 2 compañeras.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 5

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Toque de dedos, Pases cortos

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de dedos

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Toque de dedos, Pases cortos Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de dedos</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 6 estudiantes cada grupo se colocara en un extremo de la cancha.</p> <p>_Formamos un circulo y al sonido acústico del silbato comenzamos a dar pases cortos con toque de dedos.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y en los mismos grupos nos colocamos en un extremo de la cancha para realizar el juego del reloj.</p>			

	<p>El juego consiste en escoger un número del 1 al 12 y al sonido acústico del silbato, comenzamos a dar pases cortos con toque de dedos en forma numérica, comenzamos con el 1 que pasara al 2 el 2 al 3 y así sucesivamente ya sea que la estudiante este en el grupo 1 o el grupo 2.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y en los mismos grupos nos colocamos en parejas, cada pareja con un balón, colocados a un extremo de la cancha, al sonido acústico del silbato, cada pareja del grupo deberá salir dando pases cortos con toque de dedos, desplazándonos de forma lateral de un extremo a otro, para luego pasar el balón a la otra pareja de nuestro grupo para que realice la misma actividad, así hasta que todos pasen y lo logren realizar en el menor tiempo posible.</p> <p>_Finalmente, en los mismo grupo nos colocamos en cada extremo de la cancha para realizar un juego de toque de dedos, cada grupo tendrá 3 toques para poder pasar el balón al otro grupo que realizara lo mismo, por cada caída del balón se le dará 1 punto al equipo que no lo haga caer.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 6

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Toque de Dedos, Pases largos

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de dedos

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
<p>Preparación</p>	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Toque de Dedos, Pases largos Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de dedos</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 6 alumnas y nos colocamos en cualquier lado del campo de juego.</p> <p>_Formamos un circulo y para realizar toque de dedos, primero realizando pases cortos, para luego irnos separando poco a poco para luego realizar pases largos.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y nos colocamos en parejas, cada pareja se colocara a unos 2mtr, y con un balón cada pareja, comenzamos a realizar pases largos de toque alto, para luego realizar</p>			

	<p>el mismo ejercicios pero esta vez realizamos un pase corto y luego un pase largo siempre desplazándonos de adelante hacia atrás.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, formamos grupos de 6 estudiantes y nos colocamos a cada lado del campo de juego, para realizar el juego de “Todos rotan”, los estudiantes se colocaran en las posiciones correspondientes, y lanzaran el balón desde las posición final a los estudiantes que se encuentra enfrente el estudiante que lanza el balón deberá ir a ocupar el puesto del estudiante que recibe el balón, mientras que el lanzara el balón a otra compañera quien lo lanzara a otra compañera para ocupar su lugar así sucesivamente sin dejar caer el balón.</p> <p>_Finalmente regresamos a la posición inicial y nos colocamos en grupos d 4 y nos colocamos en un fila 2 y frente a ellas 2, al sonido acústico del silbato, la último de la fila lanza el balón a la primera, para que ella lo lance a la compañera de enfrente, para que ella lance el balón a la compañera que esta al final, todo esto con pases cortos y largos de toque de dedos.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 7

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Toque de antebrazos

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de brazos

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
<p>Preparación</p>	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Toque de antebrazos Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de brazos</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas y nos colocamos en cualquier lado de la cancha con un balón cada pareja.</p> <p>_Cada pareja frente a frente con un balón, la estudiante que tiene el balón lo lanzara para que su pareja lo reciba con toque de antebrazos, para que luego el del balón a su pareja y lo reciba con toque de antebrazo.</p> <p>_En las mismas parejas no colocamos a un extremo de la cancha, y al sonido acústico del silbato, uno lanza el balón y el otro lo recepta</p>			

	<p>con toque de antebrazos, desplazándose hacia el otro extremo donde luego intercambiamos de roles, para regresar a la posición inicial.</p> <p>_Comenzamos formando grupos de 6 personas y nos colocamos en a cada lado de la cancha 2 grupos para realizar el juego “Que no caiga” comenzamos colocando 2 grupos en cada lado de la cancha, un grupo será el que envíe el balón al otro grupo, y el otro grupo deberá regresar el balón con toque de antebrazos, primero lo aremos con un balón luego seguiremos aumentando los balones hasta que tengamos 6 balones en el juego.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en parejas y a unos 2mtr, cada pareja y frente a frente para realizar toques de antebrazos, sin dejar caer el balón y consecutivamente, primero lo hacemos en posición estática para luego realizarlo con desplazamiento desde un extremo de la cancha al otro extremo.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 8

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Toque de antebrazos, Recepción de balón

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de brazos

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
<p>Preparación</p>	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Toque de antebrazos, Recepción de balón Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de brazos</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas y nos colocaremos en cualquier lugar de la cancha.</p> <p>_Cada pareja con un balón, se colocaran frente a frente, y un compañera con el balón lanzara el balón a su pareja para que ella lo recepte devolviéndolo a su pareja, primero lo hacemos con un poco de fuerza, para luego aplicarle más fuerza a cada vez que la recepte, siempre devolviendo el balón a las manos de la compañera, luego intercambiamos de roles.</p>			

	<p>_Regresamos a la posición inicial, y en las mismas parejas realizamos el mismo ejercicio pero con desplazamiento desde un extremo de la cancha al otro siempre lanzado el balón con poca fuerza y aumentándola, al llegar al otro extremo de la cancha intercambiamos de roles para que la otra compañera realice el mismo ejercicio.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y formamos grupos de 6 estudiantes para realizar el juego de la “Estrella”.</p> <p>El juego consiste en colocarnos en forma de una estrella y con un balón, comenzamos a lanzar el balón y recibirlo con los antebrazos, para luego lanzarlo siempre tomando en cuenta que el balón siga una trayectoria de estrella.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en grupos de 8 estudiantes y nos colocamos en filas a un extremo de la cancha, al sonido acústico del silbato saldrán en parejas realizando una estudiante toque de dedos y la otra estudiante receptara el balón, para devolverlo con toque de dedos hasta llegar al otro extremo de la cancha donde arrojaron el balón para que continúe la otra pareja.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 9

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Recepción de balón y pases

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de brazos

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Recepción de balón y pases Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del toque de brazos</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 5 estudiantes cada uno y nos colocaremos en forma circular</p> <p>_Cada grupo con un balón deberá realizar toque de dedos a una compañera para que ella lo recepte al balón y luego pasar el balón con toque de antebrazos, para que otra compañera lo recepte y luego lo pase a otra compañera.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y en los mismos grupos comenzamos a realizar pases con toque de antebrazos, y</p>			

	<p>desplazándonos a ocupar el puesto de la compañera que recepte el balón.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y formamos grupos de 6 estudiantes para colocar 2 grupos a cada lado de la cancha, y realizar el juego “Los Nombres”.</p> <p>El juego consiste en que antes de realizar el pase la estudiante que lo realiza deberá decir el nombre de la estudiante que quiere que recepte el balón, ella tendrá que receptarlo, para luego decir el nombre de quien quiere que recepte el balón, si el balón no es receptado y cae al suelo la estudiante que sea nombrada para receptar el balón deberá salir del juego así hasta que quede solo una estudiante en el campo de juego.</p> <p>_Finalmente nos colocamos todos en una sola fila y con un balón cada una comenzamos hacer recepciones de balón hacia arriba primero lo hacemos estáticamente, para luego hacerlo con desplazamientos, desde un extremo de la cancha al otro.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada.</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 10

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Saque Frontal

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Saque frontal Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando 2 grupos, los cuales se colocaran a un extremo de la cancha.</p> <p>_Comenzamos lanzando el balón por encima de la red con un saque frontal, con una mano lanzamos el balón al aire y con la otra lo golpeamos para que pase por encima de la red, primero lo ara un grupo mientras que el otro grupo tratara de receptor el balón, cuanto todas las estudiantes hayan lanzado el balón intercambiamos de roles para realizar el mismo ejercicio.</p>			

	<p>_Regresamos a la posición inicial y en los mismo grupos, para realizar el juego “Agárrala si puedes”.</p> <p>El juego consiste en que un grupo se coloque dentro del campo de juego, mientras que el otro equipo se colocara fuera del campo de juego, al sonido acústico del silbato el grupo que se encuentra fuera del campo de juego deberá lanzar el balón con un saque frontal, tratando de que le balón pase la red y caiga al suelo, mientras que el otro equipo tratara de que no caiga el balón al suelo receptando el balón o pasando el balón al otro lado de la cancha con toque de dedos, el equipo que lanza el balón con saques deberá marcar 10 puntos en 5mint., para luego intercambiar de roles, ganara el equipo que logre marcar los 10 puntos o realizarlos en el menor tiempo posible.</p> <p>_Finalmente nos colocamos todos en una solo fila en un extremo de la cancha y al sonido acústico del silbato todos lanzamos el balón por encima de la con un saque frontal, tratando que el balón caiga dentro del campo de jugo.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 11

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Saque Frontal de potencia

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
<p>Preparación</p>	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Saque frontal de potencia Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando 2 grupos que se colocaran a un extremo de la cancha cada equipo.</p> <p>_Cada equipo tendrá que lanzar el balón, con un saque frontal, que debe pasar por encima de la red y llegar a dónde están las compañeras del otro grupo, quienes cogerán el balón y lo lanzaran de regreso realizando el mismo saque.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, en los mismos grupos nos colocamos un grupo dentro de la cancha y otro afuera, una por una</p>			

	<p>lanzaran el balón con saque frontal tratando de anotar puntos, durante 5mit, mientras que el otro equipo tratara de que el balón no caiga al suelo, luego intercambiamos de roles, y al final del tiempo verificamos quien tuvo más puntos anotados.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y formamos grupos de 3, para realizar el juego “Quemados”</p> <p>El juego consisten en colocarnos en cada lado de la cancha, y al sonido acústico del balón un grupo lanzara el balón con saque frontal tratando de que el balón golpee a una compañera, ella tendrá que receptar el balón para que no la golpee y realizar el mismo movimiento, el grupo que acumule más golpe perderá.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en 2 grupos un grupo se colocara en la zona de saque, y otro se colocara dentro de la cancha, comenzaran haciendo un saque frontal, y las estudiantes de la cancha receptaran el balón y se irán a la línea de saque a realizar la misma acción la estudiante que realice más recepciones y la que realice más saque efectivos gana.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 12

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Saque Frontal de precisión

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Saque frontal precisión Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando 2 grupos y nos colocamos a un extremo de la cancha en la zona de saque.</p> <p>_Comenzamos colocando cintas formando un cuadro en tres zonas dentro de la cancha, uno por uno las estudiantes realizaran saques frontales, tratando de que el balón caiga dentro del cuadro marcado en la cancha.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y en los mismo grupos, enumeraremos los cuadros que son del 1 al 3, cada estudiante deberá</p>			

	<p>decir el número del cuadro donde va a caer el balón, para luego con un saque frontal lanzar el balón a la posición donde va a caer el balón.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y formamos grupos de 6 estudiantes para realizar el juego la “La Canasta”.</p> <p>El juego comienza, colocando 3 cartones dentro del campo de juego, en cada lado de la cancha, los equipos se colocaran en la zona de saque, de su respectivo lado, al sonido acústico del silbato las estudiantes tendrán que lanzar el balón con saque frontal, tratando de que el balón caiga dentro del cartón, el equipo que meta más balones a los cartones gana.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y nos colocamos en 2 grupos en cada zona de saque del campo de juego, un grupo se colocara dentro del campo, para que la compañera que realice el saque frontal diga el nombre de a quién va dirigido el balón y lo recepte, solo podrá coger el balón la compañera que haya sido nombrada.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 13

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Saque de Tenis

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque de tenis

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Saque de tenis Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque de tenis</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando 2 grupos y nos colocaremos en una esquina de la cancha, en la zona de saques.</p> <p>_Comenzamos lanzado el balón con saque de tenis, tratando de que el balón llegue a cruzar la red, primero lo hacemos una por una, para luego hacerlo todos en conjunto.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y en los mismo grupos realizamos saques de tenis, pero un grupo se colocara en la cancha para receptar el balón y devolverlo al compañero que lanzo el balón.</p>			

	<p>_Regresamos a la posición inicial, y formamos grupos de 3 estudiantes para realizar el juego de “Las Quemadas”.</p> <p>El juego consiste en que tres estudiantes se colocaran en un mitad del campo de juego, mitras las otras 3 estudiantes se colocaran en la zona de saque del otro extremo de la cancha, al sonido acústico las estudiantes que se encuentran en la zona de saque deberán realizar un saque de tenis tratando de que el balón golpe a una de las compañeras que se encuentran en la cancha, las otras compañeras no se moverán tratando de receptar el balón desde su posición.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en un solo grupo y formamos una solo fila, en la zona de saque, al sonido acústico del silbato realizaremos un saque de tenis uno por uno verificando quien logra pasar el balón por encima de la red y quien logra que le balón llegue a caer dentro del campo de juego.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 14

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Saque de tenis de potencia

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
<p>Preparación</p>	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Saque de tenis de potencia Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque de tenis</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexión y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de tocar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas y nos colocamos frente a una pared.</p> <p>_Nos separamos a unos 2mtr, de la pared y con un balón cada pareja comenzamos a realizar saque de tenis primero una luego la otra, comenzamos realizando el saque con poca fuerza para luego aumentarla.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y en las mismas parejas frente a la pared realizaremos saques de tenis con desplazamientos hacia atrás,</p>			

	<p>siempre imprimiéndole fuerza al balón cada vez que nos desplazamos hacia atrás.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y formamos grupos de 3 para realizar el juego de “Llega si puedes”.</p> <p>El juego comienza con los grupos colocados en la zona de saque, y al sonido acústico del silbato los estudiantes realizaran un saque de tenis, que pase por encima de la red y llegue a otro lado de la cancha, las 3 integrantes del grupo realizaran la acción al mismo tiempo y se mediará cual es la estudiante que logro llegar más lejos.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en un sola fila en la zona de saque para realizar un saque de tenis de potencia, midiendo cual es la estudiante que puede lograr un saque más efectivo.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 15

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Saque de tenis de precisión

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque frontal

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Saque de tenis de precisión Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del saque de tenis</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas y nos colocamos en la zonas de saque con un balón cada pareja.</p> <p>_Comenzamos colocándonos en cada zona de saque y al sonido acústico del silbato lanzaremos el balón con saque de tenis hacia la línea que separa la zona de ataque de la zona de defensa.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y colocamos varias señales en las diferentes posiciones del campo de juego, al sonido acústico del silbato, una por uno tendrá que lanzar el balón con saque de tenis a</p>			

	<p>las diferentes posiciones, comenzando desde la primera hasta la sexta posición.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, e individualmente para realizar el juego “Apunta y acierta”.</p> <p>El juego consiste en que se señalaran las 6 posiciones donde se colocan los jugadores, y uno por uno las estudiantes comenzaran a realizar saques de tenis diciendo primero el número a donde va dirigido el balón y luego lanzarlo, se contara con un punto por cada acierto que logren hacer, también lo podemos hacer con seis jugadoras a la vez cada uno escogerá un número y luego lanzara el balón a la posición que escogieron.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y formamos grupos de 3 estudiantes, en la pared colocamos 3 cartulinas de colores, y a una distancia de unos 2mtr, cada estudiante deberá lanzar el balón con saque de tenis y que el balón golpe cada uno de las cartulinas de colores.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 16

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Remate

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del remate

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Remate Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del remate</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas y colocándonos en cualquier parte del campo de juego.</p> <p>_Nos separamos a unos 2 metros cada frente a frente y realizamos la acción del remate siempre tomando en cuenta que le balón vaya de arriba hacia abajo.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y nos colocamos individualmente frente a la pared para realizar remates, primero lo hacemos de forma</p>			

	<p>estática a una distancia prudencial luego lo hacemos desplazándonos hacia atrás.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y formamos grupos de 6 estudiantes, para realizar el juego “Atrápala si puedes”.</p> <p>El juego consiste en que un grupo se colocara en las, posiciones correspondientes en el campo de juego y el otro grupo rematará el balón, tratando de conseguir puntos a su favor mientras que el otro grupo tratará de receptar el balón para que no caiga al suelo.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y en parejas nos colocamos en una esquina de la red, al sonido acústico del silbato uno levanta la bola para que su pareja remate el balón, siempre tratando de que el balón pase la red y caiga dentro del campo contrario.</p> <p>_Finalmente, nos colocamos cerca de la red, para que el profesor nos levante el balón y poder ejecutar una por una el remate, siempre tratando de que el balón pase la red y caiga en el campo contrario, solo golpeando el balón y no agarrándolo para lanzarlo.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 17

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Bloqueo

Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del bloqueo

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Remate Objetivo: Ejecutar las diferentes fases del bloqueo</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexión y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de tocar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Específico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando 2 grupos y nos colocamos en filas a un costado de la red.</p> <p>_Al sonido acústico del silbato uno por uno iremos desde un costado al otro de la red realizando la acción del bloqueo.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y nos colocamos en grupos de 8 para luego posicionarnos cerca de la red, y al sonido acústico del silbato desplazarnos de atrás hacia adelante para luego realizar la acción del bloqueo.</p>			

	<p>_Regresamos a la posición inicial, y en las mismas parejas nos colocamos en un costado de la cancha para realizar la acción de bloque pero cada vez le saltamos debernos chocar las palmas de las manos de nuestra compañera que estar al otro lado de la red.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial para realizar el juego “Que no Pase”.</p> <p>El juego se realiza en grupos de 6, nos colocamos a cada lado de la cancha 2 grupos, un grupo deberá tratar de pasar el balón al otro lado del campo de juego, por encima de la red, mientras que el otro grupo tratara de no dejar que pase el balón, realizando acciones de bloqueo el equipo que ataca tendrá tres toque para pasar el balón si no se le dará el punto al otro equipo.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en una sola fila y al sonido acústico del silbato, todos salimos desde un extremo de la cancha al otro realizando la acción del bloqueo, para regresar caminado y volverlo a realizar 5 repeticiones.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 18

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Juegos de toque de dedos y bloqueos

Objetivo: Mejorar nuestras capacidad de reacción

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
<p>Preparación</p>	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Juegos de toque de dedos y bloqueos Objetivo: Mejorar nuestras capacidad de reacción</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	<p>Balón</p> <p>Silbato</p> <p>Cancha</p> <p>Conos</p> <p>Material del medio</p>	<p>De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.</p>	<p>Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.</p>

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 6 estudiantes y nos colocaremos en formamos un circulo.</p> <p>_Comenzamos realizando toque de dedos a cualquier compañera quien recibirá el balón con bloqueo para luego cogerlo y realizar la misma acción a otra compañera.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y nos colocamos en parejas uno frente a otro para realizar toque de dedos y bloque por encima de la</p>			

	<p>red tratando de que el balón no caiga al suelo ni que topemos la red con las manos.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y formamos grupos de 6 estudiantes, para realizar el juego de “Se queda o pasa”.</p> <p>El juego consiste en colocarse en cada lado de la cancha, y realizar un partido donde solo se utilizara el toque de dedos y el bloqueo tratando de anotar el mayor de puntos posibles en 5mit.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial para realizar el mismo ejercicio pero esta vez realizamos, también toques de antebrazos, bloqueos y toque de dedos, los toques de antebrazos solo los realizaremos para recepción de balón y pasaremos el balón solo con toque de dedos.</p> <p>_Finalmente nos colocamos en una sola fila y al sonido acústico del silbato salimos realizando toque de dedos y de antebrazos, para luego desde el otro extremo pasar el balón con un remate o saque que más se nos facilite hacer.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 19

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Remates y recepción de balón

Objetivo: Mejorar nuestra capacidad de remate y recepción

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Remate y recepción de balón Objetivo: Mejorar nuestra capacidad de remate y recepción</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando parejas y colocándonos en cualquier parte del campo de juego.</p> <p>_ Con un balón cada pareja se colocaran frente a frente y una estudiante realizará la acción del remate mientras que la otra receptara el balón, después cambiamos de roles y realizamos la misma acción.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial, y en las mismas parejas realizaremos el mismo ejercicios pero con desplazamiento desde un</p>			

	<p>extremo de la cancha al otro sin dejar que caiga el balón, para luego intercambiar de roles y realizar la misma acción.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y nos colocamos en grupos de 3 estudiantes, para realizar el juego “2 vs 1”.</p> <p>El juego consiste en que 1 estudiante será la encargada de levantar el balón por encima de la red sin que pase el balón para que la otra estudiante se encargada de rematar, la tercera estudiante estará al otro lado de la cancha esperado el remate para receptor el balón, gana el grupo que más recepciones logre realizar.</p> <p>_Finalmente, formamos 2 grupos y nos colocaremos a un costado de la red, el profesor levantara el balón para que una estudiante remate y otra estudiante recepte el balón, para luego la estudiante que remato el balón, se coloque en la fila para realizar el remate.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE 20

Datos Informativos

Lugar: Unida Educativa Manuel Ignacio Monteros

Tema: Juegos de conjunto y rotaciones

Objetivo: Mejorar nuestra capacidad de cooperación y movilidad

FASES	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	RECURSOS	FORMA ORGANIZATIVA	EVALUACION
Preparación	<p>Anticipación -Saludo y presentación del profesor -Constatación de asistencia. Tema: Juegos de conjunto y rotaciones Objetivo: Mejorar nuestra capacidad de cooperación y movilidad</p> <p>Calentamiento General: Lubricación: En posición de pie realizamos un movimiento de cabeza de izquierda a derecha 10rpt. En la misma posición realizamos movimiento de hombros de adelante hacia atrás y viceversas en forma circular. _En posición inicial realizamos una circunducción de caderas de izquierda a derecha y viceversa 10rpt. En la misma posición inicial realizamos flexión y extensión de piernas con los brazos extendidos hacia enfrente 10rpt.</p>	Balón Silbato Cancha Conos Material del medio	De la posición de pie y sentados, formados en tres filas.	Se evaluara con la participación activa de cada una de las estudiantes.

	<p>_En la posición inicial realizamos movimientos de tobillos en forma circular primero con el derecho y luego en izquierdo 10rpt.</p> <p>Elongación:</p> <p>_Desde la posición de pie flexionamos el brazo hacia atrás y con el otro hacemos apoyo 10rpt. Regresamos a la posición inicial y realizamos una extensión de brazos hacia un lado sosteniéndolo con el brazo contrario hacia enfrente 10rpt.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial y levantamos las rodillas una por una realizando una semiflexion y sosteniendo con los brazos 10rpt. Regresamos a la posición de pie y en parejas colocamos los brazos en los hombros para realizar una elongación de espalda.</p> <p>_Regresamos a la posición inicial e individual en la posición de sentados realizamos una elongación tratando de tocar la punta de los pies con los dedos de las manos sin abrir ni flexionar las piernas 10rpt. En la misma posición de sentados con una pierna extendida hacia adelante y la otra flexionada hacia atrás tratamos de topar la punta del pie extendida 10rpt.</p> <p>Calentamiento Especifico:</p> <p>_Realizamos una carrera lenta de forma lateral 3rpt por cada lado.</p> <p>_Realizamos una carrera lenta elevando las rodillas, luego elevando los tobillos hacia atrás.</p> <p>_Realizamos una carrera rápida de extremo a extremo del campo de juego.</p>			
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Desarrollo: _Comenzamos formando grupos de 6 estudiantes y nos colocamos 2 grupos en el campo de juego.</p> <p>_Comenzamos realizando un juego de ambientación, realizando todas los fundamentes del voleibol aprendidos, y rotando según sea necesario o lo indique el profesor.</p> <p>_En las mismas posiciones y en los mismo grupos realizaremos el juego “Cruzados”.</p>			

	<p>El juego consiste en que los 3 jugadores que se encuentra en la zona de ataque tenga una oportunidad para anotar un puto si no lo logran deberán pasar a la zona de defensa así sucesivamente, en cambio el otro equipo deberá realizar bloqueo de balón si la jugada lo dispone si no una recepción de balón, tratando de que el otro equipo no logre anotar ningún punto.</p> <p>_Finalmente, nos colocamos en la cancha y realizamos un juego de conjunto, el equipo que logre anotar 15 puntos gana, y se enfrentara a los otros equipos, el equipo con más victorias realizadas se enfrentará con el equipo escogido por el profesor con las estudiantes que mejor dominen los fundamentos del voleibol.</p>			
<p>Regreso a la calma</p>	<p>_Comenzamos con una camita lenta alrededor de la cancha.</p> <p>_Realizamos ejercicios de respiración inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lentamente</p> <p>_Estiramiento: iniciamos con los músculos y articulaciones del ten superior e inferior, haciendo énfasis en la cadena muscular trabajada</p>			

j. BIBLIOGRAFÍA

- Andia Rodríguez, S., Eymann, A., Fernández, D., De la Fuente, M., & Gutt, S. (2014). *Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo*. Barcelona, España: Nuevos Empredimientos Editoriales SL.
- Andia Rodríguez, S., Eymann, A., Fernández, D., De la Fuente, M., & Gutt, S. (2014). *Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo* . Barcelona: Nuevos Empredimientos Editoriales SL.
- Serra Majem, L., & Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad Física y Salud. En L. Serra Majem, & J. Aranceta Bartrina, *Actividad Física y Salud* (pág. 4). Barcelona (España): MASSON, S.A.
- efdeporte.com. (2016). *efdeporte*. Recuperado el 2 de agosto de 2016, de efdeporte: www.efdeporte.com/tiempolibre
- es.wikipedia.org/wiki/Voleibol. (9 de 11 de 2010). Obtenido de es.wikipedia.org/wiki/Voleibol: es.wikipedia.org
- Espinoza, L. G. (2011). *Voleibol Para Aprender a Enseñar* . Santiago de Chile : RIL editores .
- Espinoza, L. G. (2011). *Voliebol Para Aprender a Enseñar*. Santiago de Chile: RIL editores.
- Espinoza, L. G. (2011). *Voliebol Para Aprender a Enseñar* . Santiago de Chile : RIL editores .
- fivb. (2012). *Federacion Internacional de Voleibol* . Recuperado el 20 de julio de 2016, de Federacion Internacional de Voleibol : <http://www.fivb.com/>
- Healy, G. N., & Neville , O. (17 de 02 de 2017). <http://www.revespcardiol.org>. (R. E. Cardiol, Editor) Recuperado el 17 de 02 de 2017, de <http://www.revespcardiol.org>: <http://www.revespcardiol.org/es/conducta-sedentaria-biomarcadores-del-riesgo/articulo/13147692/>
- Hessing, W. (2003). *Voleibol para pricipiantes Entrenamiento, tecnica y tactica*. Barcelona: Paidotribo.
- Hessing, W. (2003). *Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica* . Barcelona: Editorial Paidotrobo .
- León Rubio, J. M., Medina Anzano, S., Barriga Jiménez, S., Ballesteros Regaña, A., & Herrera Sanchez, M. (2004). *Psicología de la Salud y de la Calidad de Vida* . Barcelona : Editorial UOC.
- Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo Gamorro . (2010). *El Voleibol en las Escuelas: Nuevos Enfoques Metodológicos y Actividades para su enseñanza en las Escuelas* . Sevilla: Wanceule Editorial Deportiva S.L.
- Moral García , J. E., Martínez López , E. J., & Grao Cruces , A. (2013). *Sedentarismo, Salud e Imagen Corporal en Adolecetes*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- nnn, m. b., & gggg, j. m. (2008). *el voleibol* . Mexico: Paidotribo.
- Pimenov, M. P. (2001). *Voleibol Aprender y Progresar* . Barcelona : Editorial Paidotribo.

- Silva, L. P. (03 de 05 de 2015). <http://www.efdeportes.com/> . Recuperado el 15 de 08 de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd205/los-factores-motivacionales-del-voleibol.htm>
- Vega de Seoane, V. L., & Aragonés Clemente, M. T. (2015). *Actividades Físicas para la Salud y Reducción del Sedentarismo* . Madrid: Ministerio de Educacion, Cultura y Deporte.
- Vera, A. S. (01 de 06 de 2009). <http://novokin.blogspot.com/> . Recuperado el 15 de 08 de 2016, de <http://novokin.blogspot.com/> : <http://novokin.blogspot.com/2009/06/practica-de-volleyball.html>
- wikipedia.org*. (11 de 9 de 2017). Obtenido de *wikipedia.org*: <https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>
- wikipedia.org*. (23 de 04 de 2018). Obtenido de *wikipedia.org*: <https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>
- Wise, M. (2003). *Voleibol Entrenamiento de la Técnica y Táctica* . Barcelona : Editorial Hispano Europea, S.A .



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y
DEPORTES

TEMA

**EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA
EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS
ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN
BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL
IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO 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

Luis Iván Yaguana Condoy

DOCENTE

Lic. Luis Rafael Valverde Jumbo Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2016

a. TEMA

EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017

b. PROBLEMATICA

El voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la Ciudad Loja periodo 2016-2017.

En la ciudad de Loja Provincia de Loja en el Barrio de Obrapia se encuentra ubicada la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso en la cual se va realizar la presente investigación con las estudiantes de entre 14 a 16 años.

La falta de implementación, de canchas, de interés por parte de los estudiantes para la práctica de deportes son factores que elevan el sedentarismo en las estudiantes de la institución, ya que ella emplean su tiempo libre en actividades no muy productivas tales como: pasar mucho tiempo en el celular o aparatos tecnológicos, interactuar con los demás en un ámbito social por lo cual no realizan una actividad deportiva o recreativa para poder evitar el sedentarismo.

Estudios referentes a la práctica del voleibol en adolescentes.

El voleibol es un deporte muy popular que tiene muchos adeptos en Brasil y en el mundo. De este modo, el presente estudio tuvo como objetivo analizar los principales factores motivacionales de los adolescentes para la iniciación y la permanencia en la práctica orientada del voleibol. Se investigó los motivos de la opción por la modalidad, los objetivos deseados en la iniciación y las condiciones que dan motivación para que los adolescentes continúen en el deporte. La muestra consistió en 66 adolescentes de 10 a 19 años de edad, practicantes de voleibol y participantes de programas de entrenamiento del deporte en el municipio de Foz do Iguaçu, siendo 42 participantes del género masculino y 24 del género femenino. Los resultados obtenidos por medio de una investigación de campo mostraron que la “indicación de los amigos”, con 50,0% de las indicaciones, prevalece entre los factores de influencia en la entrada de los adolescentes en el deporte. Los objetivos con la iniciación de la práctica orientada más evidentes fueron “convertirse en un atleta profesional”, con 50,0% de las indicaciones, y

“aprender las reglas de los fundamentos del deporte/desarrollar las habilidades”, con 39,3%. Acerca de la permanencia, se destacó la “amistad y buena relación” con el profesor, señalado por 34,1% de los adolescentes como el factor motivacional más importante. El estudio servirá como un apoyo para los profesionales de la Educación Física, entrenadores, atletas y académicos del área que a menudo enfrentan desafíos relacionados con la motivación de los practicantes. (Silva, 2015)

Este autor nos da referencia del trabajo que realizó en jóvenes de entre 10 a 19 años de edad dándonos a conocer la factibilidad que tiene la práctica del voleibol en adolescentes, para que puedan mejorar su calidad de vida y evitar el sedentarismo dando motivación para la práctica del deporte del voleibol.

La falta de la práctica del voleibol no permite que las estudiantes de la “Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” eviten el sedentarismo ya que las estudiantes dedican más tiempo en actividades sociales que actividades deportivas o recreativas dando más prioridad a cosas que agrandan su sedentarismo.

La práctica del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo en las estudiantes de 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de Loja.

Son muy evidentes los profundos y vertiginosos cambios que se están produciendo en todos los ámbitos de la sociedad. El deporte, las actividades físicas y la recreación como actividades sociales reconocidas, no escapan a esta evolución y transformación.

La práctica del voleibol cabe en toda las edades, desde el niño al anciano pasando, por el joven y adulto, entra en el campo de lo primordial asegurar esta extensión cronológica, es fundamental, ya que el recreo forman parte de los fines esenciales del ocio. Las actividades físicas recreativas le dan placer o simplemente le dan significado al tiempo de ocio.

Uno de los problemas que aqueja a la institución es la falta de interés y motivación de las estudiantes en la práctica del voleibol que ayuden a evitar el sedentarismo en su tiempo libre.

El deporte ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad físicas o recreativas para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La práctica del voleibol como juego recreativo para ocupar el tiempo libre dentro de la institución pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que las estudiantes que integran la institución estén el mayor tiempo posible ocupadas en actividades deportivas o recreativas sanas.

Una de las principales actividades que impulsa la práctica del voleibol como juego recreativo es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando entre otras cosas valores que sean pilares fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

La problemática del tiempo libre y el sedentarismo constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiene a transformar ente otros aspectos las condiciones sociales y culturales.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la institución, presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de actividades deportivas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas del deporte.

Las autoridades de la institución no se preocupan que las estudiantes ocupen su tiempo libre en la práctica de actividades recreativas para evitar el sedentarismo.

Las estudiantes de la institución no ocupan adecuadamente su tiempo libre en actividades deportivas o recreativas.

La falta de implementos y de espacios deportivos imposibilita a que las estudiantes puedan practicar el voleibol o cualquier otra actividad deportiva o recreativa.

Problema Central

La falta de práctica de actividades recreativas o deportivas por parte de las estudiantes de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la ciudad de Loja.

Viabilidad

El presente proyecto que se llevara a efectuar en la “Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” tiene una muy buena viabilidad ya que los padres de dicha institución están de acuerdo en que sus hijas puedan ocupar su tiempo en actividades recreativas para así evitar el sedentarismo.

c. JUSTIFICACIÓN

Los problemas relacionados con el sedentarismo en las estudiantes del 10mo año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la Ciudad de Loja me han llevado a realizar la presente investigación.

Es de vital importancia realizar esta tipo de trabajo investigativo para contar con un diagnostico real de la comunidad objeto de estudio y de esta manera trazar estrategias que posibiliten realizar un mejor trabajo de intervención comunitaria que esté basado en la realización de actividades deportivas y recreativas en los diferentes grupos de edades y en las características socioculturales de la población de manera general.

Mediante este proyecto de investigación para realizar la investigación Titulada EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDAINTES DE 10^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO DE LA CIUDAD DE LOJA PERIODO 2016-2017

La aplicación de estas actividades es de vital importancia porque se constituyen el medio fundamental para la adecuada utilización del tiempo libre tomando en consideración que el desarrollo y enseñanza de dichas actividades orientadas a los jóvenes hacer conciencia de la importancia de las actividades físicas, deportivas y recreativas, en la comunidad para el beneficio físico y mental de las adolescentes, para lograr que tomen parte activa en las actividades deportivas, hay que tener en cuenta elementos dentro de las que se destacan la recreación como un fenómeno sociocultural y deportivo, si entendemos este fenómeno y las relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre, será necesario realizar de forma opcional en correspondencia con sus necesidades, gustos y preferencias, para ocupar su tiempo libre, con felicidad, satisfacción, mejorar su estado físico y psíquico, de este

planteamiento, se podría dar infinidad de criterios, en este caso, sobre el empleo del tiempo libre y la creación de un buen estilo de vida en las estudiantes.

Esta investigación tiene el propósito de analizar la influencia que tiene el voleibol como juego recreativo en las estudiantes de 10mo año de educación básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso para evitar el sedentarismo y mejorar su calidad de vida.

De igual forma la realización de esta investigación es para construir con bases metodológicas acorde con las necesidades actuales de las estudiantes para así alcanzar el desarrollo pleno de sus potencialidades, no caer en la rutina y evitar el sedentarismo.

Finalmente, como estudiante de la Universidad Nacional de Loja de la Carrera de Cultura Física y Deportes donde me he formado académicamente y personalmente, es por estas razones que tengo los conocimientos necesarios para realizar el presente trabajo de investigación.

d. OBJETIVOS

Objetivo General.

Analizar la influencia del Voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo de las estudiantes del 10^{mo} año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la Ciudad de Loja.

Objetivos Específicos

Establecer si el voleibol lo utilizan las estudiantes en su tiempo libre como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Elaborar un programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Aplicar el programa de actividades para la enseñanza del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

Socializar con los docentes y padres de familia de los resultados que se dieron en la aplicación del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo.

ESQUEMA DEL MARCO TEORICO

CAPITULO I

VOLEIBOL

- Historia
- Voleibol (concepto)
- Beneficios de la Práctica del Voleibol
- El deporte de moda
- Campo de juego
- La red
- El balón
- Vestimenta
- Los partidos
- Tiempo de juego
- Tiempos para descanso o Tiempos muertos

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

- Manejo del balón
- Desplazamientos
- Servicio o saque
- Bloqueo
- Recepción y pase
- Ataque/remate

TÁCTICA DEL VOLEIBOL

- Formaciones
- Sistema de juego 4-2
- Sistema de juego 6-2
- Sistema de juego 5-1
- Especialización de los jugadores

CAPITULO II

RECREACIÓN

- Concepto
- Recreación versus estrés
- Beneficios
- Actividades
- Factores para el éxito

CAPITULO III

SEDENTARISMO

- Concepto
- Salud
- Tiempo Libre
- Consecuencias
- Tratamiento

e. MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

Voleibol

Historia

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de Mintonette) se creó el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de este en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. De Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996. (es.wikipedia.org/wiki/Voleibol, 2010)

Concepto

Procedente de un vocablo de la lengua inglesa (Volleyball), el voleibol o balonvolea es una disciplina deportiva en la cual dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la

mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio. (Pimenov, 2001, pág. 34)

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también vale utilizar cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El vóleibol es un deporte de equipo, en donde se combinan tanto las aptitudes físicas como mentales. Un buen jugador de vóleibol no sólo debe ser capaz de desempeñarse técnica y físicamente en el campo de juego, sino también el de saber potenciar sus mejores aptitudes para tener mayor control de su juego y obtener mejores resultados.

Cada jugador de vóleibol debe responder a ciertos patrones globales para todo jugador, tales como el estado físico, capacidad de recepción y pase, salto, saque, entre los más destacados. Sin embargo, y dependiendo de la posición en que cada jugador se desempeñe, el entrenamiento aborda distintas áreas específicas con las cuales debe lidiar el deportista. Asimismo, la optimización de estos resultados va de la mano con el identificar el mejor procedimiento de entrenamiento, el cual debe ser capaz de explotar las capacidades exactas a mejorar y evitar la sobrecarga o posibilidad de generar lesiones. (Vera, 2009)

Beneficios de la Práctica del Voleibol

El voleibol es uno de los deportes más completos que existen, razón por la cual, sus beneficios son bastante generosos. Es muy beneficioso en la solución de problemas de postura en general, actuando en la parte superior e inferior del tronco.

En este deporte se estimula el equilibrio, la precisión y la simetría de las extremidades, a través de diversos ejercicios.

Es beneficioso al ser un deporte de equipo, ya que fomenta la atención durante cada jugada y el trabajo en conjunto. Su práctica constante ayuda a reducir la grasa, tener mayor agilidad y mejora la presión cardiovascular.

En este deporte, es necesario contar con una potencia aeróbica y bastante flexibilidad, exigiendo ejercicios de estiramiento diarios. El estiramiento permitirá reducir los síntomas de presión muscular y aumentará la extensión de los movimientos.

La práctica responsable del vóleybol, será muy útil para que el alumno conozca las posibilidades y limitaciones de su estado físico, así como estar más prevenido en contra de lesiones o desgarros.

El deporte de moda

Tonifica tus piernas, reduce tu abdomen, agiliza tu mente y además es bueno para tu salud. El voleibol es sin lugar a duda, uno de los deportes más recomendados por los profesionales. El favorito para quienes quieren encontrar un equilibrio perfecto entre cuerpo, salud y mente. Si aún no lo practicas conoce sus beneficios y empieza hoy mismo. Notarás un cambio saludable.

En los últimos meses, el voleibol se ha puesto de moda. Los comentaristas deportivos lo aplauden por radio y televisión. Sin embargo muchos no tienen idea de cuáles son las numerosas ventajas de practicarlo. A continuación te damos buenas razones para convertirte en todo un voleibolista:

- Tonifica tu cuerpo.
- Quema calorías.
- Dureza no, flexibilidad sí.

- Coordinación en forma.
- Frena la osteoporosis estaría evitando el debilitamiento de los huesos.
- Menos estrés.
- Postura perfecta.
- Prevención cardiovascular, ya que ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.
- Circulación en ritmo.

Campo de juego

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe tener al menos 3 m, medido que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las líneas laterales y a 6,5 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 8 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho.

El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante. (fivb, 2012)

La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9 a 10 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales sobresalientes sobre la

línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.

La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres. (fivb, 2012)

El balón

El balón es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos. (fivb, 2012)

Vestimenta

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar protecciones en rodillas. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo. (fivb, 2012)

Los partidos

Tiempo de juego

Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets («parciales» en español). Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (es decir, con 25-23 se gana,

pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos y se mantienen los dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media. (fivb, 2012)

Tiempos para descanso o Tiempos muertos

Cada equipo puede solicitar hasta dos tiempos de descanso de 30 segundos en cada set. Los tiempos para descanso solo los puede pedir el entrenador, y si no estuviera, podrían ser solicitados por el capitán del equipo o el capitán en juego. En campeonatos oficiales se establecen además, de oficio, dos tiempos técnicos de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 respectivamente de cada set, salvo en el quinto set definitivo.

Durante los tiempos para descanso, los jugadores en juego acuden a la zona libre próxima a los respectivos banquillos, donde pueden recibir instrucciones del entrenador. El resto de jugadores pueden calentar sin balones en la zona libre detrás de la línea de saque. (fivb, 2012)

Fundamentos técnicos

Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. 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. (Hessing, Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica , 2003, pág. 25)

Manejo del balón

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado.

- Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.
- Golpe bajo, de antebrazos o fildeo: 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.
- Toque de dedos o voleo: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.
- Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.
- Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

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. Si la pelota llega a caer en el suelo es punto para el lado contrario. (Hessing, Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica , 2003, pág. 30)

Desplazamientos

- Hay 5 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
- Batida: el jugador da unos pasos y salta.

Servicio o 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: tiene un parecido 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" 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: tiene una similitud con la anterior, sin embargo una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.
- Saque por abajo: el atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros

aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha. (Hessing, Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica , 2003, pág. 46)

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 la tentativa de bloqueo, bloqueo consumado y bloqueo colectivo. 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. (Hessing, Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica , 2003)

Recepción y pase

Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza, siempre que esta acción no sea

falta (regla 9.63) En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en "plancha" sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón rebote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. (Hessing, Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica , 2003, pág. 49)

Ataque/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. (Hessing, Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica , 2003, pág. 53)

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.

Táctica del voleibol

Formaciones

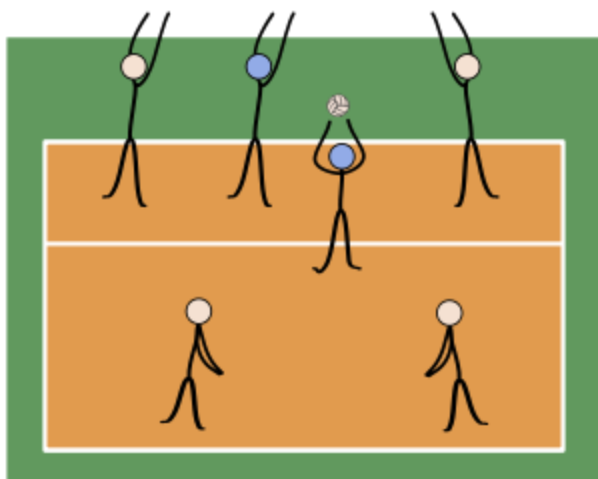
Un equipo dispone de tres toques para devolver el balón al campo contrario. El patrón general que se sigue es controlar el balón con el primer toque, definir el ataque en el segundo y ejecutar en el tercero. El papel del colocador como planificador del juego, en el segundo toque, es muy importante, y hace falta diseñar modelos para que a lo largo de las rotaciones ese puesto permanezca bien cubierto. (Wise, 2003)

Sistema de juego 4-2

Formación con dos colocadores situados en posiciones opuestas, de manera que siempre haya uno en posición delantera para distribuir balones a los otros dos jugadores en posiciones de remate. El colocador se sitúa en la posición central entre los dos rematadores, por lo que esa posición resulta más vulnerable al ataque contrario. El segundo colocador se aplica como zaguero a tareas de recepción. (Wise, 2003)

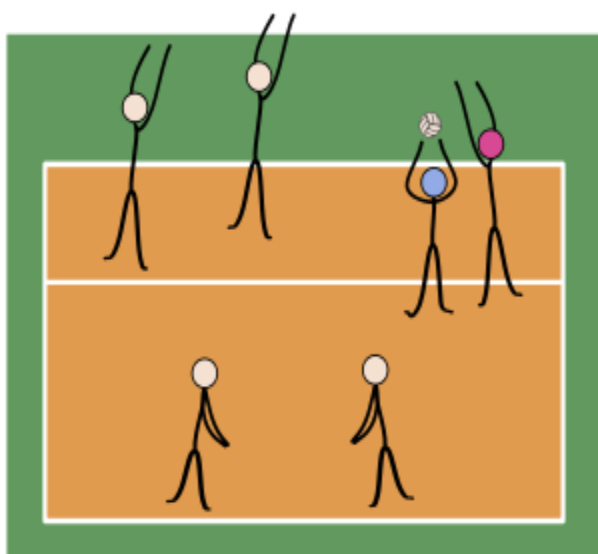
Sistema de juego 6-2

No se trata de ocho jugadores, sino que los dos colocadores simultanean tareas de colocación y ataque. Tras el saque, el colocador delantero se desplaza a la posición de punta derecha y el zaguero se adelanta para colocar, quedando dos jugadores para cubrir el fondo del campo. (Wise, 2003)



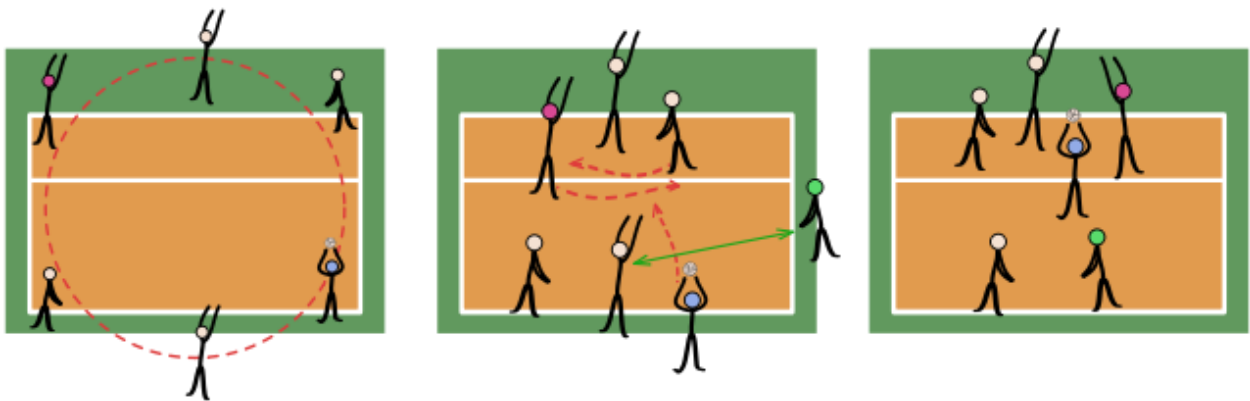
Sistema de juego 5-1

Este es el modelo utilizado en alta competición. Se juega con un único colocador, evitando así las diferencias de forma de juego que se podrían dar entre dos. Todo el juego se articula alrededor de la figura del colocador, que cobra así un papel de líder esencial único del equipo. Cuando el colocador juega en zona de ataque estamos en las condiciones de la formación 4-2, con dos rematadores, y cuando de zaguero, se adelanta para jugar con los tres rematadores. La condición física del colocador cobra mayor importancia por la necesidad de colaborar en bloqueo cuando se encuentra en punta con sólo dos rematadores. (Wise, 2003)



Especialización de los jugadores

Normalmente los jugadores no dominan en todas las técnicas de juego, sino que se centran en algunas de ellas en función de sus características físicas, del entrenamiento que han seguido y de la táctica y necesidades de sus equipos en cada momento. Aunque en el momento del saque los jugadores se tienen que colocar en el campo respetando el orden de la rotación, a continuación se mueven rápidamente a ocupar su posición habitual de juego.



Los tres papeles más diferenciados son los de atacante/bloqueador, colocador y líbero. En un nivel más avanzado entre los atacantes se distinguen también los centrales, atacantes por 4 y opuestos.

- Generalmente, los jugadores de más altura con buena capacidad de salto se emplean como atacantes/bloqueadores. La altura, velocidad y duración del salto son importantes para interceptar balones y para eludir las defensas del contrario.
- Los colocadores o armadores son los que dirigen la ofensiva del equipo. Aparte de una gran precisión táctica han de tener una visión clara y rápida del juego. También es importante su colaboración en el bloqueo y la posibilidad de puntualmente realizar ataques (o fintas) ellos mismos. Su territorio del campo es la zona 2.
- Los líberos son especialistas en defensa y sustituyen a los atacantes natos, demasiado altos, cuando ocupan posiciones traseras. Se les aplican reglas especiales para poder

hacer múltiples cambios. Son los primeros responsables de recibir saques y ataques contrarios. Suelen ser los jugadores con la capacidad de reacción más rápida y una buena técnica en el pase. Por las reglas del juego, nunca juegan en la red y no tienen que ser especialmente altos; es así un puesto que permite participar y destacar a jugadores de menor estatura con buena técnica de pase.

- Los centrales realizan remates rápidos en una posición cercana al colocador. Pero a su vez son también los encargados del bloqueo de sus correspondientes en el equipo contrario. Requieren de una gran agilidad para pasar de su posición de ataque a bloquear y para moverse rápidamente a los bloqueos dobles a ambos lados de la pista en zonas 2 y 4.
- Los atacantes o rematadores por zona 4, a diferencia del central, se encuentran más alejados del colocador, iniciando a veces el movimiento desde fuera del campo. Disponen de más tiempo y esto les da más posibilidades a la hora de planear y resolver el ataque (o finta). Cuando el colocador recibe un balón en malas condiciones suele recurrir al atacante por 4 para tratar de salvar y conseguir punto. Finalmente, deben dominar también el pase, para apoyar al libero en recepción.
- Los opuestos juegan en zonas 1 y 2 acompañando al colocador, pero son rematadores. En la rotación inicial se colocan en la posición opuesta al colocador de manera que si uno se encuentra en primera línea el otro estará de zaguero, pudiendo así alternarse en las dos zonas. Es buena posición para jugadores zurdos, porque situados a la derecha de la red los balones les van a llegar por la izquierda. En el remate de zaguero, el opuesto situado en segunda línea realiza su ataque desde atrás, cuidando de no tocar la línea de ataque y no cometer falta. (Manuel Timón Benítez y Fran Hornigo Gamorro , 2010)

CAPITULO II

Recreación

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

Recreación versus estrés

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas que se ven inmersas en sus rutinas laborales y que no dedican espacios a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress, angustia y/o ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Por el contrario, llevar una vida sedentaria y orientada únicamente a cumplir con las obligaciones no hará más que desequilibrar a la persona que lo padece y aumentar su cuadro de estrés.

Sin ir más lejos los psicólogos o aquellos profesionales que tratan a pacientes que presentan problemas de estrés, angustia y ansiedad suelen recomendarles que acompañando a la terapia realicen actividades que impliquen recreación para así poder relajar las mentes de los problemas o angustias que los aquejan.

Está demostrado que quien logra canalizar por algún lado sus pesares cotidianos se sentirá mucho más feliz y conforme con su vida y aún más será capaz de enfrentar y superar el estrés con otra postura.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo.

Beneficios

La recreación promueve estilos de vida saludables proporcionando a los adolescentes experiencias positivas que se desearan repetir, lo que lleva a un aumento de la actividad física y mejorar la salud mental y física. Los adolescentes desarrollan habilidades interpersonales útiles y se relacionan con amigos a través de actividades lúdicas compartidas mientras se desarrollan la autoestima y la confianza. La recreación promueve el desarrollo de actitudes sociales positivas y facilita las amistades de toda la vida con otras personas que comparten intereses similares. Mientras practican actividades recreativas, los adolescentes están fuera de las calles y alejados de influencias negativas.

Actividades

Los adolescentes disfrutan de interactuar con otras personas que comparten sus intereses y están dispuestos a dedicar horas de tiempo y energía para las actividades o causas por las que se sienten apasionados. Unirse a un equipo deportivo de la escuela o de la comunidad es una excelente manera de mantenerse activo mientras socializan con sus compañeros de equipo, ya que trabajan juntos durante los entrenamientos y las competiciones. Teatro, música y política estudiantil son otras actividades que pueden tomar un montón de tiempo después de la escuela y en fines de semana, pero les proporcionan una forma de expresión y crecimiento personal mientras nutre el talento.

Factores para el éxito

A medida que siguen el camino de la niñez a adultez, los adolescentes necesitan oportunidades para la interacción positiva con adultos y otros adolescentes. Los programas exitosos para jóvenes incluyen las opiniones de los adolescentes a los que sirven, dirigen las necesidades de los jóvenes en la comunidad y están bien organizados, proporcionando un fuerte liderazgo, metas y objetivos claros y evalúan continuamente sus resultados. Los divertidos

programas adecuados para la edad como deportes, música y programas de arte, acampar, trabajo en equipo y actividades de aventura al aire libre, así como las oportunidades de voluntariado y liderazgo, fomentan decisiones de conducta positivas y desalientan las influencias negativas.

CAPITULO III

Sedentarismo

El sedentarismo es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.

El sedentarismo es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es el estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro, sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo.

En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas.

Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que los ancianos, dado que nacieron en una era informatizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Para luchar contra la falta de actividad física no existe una fórmula mágica; como en todos los casos, la clave reside en la voluntad.

La práctica de algún deporte con cierta constancia puede ser muy beneficiosa para la salud, siempre que no se contraste con días enteros de mala alimentación y posturas nocivas para el cuerpo. Claro está que esto depende de los gustos de cada persona; por esa razón, muchos optan por salir a caminar todas las mañanas. Pero en ambos casos, es importante tener en cuenta que el ejercicio sin técnica puede resultar contraproducente.

En la búsqueda de una solución a la flacidez se advierte una verdad alarmante: los seres humanos vamos perdiendo poco a poco el lazo con la naturaleza. El contacto con el campo, con las plantas, con los animales o el mar se comprime en períodos vacacionales, o se adorna con una cierta línea de indumentaria y se etiqueta según las tendencias de la moda (véase senderismo, trekking o camping).

¿Dónde quedó nuestro sentido de orientación, nuestra conexión con la tierra, con las hojas de los árboles? ¿No fuimos, acaso, alguna vez, una especie más entre las demás? El sedentarismo es un inocente titular que esconde realidades tan graves y absurdas como que se venda insecticida en espray.

Se pueden distinguir dos clases de sedentarios modernos: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representa tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores, por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra. (Moral García , Martínez López , & Grao Cruces , 2013)

Salud

La Organización Mundial de la Salud en su grupo estudio de Calidad de Vida la ha definido como "la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente. Es en este sentido, que la operacionalización del concepto Calidad de Vida ha llevado a tal formulación y construcción de instrumentos o encuestas que valoran la satisfacción de personas, desde una mirada general.

Sin embargo, las particularidades de los diferentes procesos patológicos y la presión por objetivar su impacto específico, ha motivado la creación de instrumentos específicos relacionados a cada enfermedad y su impacto particular sobre la vida de las personas. De este modo, podemos distinguir instrumentos generales de calidad de vida y otros relacionados a aspectos específicos de los diferentes cuadros patológicos (instrumentos calidad de vida relacionados a la enfermedad) los factores básicos son la familia, educación, trabajo,

infraestructura, y salud de cada persona. (León Rubio, Medina Anzano, Barriga Jiménez, Ballesteros Regaña, & Herrera Sanchez, 2004)

Tiempo Libre

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo.

Entonces, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer, o como recién indicábamos para hacer aquellas actividades que por falta de tiempo no pueden hacer mientras están en un día laborable.

Ahora bien, será necesario y condición sine quomom que aunque reporte estas cuestiones, la misma lleve impresa una identidad, un sentido, porque si no terminará resultando aburrida, y que además implique disfrute. Difícilmente podamos incluir o categorizar como parte del tiempo libre una actividad que no nos resulte en ningún punto atractiva y placentera.

En otro orden de cosas, es importante destacar que el tiempo libre u ocio, como también se lo suele denominar, es una necesidad típicamente humana. Es habitual que después de una

semana agotadora en materia de obligaciones laborales, domésticas o estudiantiles, las personas se procuren la realización de actividades que impliquen únicamente disfrutar, relajarse, de todo aquello que los cansó o agotó en la semana laboral.

En tanto, sobre lo que puede ser considerado una actividad estrictamente inscripta en el tiempo libre variará de persona a persona, porque lisa y llanamente no todos tienen la misma percepción de lo que puede ser divertido, agradable, entretenido o placentero.

Por ejemplo, algunos considerarán que estudiar o leer un libro no puede para nada inscribirse en un tipo de actividad que se hace durante el tiempo libre, sin embargo, habrá seguramente algunos que sí lo consideren actividades entretenidas para desplegar durante su tiempo libre aunque la convención mayormente postule lo contrario.

Por otra parte, el tiempo libre suele estar estrechamente vinculado a aquellas actividades consideradas como más productivas y motivadoras.

Ahora bien, más allá de esta aclaración que bien vale la pena para comprender que no todos podremos considerar o inscribir del mismo modo a una actividad como parte de un cronograma de ocio, es importante mencionar que existen una serie de prácticas que por convención social y desde tiempo inmemoriales están vinculadas al tiempo libre, es decir, se procura realizarlas en los tiempos libres de cada uno, tal es el caso de: ir al cine, al teatro o asistir a cualquier otro tipo de actividad artística o cultural, pasear por el parque, ir a un shopping o centro comercial de compras, salir un día de pic nic, contratar una excursión a alguna zona rural para desplegar diversas actividades que acentúen el contacto directo con la naturaleza, entre otras. (efdeporte.com, 2016)

Consecuencias

Las consecuencias más frecuentes del sedentarismo son las siguientes:

- Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no gasta las grasas que consume y estas se almacenan en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen. Contrariamente a lo que se piensa, llevar a cabo una dieta sin realizar una actividad física adicional hace que aumente el almacenamiento de grasa corporal.
- Debilitamiento óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos y los músculos pierdan fuerza y se debiliten, lo que puede derivar en enfermedades óseas como la osteoporosis, que se manifiesta en un debilitamiento de los huesos.
- Cansancio inmediato ante cualquier actividad que requiera esfuerzo físico como subir escaleras, caminar, levantar objetos o correr.
- El aumento del volumen de grasas: almacenamiento de colesterol en las arterias y venas, lo que hace que el flujo sanguíneo hacia el corazón sea menor y, por lo tanto, aumente el esfuerzo del corazón para hacer llegar la sangre a todo el organismo.
- Problemas de cuello y espalda que generan dolores constantemente.
- Propensión a desgarros musculares, tirones de tendones, etc.
- Cansancio y estrés
- Trastornos en la digestión (Moral García , Martínez López , & Grao Cruces , 2013)

Tratamiento

El sedentarismo puede ser considerado una plaga de la edad contemporánea. Como tal, es necesario combatirlo. Por lo general, las personas sedentarias no reconocen que son sedentarias sino hasta que surgen las consecuencias en su estado de salud. Es necesario elaborar programas permanentes de prevención y tratamiento del sedentarismo en la población, la promoción del deporte y una sana alimentación. El sedentario debe saber que tiene que moverse y que pasar horas y horas frente a un escritorio, libros, ordenadores, reuniones, lecciones, conferencias e incluso viajes no es el tipo de actividad física que el organismo requiere. Es necesario que la persona sedentaria anote en su agenda diaria al menos una hora de actividad física.

No solo el propósito de programar una actividad deportiva es parte del tratamiento contra la plaga del sedentarismo. También un cambio en las actitudes cotidianas: algunas personas utilizan el coche para ir a la esquina, el elevador para subir al siguiente piso, dentro de la oficina se desplazan en la silla de ruedas como si fueran discapacitados. El uso de la bicicleta, caminar, subir escalas, moverse, distensionarse y otras actividades similares ayudan un poco a combatir el sedentarismo. (Vega de Seoane & Aragonés Clemente, 2015)

f. METODOLOGÍA

Enfoque.

El enfoque que vamos a implementar en esta investigación es el enfoque cuanti-cualitativa ya que trabajaremos variables que nos den una cantidad exacta de estudiantes que han podido evitar el sedentarismo mediante la práctica del voleibol, mientras que en cualidad habrá estudiantes que se desenvuelvan mejora y adquieran un excelente dominio del deporte.

Diseño.

El diseño de esta investigación es de tipo experimental ya que trabajaremos para mejorar la calidad de vida de las estudiantes y poder evitar el sedentarismo que existe en cada una de las estudiantes, siendo esta una investigación experimental para conocer que influencia tiene la práctica del voleibol en cada una de las estudiantes.

Para el desarrollo del trabajo se aplicarán los siguientes métodos:

Partimos del método general materialistas dialectico para poner en práctica los demás métodos.

Histórico Lógico: Se utiliza para determinar los antecedentes y las etapas por las que atraviesan las categorías de análisis, tiempo libre y actividades deportivas en la juventud así con sus tendencias actuales.

Analítico – Sintético: Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y la práctica del voleibol como juego recreativo en las estudiantes de 10^{mo} año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso de la Ciudad de Loja

Inductivo – Deductivo: Se utiliza en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para la confección del plan de actividades, para la ocupación del tiempo libre de las adolescentes de la institución.

Modelación: Para el diseño de las actividades a realizar como alternativa de solución del problema.

Método del Juego: Este método lo utilizamos para mediante el juego poder aplicar la enseñanza de los fundamentos técnicos básicos del voleibol y los fundamentos tácticos básicos.

Instrumentos y Técnicas

Encuesta: Se aplica a las estudiantes de la Institución a la cual vamos aplicar la investigación, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas deportivas o recreativas que se desarrollan: lugar, participación, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros elementos.

Test: Se aplicarán dos tipos de test un pre test que se les aplicará al inicio para conocer su nivel de conocimiento y manejo de los fundamentos básicos del voleibol y un pos test que se les aplicará al final del proyecto para conocer cuál fue el resultado de la aplicación del voleibol como juego recreativo.

Universo y Muestra.

Se trabajará con las estudiantes de la “Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso” dando a conocer a las autoridades de la Institución y a los padres de familia sobre el trabajo que vamos a realizar con las estudiantes.

Excluidos e Incluidos.

Se trabajará con 21 estudiantes las cuales son aptas para participar del trabajo de investigación y todas están capacitadas para aplicar activamente de lo planificado en el proyecto.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	MARZO/AGOSTO 2016	SEPTIEMBRE/ DICIEMBRE 2016	ENERO / MARZO 2017	ABRIL / OCTUBRE 2017	NOVIEMBRE / DICIEMBRE 2017
Elaboración del proyecto de tesis	████████████████████				
Aprobación del proyecto de tesis		████████████████████			
Elaboración de la tesis			████████████████████		
Revisión y aprobación de tesis				████████████████████	
Proceso de graduación					████████████████████

Ampliación de cronograma

ACTIVIDADES	ENERO / AGOSTO 2018
Proceso de grado	████████████████████

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Recursos Institucionales:

- Universidad Nacional de Loja
- Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso

Recursos Humanos:

- Luis Iván Yaguana Condoy
- Adolescentes de la Institución

Recursos Materiales:

- Canchas
- Balones
- Conos
- Silbato
- Computadora
- Material de oficina
- Materiales varios

MATERIALES Y COSTO

MATERIALES	COSTO
Computadora portátil	\$700,00
Impresora	\$300,00
Consulta en internet	\$20,00
Cartuchos para impresora	\$80,00
Flash drive	\$25,00
Hojas de papel boom	\$20,00
Copias	\$40,00
Material de Oficina	\$50,00
Balones	\$400,00
Conos	\$20,00
Silbato	\$30,00
Materiales varios	\$100,00
Trasporte	\$200,00
Imprevistos	\$300,00
Cámara de video	\$250,00
Cámara de fotos	\$250,00
Refrigerios	\$150,00
Implementos deportivos	\$150,00
PRESUPUESTO TOTAL	\$3085,00

i. BIBLIOGRAFÍA

- Castillo, J. M. (1998). Deporte y Calidad de Vida. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Clemente, V. L., & Teresa Aragonés, M. (2015). Actividades Físicas para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Hensing, W. (2003). Voleibol para Principiantes Entrenamiento, Técnica y Táctica. Barcelona: Editorial Paidotrobo.
- León Rubio, J. M., Medina Anzano, S., Barriga Jiménez, S., Ballesteros Regaña, A., & Herrera Sánchez, M. (2004). Psicología de la Salud y de la Calidad de Vida. Barcelona: Editorial UOC.
- Manuel Timón Benítez y Fran Hormigo Gamorro. (2010). El Voleibol en las Escuelas: Nuevos Enfoques Metodológicos y Actividades para su enseñanza en las Escuelas. Sevilla: Wanceule Editorial Deportiva S.L.
- Moral García, J. E., Martínez López, E. J., & Grao Cruces, A. (2013). Sedentarismo, Salud e Imagen Corporal en Adolescentes. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Pimenov, M. P. (2001). Voleibol Aprender y Progresar. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Vega de Seoane, V. L., & Aragonés Clemente, M. T. (2015). Actividades Físicas para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Wise, M. (2003). Voleibol Entrenamiento de la Técnica y Táctica. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A.
- www.google.com
- www.efdeporte.com
- www.fivb.com

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

ENCUESTA DIRIGIDA ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Objetivo:

La presente encuesta tiene como objetivo recopilar información para la creación de un programa de actividades para la enseñanza del Voleibol como juego recreativo.

Instrucciones:

Por favor dígnese en contestar con una (X) cada una de las preguntas y a la vez le solicitamos que la información que nos proporcione esté apegada a la realidad.

1. ¿Realiza actividades físicas o recreativas en su tiempo libre?

Sí ()

No ()

2. ¿Le gustaría practicar el Voleibol como juego recreativo?

Sí ()

No ()

3. ¿Práctica el Voleibol en su tiempo libre?

Sí ()

No ()

4. ¿Realiza actividades físicas de manera seguida?

Sí ()

No ()

Institución Educativa _____

Año de Básica _____ Edad _____ Sexo _____

Pre test _____ Post test _____

Alumna _____

TEST DE TOQUE DE DEDOS

(Test obtenido del libro, Voleibol “entrenamiento de la técnica y la táctica”)

Objetivo: Evaluar la ejecución de la técnica del toque de dedos o recepción alta

Desarrollo: Ejecución del toque de dedos en el centro del campo de juego, se dará tres oportunidades a cada alumna y se tomara el resultado de mayor valor.

Evaluación: Se tomara en cuenta la ejecución de la técnica, se valorara de 5 Domina el aprendizaje requerida (DAR), 4 Proceso del aprendizaje requerido (PAR), 3 No alcanza el aprendizaje requerido (NAR)

Ficha de observación

Gesto Técnico	DAR	PAR	NAR
Fase de Preparación			
Localiza el objetivo			
Postura inicial básica			
Las manos están ligeramente encima de la frente			
Los dedos pulgares e índice forman un triángulo			
Piernas separadas a la anchura de los hombros			
Punta de pies apuntando hacia al frente			
Promedio			
Fase de Ejecución			
Localizar el objetivo con la mirada			
Pies en dirección al pase			
Semiflexión de rodillas			
Los dedos pulgares e índice sujetan el balón			
Realiza flexión de las muñecas y dedos			
Iguala la fuerza de ambas manos en el impulso			
Extensión total de codos			
Palma de las manos hacia abajo			
Promedio			
Fase de Seguimiento			
Localiza al objetivo			
Brazos quedan extendidos			
Las palmas de las manos quedan hacia abajo			
Regresa a la posición inicial			
Posición básica de recepción			
Total			
Promedio Total			

TEST DE RECEPCIÓN O TOQUE DE ANTEBRAZO

(Test obtenido del libro, Voleibol “entrenamiento de la técnica y la táctica”)

Objetivo: Evaluar la ejecución de la técnica del toque de antebrazo o recepción

Desarrollo: Ejecución del toque de antebrazo en el centro del campo de juego, se dará tres oportunidades a cada alumna y se tomara el resultado de mayor valor.

Evaluación: Se tomara en cuenta la ejecución de la técnica, se valorara de 5 Domina el aprendizaje requerida (DAR), 4 Proceso del aprendizaje requerido (PAR), 3 No alcanza el aprendizaje requerido (NAR)

Ficha de observación

Gesto Técnico	DAR	PAR	NAR
Fase de Preparación			
Localiza el objetivo			
Postura inicial básica			
Brazos relajados			
Manos relajadas			
Piernas separadas a la anchura de los hombros			
Punta de pies apuntando hacia al frente			
Promedio			
Fase de Ejecución			
Localizar el objetivo con la mirada			
Pies en dirección al pase			
Semiflexión de rodillas			
Leve inclinación del tronco hacia adelante			
Manos juntas una sobre otra			
Antebrazos rígidos y estirados			
Muñecas flexionadas hacía abajo			
Iguala el contacto del balón con los antebrazos			
Hombros elevados			
Promedio			
Fase de Seguimiento			
Acompañamiento del balón con la mirada			
Brazos quedan totalmente extendidos			
Muñecas relajadas			
Total			
Promedio Total			

TEST DE SAQUE FRONTAL

(Test obtenido del libro, Voleibol “entrenamiento de la técnica y la táctica”)

Objetivo: Evaluar la ejecución de la técnica del saque frontal

Desarrollo: Ejecución del saque frontal en la línea de fondo del campo de juego, se dará tres oportunidades a cada alumna y se tomara el resultado de mayor valor.

Evaluación: Se tomara en cuenta la ejecución de la técnica, se valorara de 5 Domina el aprendizaje requerida (DAR), 4 Proceso del aprendizaje requerido (PAR), 3 No alcanza el aprendizaje requerido (NAR)

Ficha de observación

Gesto Técnico	Braz. Derech			Braz. Izquid.		
	DAR	PAR	NAR	DAR	NAR	PAR
Fase de Preparación						
Identificar el objetivo						
Postura equilibrada						
Pierna de apoyo levemente retrasada						
Pierna de equilibrio más adelantada						
Sujeta el balón sobre la mano de equilibrio						
Observa el punto de tiro						
Promedio						
Fase de Ejecución						
Eleva el balón levemente						
La pierna de apoyo pasa hacia adelante						
Flexión de la rodilla de la pierna de apoyo						
Oscilación de brazo para el golpe del balón						
Leve flexión de tronco hacia adelante						
Golpe del balón con la palma de la mano						
Promedio						
Fase de Seguimiento						
Acompañamiento del balón con la mirada						
Brazos relajados						
Extensión total del tronco						
Extensión del brazo de golpeo						
Promedio						
Promedio Total						

TEST DE SAQUE DE TENIS

(Test obtenido del libro, Voleibol “entrenamiento de la técnica y la táctica”)

Objetivo: Evaluar la ejecución de la técnica del saque de tenis

Desarrollo: Ejecución del saque de tenis en el la línea de fondo del campo de juego, se dará tres oportunidades a cada alumna y se tomara el resultado de mayor valor.

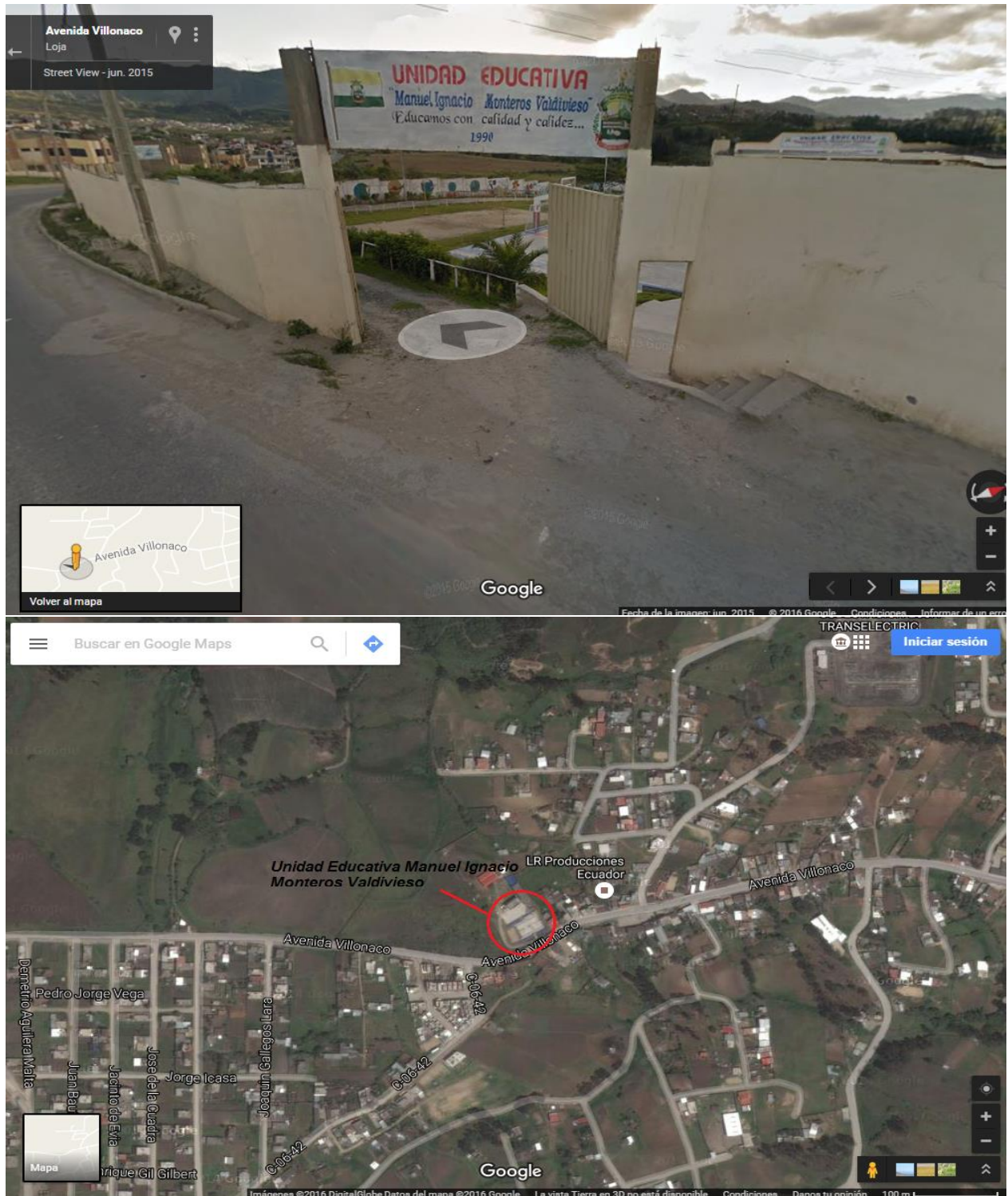
Evaluación: Se tomara en cuenta la ejecución de la técnica, se valorara de 5 Domina el aprendizaje requerida (DAR), 4 Proceso del aprendizaje requerido (PAR), 3 No alcanza el aprendizaje requerido (NAR)

Ficha de observación

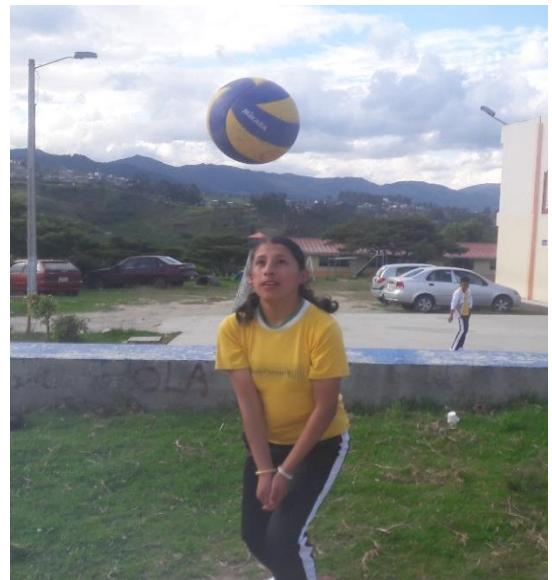
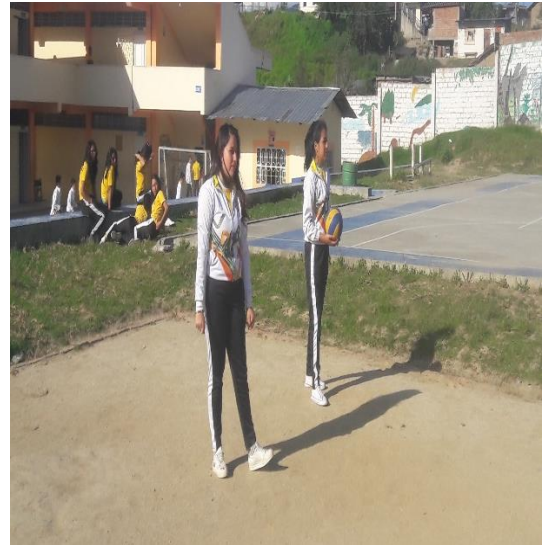
Gesto Técnico	DAR	PAR	NAR
Fase de Preparación			
Postura equilibrada			
Cuerpo en línea de la trayectoria del balón			
Pierna de apoyo levemente retrasada			
Pierna de equilibrio más adelantada			
Pierna y brazo en posición contraria			
Balón en la mano no dominante			
Promedio			
Fase de Ejecución			
Elevar el balón arriba y frete al cuerpo			
Tronco ligeramente arqueado hacia atrás			
Brazo dominante flexionado hacia atrás a nivel de la oreja			
Brazo no dominante extendido al frente			
Muñeca rígida			
Flexión de la muñeca al momento del golpe			
Muñecas flexionadas hacía abajo			
En el golpe el brazo acompaña el balón adelante y abajo			
Del tronco nace la fuerza durante el impacto del balón			
Promedio			
Fase de Seguimiento			
Acompañamiento con la mirada			
El brazo del golpe desciende por delante el cuerpo			
Brazos relajados			
Tronco en posición normal			
Total			
Promedio Total			

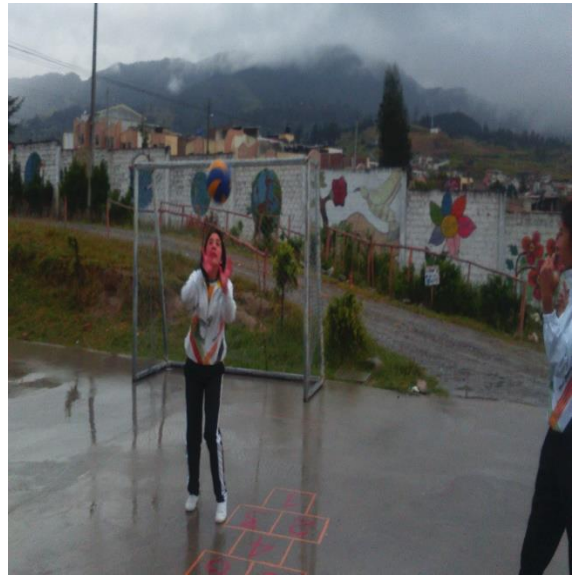
Ubicación

La ubicación del lugar donde vamos a realizar nuestro trabajo de investigación fue tomada de la página web: <https://www.google.com.ec/maps/>



Registro de Evidencia





ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA	ii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
AGRADECIMIENTO	iv
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	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	7
El voleibol como juego recreativo	7
Historia del voleibol	8
Fundamentos técnicos	9
Desplazamiento	11
Servicio o saque	11
Bloqueo	13
Recepción y pase	13
Ataque / remate	14
La recreación	15
El sedentarismo	16
El sedentarismo en adolescentes	19
¿Cómo evitar el sedentarismo en la adolescencia?	20
Conductas sedentarias	20
e. MATERIALES Y MÉTODOS	22
f. RESULTADOS	25
g. DISCUSIÓN	53
h. CONCLUSIONES	66
i. RECOMENDACIONES	67
➤ PROPUESTA ALTERNATIVA	68

j.	BIBLIOGRAFÍA	147
k.	ANEXOS	149
	a. TEMA	150
	b. PROBLEMÁTICA	151
	c. JUSTIFICACIÓN	155
	d. OBJETIVOS	157
	e. MARCO TEÓRICO	160
	f. METODOLOGÍA	185
	g. CRONOGRAMA	187
	h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	188
	i. BIBLIOGRAFÍA	190
	ÍNDICE	200