



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

**Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017.**

**Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo**

### **AUTOR:**

**Buitrón Fuentes Jorge Aníbal**

### **DIRECTOR:**

**Dr. Vicente Yandún Y. Msc**

**Ibarra, 2017**

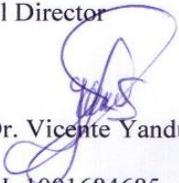
### CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017 : Buitrón Fuentes Jorge Aníbal previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

  
Dr. Vicente Yandún. Yalamá Msc.

CI. 1001684685

Ibarra, 08 de Noviembre del 2017



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
 BIBLIOTECA UNIVERSITARIA  
**AUTORÍA**  
 AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
 AL FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Buitrón Fuentes Jorge Aníbal con cédula de ciudadanía 0401223060 declaro bajo juramento que la presente investigación es de total responsabilidad del Autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.

**EL AUTOR:**   
 (Firma) \_\_\_\_\_  
 Nombre: Buitrón Fuentes Jorge Anibal  
 C.I. 0401223060

Nombre: JORGE ANIBAL  
 Mira: Cuzco  
 TEL. FONO: 053010833  
 TEL. FONO MOVL: 9982748358

**DATOS DE LA OBRA**

TÍTULO: "Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017."

AUTOR: Buitrón Fuentes Jorge Anibal

FECHA: AAAA-MM-DD 2017-11-03

TIPO PARA TRABAJOS DE GRADO:  PREGRADO  POSGRADO

ÁREA POR EL QUE: Entrenamiento Deportivo

PROF. DIRIGENTE: Dr. Vicente Yandun



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	<b>DE</b>	0401223060	
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	<b>Y</b>	BUITRON FUENTES JORGE ANIBAL	
<b>DIRECCIÓN:</b>	Juan Montalvo-Cantón Mira- Carchi		
<b>EMAIL:</b>	joranbuifuentes@hotmail.com		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	063010833	<b>TELÉFONO MÓVIL:</b>	0982748368

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	“Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017.”
<b>AUTOR :</b>	Buitrón Fuentes Jorge Anibal
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2017 – 11 – 08
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>PREGRADO</b> <input type="checkbox"/> <b>POSGRADO</b>
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Entrenamiento Deportivo
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	Dr. Vicente Yandun

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

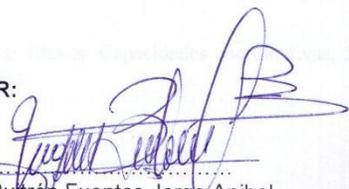
Yo, Buitrón Fuentes Jorge Anibal cédula de identidad Nro. 0401223060, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular del derecho patrimonial, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 08 días del mes de noviembre del 2017

EL AUTOR:

(Firma)   
Nombre: Buitrón Fuentes Jorge Anibal  
C.I. 0401223060

Facultado por resolución de Consejo Universitario

---



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Buitrón Fuentes Jorge Anibal cédula de identidad Nro. 0401223060,, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado denominado: **“Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017.”**, que ha sido desarrollado para optar por el título de: Entrenador Deportivo, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma).....  
Nombre: Buitrón Fuentes Jorge Anibal  
C.I. 0401223060

Ibarra, a los 08 días del mes de noviembre del 2017

## RESUMEN

La investigación hace mención a las Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se hace mención a la parte macro, meso y micro acerca del problema en referencia., los objetivos y la justificación donde se explicó las razones porque se realizó este diagnóstico, cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley los mismos que se indagaron en libros, revistas, internet. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, posteriormente se aplicó las encuestas, test físicos, y ficha de observación relacionados a las Capacidades coordinativas y en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley, luego se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas encuestas, test físicos y fichas de observación aplicados a los estudiantes, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos y estos guiaron para la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios y medios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley, para lo cual en cada una de las sesiones se utilizó variedad de ejercicios educativos de tipo general y especial, los mismos que ayudaran a que los estudiantes de esta noble institución, aprendan una adecuada técnica deportiva de los deportistas.

Palabras Claves: Capacidades coordinativas, fundamentos técnicos del ecuavoley, guía didáctica

## ABSTRACT

The research refers to the Coordinating Capacities and their relationship in learning the technical fundamentals of ecuavoley in students from 14 to 16 years of the Juan Montalvo Educational Unit in the academic year 2016 to 2017. Later, the contextualization of the problem where Makes reference to the macro, meso and micro part about the problem in reference., The objectives and the justification where it explained the reasons why this diagnosis was made, which are the contributions, to those who will benefit the obtained results. For the construction of the Theoretical Framework, we investigated according to the Coordinating Capacities and their relationship in learning the technical foundations of ecuavoley the same ones that were investigated in books, magazines, and the internet. The Methodological Framework was then developed, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, followed by surveys, physical tests, and observation notes related to the Coordinating Capabilities and in the learning of the technical foundations Of the ecuavoley, then proceeded to represent in tables and circular diagrams and subsequently analyzed and interpreted each of the questions surveys, physical tests and observation cards applied to the students, after which the conclusions and recommendations were drawn up, which are related With the proposed objectives and these guides for the elaboration and construction of the didactic guide, where exercises and means for the development of the coordinating capacities and the learning of the technical bases of the ecuavoley will be found, for which in each one of the sessions Used a variety of general and Special, the same ones that will help that the students of this noble institution, learn an appropriate sports technique of the athletes.

**Key Words:** Coordinating capacities, technical fundamentals of ecuavoley, didactic guide

## **DEDICATORIA**

El deseo diario por aprender y adquirir nuevos conocimientos, nos lleva a extender una batalla interior entre la constancia y la fatiga, lo que nos permite conocernos y saber que somos capaces de alcanzar nuestras metas y soñar con un futuro mejor, la dedicación, responsabilidad y perseverancia se ven reflejados en este trabajo.

El cuál va dedicado principalmente a mi Esposa e hijas, quienes han sido el estímulo y el pilar fundamental en concluir este sueño, con su apoyo persistentemente para alcanzar el propósito anhelado como es, de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

También dedico este trabajo a la niñez y juventud del Norte del País que día a día van forjando su futuro para ser hombres de bien.

Jorge Buitrón

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica del Norte por brindarme la oportunidad de aprender y superarme constantemente, cualidades educativas que garantizan mi éxito personal y profesional. A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología y de manera muy especial a la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Un agradecimiento muy especial al Dr. Vicente Yandún Yalamá Msc. Director de Trabajo de grado, quien con su conocimiento científico y académico ha orientado y contribuido en la realización de este valioso trabajo.

Agradezco a las Autoridades, Docentes, Padres de familia estudiantes de la Unidad Educativa “Juan Montalvo” de la Parroquia Juna Montalvo, Cantón Mira, Provincia del Carchi quienes aportaron para que se realice el presente trabajo de investigación.

Jorge

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>7</b>
<b>1. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
1.1 Fundamentación Teórica.....	7
1.1 Capacidades coordinativas básicas.....	7
1.2 Aprendizaje motor.....	15
1.3 Fundamentos de ecuavoley.....	16

1.4	El saque.....	17
1.5	Técnica de los saques.....	18
1.6	Recepción.....	20
1.7	Pase.....	21
1.8	Técnica de los pases.....	22
1.9	Técnica del remate.....	25
	<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>28</b>
<b>2.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>28</b>
2.1	Tipo de Investigación.....	28
2.2	Métodos.....	29
2.3	Técnicas e Instrumentos.....	30
2.4	Matriz de relación.....	31
2.5	Población.....	32
2.6	Muestra.....	32
	<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>35</b>
<b>3</b>	<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes.....	33
3.2	Resultado de Test de capacidades coordinativas.....	45
3.3	Resultado de la ficha de observación.....	48

<b>CAPÍTULO IV.....</b>	<b>60</b>
<b>4 PROPUESTA.....</b>	<b>60</b>
4.1 Título de la Propuesta.....	60
4.2 Justificación.....	60
4.3 Fundamentación.....	61
4.4 Objetivos.....	71
4.4.1 Objetivo General.....	71
4.4.2 Objetivos Específicos.....	71
4.5 Ubicación Sectorial y Física.....	71
4.6 Desarrollo de la Propuesta.....	72
4.7 Impacto.....	103
4.8 Difusión.....	104
4.9 Conclusiones.....	104
4.10 Recomendaciones.....	105
4.11 Contestación a las interrogantes de investigación.....	106
<b>SECCIÓN REFERENCIAS.....</b>	<b>108</b>
Glosario.....	108
Fuentes de información.....	112

Anexos.....	114
Árbol de Problemas.....	115
Matriz Coherencia.....	116
Matriz de Categorical.....	117
Matriz de diagnóstico.....	118
Encuesta a los estudiantes.....	119
Test Capacidades Coordinativas.....	122
Ficha de Observación.....	126
Certificaciones.....	127
Fotografías.....	131

<b>INDICE DE TABLAS</b>	<b>32</b>
Tabla N° 1 Población.....	32
Tabla N° 2 Trabaja desarrollo las capacidades coordinativas.....	33
Tabla N° 3 Capacidades coordinativas trabaja su profesor.....	34
Tabla N° 4 Trabaja desarrollo las capacidades coordinativas.....	35
Tabla N° 5 Frecuencia su profesor le evalúa .....	36
Tabla N° 6 Su profesor le enseña los fundamentos .....	37
Tabla N° 7 Clases de educación física le enseña.....	38
Tabla N° 8 Clases de educación física le enseña.....	39
Tabla N° 9 Clases de Educación Física le enseña.....	40
Tabla N° 10 En las clases de Educación Física le enseña.....	41
Tabla N° 11 Ficha de observación para evaluación.....	42
Tabla N° 12 Necesaria la elaboración de una guía .....	43
Tabla N° 13 Aplicación de una guía .....	44
Tabla N° 14 Test de Reacción.....	45
Tabla N° 15 Test de equilibrio.....	46
Tabla N° 16 Test de carrera de slalom y vuelta.....	47

Tabla N° 17 Orientación.....	48
Tabla N° 18 Ritmo.....	49
Tabla N° 19 Anticipación.....	50
Tabla N° 20 Diferenciación.....	51
Tabla N° 21 Aprendizaje Motor.....	52
Tabla N° 22 Saque Largo.....	53
Tabla N° 23 Saque Corto.....	54
Tabla N° 24 Saque Cruzado.....	55
Tabla N° 25 Recepción Alta.....	56
Tabla N° 26 Recepción Media.....	57
Tabla N° 27 Recepción Baja .....	58
Tabla N° 28 Pases con Trayectoria Alta.....	59

<b>INDICE DE GRÁFICOS</b>	33
Gráfico N° 1 Trabaja desarrollo las capacidades coordinativas.....	33
Gráfico N° 2 Capacidades coordinativas trabaja su profesor.....	34
Gráfico N°3 Trabaja desarrollo las capacidades coordinativas.....	35
Gráfico N° 4 Frecuencia su profesor le evalúa .....	36
Gráfico N° 5 Su profesor le enseña los fundamentos .....	37
Gráfico N° 6 Clases de educación física le enseña.....	38
Gráfico N° 7 Clases de educación física le enseña.....	39
Gráfico N° 8 Clases de Educación Física le enseña.....	40
Gráfico N°9 En las clases de Educación Física le enseña.....	41
Gráfico N° 10 Ficha de observación para evaluación.....	42
Gráfico N° 11 Necesaria la elaboración de una guía .....	43
Gráfico N° 12 Aplicación de una guía .....	44
Gráfico N° 13 Test de Reacción.....	45
Gráfico N° 14 Test de equilibrio.....	46
Gráfico N° 15 Test de carrera de slalom y vuelta.....	47
Gráfico N° 16 Orientación.....	58
Gráfico N° 17 Ritmo.....	49

Gráfico N° 18	Anticipación.....	50
Gráfico N° 19	Diferenciación.....	51
Gráfico N° 20	Aprendizaje Motor.....	52
Gráfico N° 21	Saque Largo.....	53
Gráfico N° 22	Saque Corto.....	54
Gráfico N° 23	Saque Cruzado.....	55
Gráfico N° 24	Recepción Alta.....	56
Gráfico N° 25	Recepción Media.....	57
Gráfico N° 26	Recepción Baja .....	58
Gráfico N° 27	Pases con Trayectoria Alta.....	59

## **Introducción**

### **Tema.**

Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017.

### ***Contextualización del problema.***

La preparación de las capacidades coordinativas a nivel nacional es un problema ya que se ha detectado que en la mayoría de instituciones públicas y privadas, se está trabajando las capacidades coordinativas de manera parcial, es decir este trabajo Capacidades coordinativas ha quedado relegado a un segundo plano, debido a que los directivos de las diversas instituciones quieren pronto resultados deportivo y más se han consagrado al trabajo o desarrollo de las cualidades condicionales como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad o pronto los profesores de educación física o entrenadores van a la especialidad deportiva.

Al respecto se manifiesta que la preparación de las cualidades coordinativas es la base para trabajar los movimientos, es decir se debe trabajar todos los movimientos con el mínimo detalle, es decir realizando trabajos de coordinación.

La falta de reacción, equilibrio, orientación especial, el ritmo, el equilibrio, son un problema para el aprendizaje y desarrollo de los movimientos de las diferentes técnicas como el atletismo, básquet, fútbol, en este caso el desarrollo del Ecuavoley que es un

deporte popular a nivel nacional, que le practican en todos los sectores de la Patria, pero sin una orientación con respecto al trabajo y desarrollo de las cualidades coordinativas.

Lo que sucede a nivel nacional también pasa a nivel de la provincia del Carchi, las capacidades coordinativas dentro de los procesos de formación deportiva han sido descuidadas, no se toma muy en serio su preparación, siendo esta una de las más importantes, para que los estudiantes tengan un buen fundamento para el aprendizaje sensoriomotor, es decir con lo que aprenden los movimientos simples y complejos. Los entrenadores han descuidado la preparación de estas, siendo esta la base para aprender y reaprender destrezas deportivas – técnicas. En la provincia del Carchi existe una gran acogida para la práctica del Ecuavoley, pues es un deporte popular que los ciudadanos la practican en todos los sectores de la provincia de manera particular en la Parroquia de Juan Montalvo, les gusta de este deporte, pero ellos no han recibido una preparación física, técnica y más aún la preparación la preparación de las capacidades coordinativas, que es lo primero que se debe enseñar a todo deportista, por que desarrolla, muchos aspectos como la orientación, el ritmo, la reacción, formación deportiva multilateral, refuerzo de aprendizaje de técnicas deportivas básicas, adaptación.

En la provincia del Carchi no existen escuelas donde se le prepare a los futuros deportistas, acerca los fundamentos técnicos como son el saque, el pase, la recepción y el remate que son aspectos fundamentales, pero que no han sido preparados con eficiencia para los que los estudiantes tengan un buen desenvolvimiento físico técnico en campeonatos locales, provinciales.

En este contexto las Capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley en su buen actuar, se comprende como la herramienta del proceso enseñanza aprendizaje que incidirá y repercutirá directamente en el rendimiento deportivo de los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo, en el año lectivo 2016-2017.

El bajo nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas y la enseñanza de los fundamentos técnicos del ecuavoley ha generado una descoordinación en el desarrollo motor, ya que este forma parte del proceso total del desarrollo humano, que no ha acabado aún al llegar a la madurez, y es que desde la infancia que el joven va experimentando y descubriendo, progresivamente, habilidades sencillas e individuales, con el paso de las diferentes etapas por la que atraviesa un niño, éste tiende a mecanizarlas, combinarlas y a modificarlas hasta llegar a un punto en el que ya no deberíamos hablar de habilidades motrices básicas sino de unas habilidades deportivas.

La escasa aplicación de los fundamentos técnicos del ecuavoley ha generado gestos técnicos incorrectos, se debe tener en cuenta que la enseñanza del ecuavoley se debe comenzar por el aprendizaje de los desplazamientos y de las posturas principales de las acciones propias del juego, ambos aspectos (el desplazamiento y la posición) forman la fase preparatoria de los diferentes fundamentos técnicos del juego.

La ausencia de un profesional en la especialidad de Educación Física, y la falta de implementos deportivos han ocasionado malos resultados y una baja formación física y técnica de los estudiantes, ya que el profesional de la Actividad Física tiene que ser considerado como el eje fundamental del trabajo para que no exista fallas metodológicas y todos tengamos claros los objetivos a alcanzar, siendo esto como una herramienta

abierta, flexible y modificable a través del dialogo, de la experiencia, de las nuevas aportaciones técnicas, tácticas y físicas empleadas en este proceso de enseñanza aprendizaje del ecuavoley.

Para la preparación deportiva de las capacidades coordinativas y del ecuavoley son imprescindibles dentro de los procesos de preparación, es decir esta preparación va paralela con el aprendizaje de los movimientos técnicos, que es lo que hace en esta institución pese a que los estudiantes tiene condiciones, pero principalmente no existe una persona que les prepare adecuadamente, siguiendo los patrones fundamentales que primeramente se les debe preparar para sentar las bases de preparación técnica y de allí viene la preparación de las capacidades condicionales, pero en varias instituciones se hace lo contrario, se descuida del desarrollo de las capacidades coordinativas.

### **Justificación.**

La investigación del problema planteado se justifica por las siguientes razones. La investigación es original, porque es la primera vez que se eleva a nivel de un trabajo de grado acerca de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley, que se dijo en párrafos anteriores han sido relegados a un segundo plano pese a que los deportistas tienen las condiciones necesarias para poder demostrar, ellos aprenden por cuenta propia, sin ningún tipo de preparación física técnica.

Esta investigación es importante llevarle a cabo por que las capacidades coordinativas han representado la base para la iniciación y la práctica de la mayoría de las disciplinas deportivas, tanto a nivel de equipo, como individual. Las capacidades coordinativas proporcionan la adquisición de las habilidades básicas como orientación, ritmo, acoplamiento, reacción, agilidad, aprendizaje motor entre otras.

Este trabajo es de interés porque servirá para realizar investigaciones en otras edades, para que se desarrollen con parámetros propios de acuerdo a su edad biológica y cronológica ya que esto ayuda a adquirir algunas formas motoras con rapidez debido a la particularidad del desarrollo motor ya que el niño adquiere una mejor capacidad de aprendizaje motor.

La investigación en la edad de 14 a 16 años se justifica debido a que los estudiantes carecen de una capacidad de aprendizaje motor y como también para dar a conocer, que el ecuavoley constituye una faceta muy importante para el desarrollo de la coordinación motriz, actividad que está al alcance de todos los estudiantes.

El desarrollo de este trabajo de investigación tiene la finalidad de ofrecer a los docentes y estudiantes una serie de ayudas plasmada en una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.

Se beneficiaran de este trabajo de investigación la Unidad Educativa Juan Montalvo, profesores y estudiantes quienes hacen un plan de acción para el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.

Esta investigación se justifica por tres dimensiones como es la utilidad teórica, utilidad práctica y la utilidad metodológica, por la primera se justifica porque servirá como medio de consulta para los docentes, estudiantes de la institución para detectar talentos deportivos en esta disciplina y que hacer para preparar las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.

Es factible porque existe información relevante en libros, documentos, internet y manuales didácticos para respaldar científicamente el presente trabajo de investigación. La colaboración y predisposición de los actores educativos fue en su totalidad para que

realice esta investigación acerca de las capacidades coordinativas y el ecua-voley son muy escasos los trabajos de investigación para lo cual se le adaptó del voleibol internacional y finalmente los gastos de la realización de la investigación serán cubiertos en su totalidad por el investigador

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

- Establecer las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017

### ***Objetivos Específicos***

- Evaluar las capacidades coordinativas en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo
- Valorar las técnicas básicas del ecua-voley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo
- Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo de las capacidades coordinativas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del ecua-voley.

### ***Preguntas de Investigación***

- ¿Cuáles son los resultados de la evaluación de las capacidades coordinativas en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo?
- ¿Cuáles son los resultados de la evaluación de las técnicas básicas del ecua-voley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo?

- ¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a desarrollar las capacidades coordinativas orientadas a mejorar los fundamentos técnicos del ecuavoley?

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1 Capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son semblantes significativos dentro de la realización de los métodos específicos de carácter para evolucionar todo movimiento, cimentada en prácticas motrices. Las capacidades coordinativas son equivalente de rapidez, signo de aprendizaje de las destrezas motrices, también se relata a la coordinación de los movimientos que son el asiento deportiva, para ejecutar futuros movimientos.

Las capacidades coordinativas conciernen primariamente al ser humano y responden la pretensión de coordinación diaria y del trabajo, así como la capacitación para el aprendizaje del medio motora. Tiene bienes reguladores sobre el aprendizaje motor y de la adquisición de destrezas motoras (Ostrowski, 2005, pág. 84)

Cualquier actividad física que se ejecute como el desarrollo de las cualidades físicas de velocidad, fuerza, firmeza que implica que se debe algunos requerimientos físicos en cuanto a la coordinación y equilibrio, ambas modales son parte del movimiento, que con el adiestramiento tienen que ser afinadas. La organización corporal junto con la coordinación y el equilibrio, precisa de la diversidad de ejercicios que los docentes, suministren a sus gobernados para el progreso de las maneras coordinativas.

#### 1.1 Capacidades Generales o básicas.

Las capacidades coordinativas básicas son los ajustes para constituir el movimiento coordinado, esta situación dentro de las capacidades físicas, son exteriores esenciales que se ejecutan para desplegar la acción motora, que de forma semejante se despliegan las capacidades condicionales, que son cualidades que proveen de energía al organismo.

Las capacidades coordinativas son los compendios esenciales para el desarrollo de la agilidad, coordinación, capacidad de control motor y la adaptación y transformación de movimientos, todos estos aspectos se trata de manera general, para instruirse las capacidades técnicas fundamentales del ecuavoley pero de manera coordinativa. (Carrillo, 2004, pág. 98)

Las capacidades coordinativas básicas sirven para el desarrollo y aprendizaje motor, es decir todos los movimientos básicos de las diferentes técnicas deportivas como son los fundamentos básicos, como el saque, recepción, pase, remate, pero estos ejercicios serán enseñados de manera general, sin llegar a la especialización deportiva.

### ***1.1.1 Regulación del movimiento.***

Esto se describe a que los deportistas regulan y vigilan los movimientos, es decir como ya tiene la base bien cimentada están listos para aprender ejercicios de mucho mayor complejidad, esto se describe a la automatización de los movimientos para conseguir controlar los movimientos.

En las capacidades y habilidad tecno coordinativas es fundamentalmente indicadora para beneficio la aptitud de regulación y control del movimiento, además del rendimiento intelectual. La capacidad viene establecida por la seguridad en el control de la regulación del movimiento y por la dilatación eficaz del sistema nervioso. Son conocidos los casos de deportistas que prevalecen los

ejercicios muy dificultosos pero que sin embargo toleran continuamente perturbaciones en el aparato locomotor. (Frohner, 2003, pág. 18)

Esta capacidad coordinativa ayuda a prevalecer los diferentes movimientos porque una vez registrados las bases, para la ejecución de corrientes el deportista aprende a intervenir los movimientos de carácter automático, todos estos se enseña para la realización de los fundamentos del ecuavoley.

### ***1.1.2 Adaptación y cambios motrices.***

Reflexiona que el aprendizaje motor es un negocio comparativamente indestructible, fruto del ejercicio y la práctica, lo que imagina como un sumario neutral interno que tiene lugar eternamente que se declare un cambio en el beneficio.

El aprendizaje motor se determina por, los cambios correspondidos al aprendizaje motor se causan de modo creciente, solicita capacidades cognitivas a iniciación de sumario y motores al final, las pretensiones sobre el control del movimiento desarrollan, los cambios motores se causan un aumento creciente en la cabida para lograr pesquisa sobre la propia ejecución. (Pérez, 2011, pág. 44)

La adaptación y los cambios motrices eternamente van de la mano, porque todo músculo tiene que acomodar a cualesquier movimiento y los métodos de adaptación causan confianza, seguridad para ejecutar movimientos simples o complejos, es decir aprendizaje de una técnica deportiva.

### ***1.1.3 Capacidades especiales.***

Un deportista tiene que congrega la agilidad que es privado es su disciplina deportiva, a la cual incumbe una riqueza motriz técnico-táctica concreta. En el caso de un deportista se muestra la agilidad especial en la rápida digestión de los elementos técnicos, en la

capacidad de resistencia en las diferentes circunstancias de juego, en la deliberación de la valentía más feliz y con ello en la diligencia eficaz de los resúmenes técnico-tácticos.

Pero no es bastante si los compendios técnicos-tácticos son hechos solo unilateralmente, porque las situaciones para los trabajos motrices cambian constantemente. Por esto consecuencia significativa ejercer en múltiples cambios y con carácter de lucha. El progreso de las maneras coordinativas personales se efectúa comparablemente al progreso de la agilidad general.

#### ***1.1.4 Orientación.***

Es la capacidad coordinativa que se le guía y se la adiestra con los deportistas con el objetivo de que los alumnos se levante adentro del campo de juego fruto de una apuesta de ecuavoley, para ello el educativo debe monopolizar diversidad de ejercicios con el imparcial de que los alumnos equiparen.

Es la capacidad de los deportistas para establecer la perspectiva de los segmentos y de la integridad de su cuerpo en el sitio y de cambiar los movimiento dentro de un área de acción asistente y bien determinado en correspondencia con los objetos y con el resto de colegas, quietos o en movimiento. (Carrillo, 2004, pág. 97)

La mayoría de instructores y educadores físicos la encomiendan dentro de los métodos de formación deportiva, este desplazamiento coordinativo se la reparte con el objetivo que los alumnos se ubiquen espacial y transitoriamente para sacar ventaja a los antagonistas en ciertas jugadas.

#### ***1.1.5 Equilibrio.***

Esta capacidad coordinativa correspondería ser adiestrada asiduamente, porque si se la monopoliza cuando se está jugueteando el ecuavoley, por ejemplo cambio viene una bola del campo inverso y el deportista no se debe pasar al campo contrario, es por ello que los puntos hacen proporción sin tener que franquear al campo contrario.

Es la capacidad que se declara al enmendar, de la manera más ajustada y rápida que se pueda, una tarea motora, que se han de extender en contextos precarias de equilibrio, en superficies circunscritas de sustentáculo o bajo la acción de fuerzas externamente que estiran a dificultar perennemente la realización proyectada y dudosa del infante. (Carrillo, 2004, pág. 97)

El equilibrio se le adiestra en carácter estática y dinámica, para que traiga el jugador en un choque de ecuavoley, cuando el deportista ambiciona sacar una bola y le es difícil, entonces el deportista emprende a conservar el equilibrio estático y otras veces dinámico, esto pasa cuando un jugador casi se pasa al campo inverso.

### ***1.1.6 Reacción.***

Esta capacidad coordinativa es la más entrenada o arreglada por los instructores debidos, a que esta manera se la maneja para coger una bola, cuando es sacada o terminada o instalada por un jugador antagonista, también se la requiere para rebelarse ante una jugada, esta cabida se la utiliza considerabilísimo en el ecuavoley.

La capacidad de reacción es la cabida para rebelarse ante ciertas señales en el momento más oportuno y con una velocidad ajustada a la tarea en cuestión. La capacidad de reacción complicada que abarca preparativos y realización pertinentes de ejercicios motrices breves. (Dietrich, 2001, pág. 68)

La capacidad coordinativa de reacción es una capacidad entrenable, mediante señales acústicas o táctiles con el fin de mejorar, esto se debe adiestrar asiduamente con el objetivo de superar a los antagonistas producto de una jugada, por ejemplo se debe rebelar para colocar una bola, para esconder producto de un saque en fin para todo aspecto.

### ***1.1.7 Ritmo.***

Esta capacidad de ritmo es una capacidad coordinativa entrenable, por ejemplo para tener un ritmo de juego, es decir sin bajar el ímpetu de juego, porque si se mantiene este ritmo se prevalece muy pronto al antagonista para se está jugueteando el ecuavoley.

Es la capacidad con la que concebimos no solo en sentido musical, sino también de variación de tensión y dislocación de los grandes grupos nervudas. En este aspecto abarcamos todo trabajo motor que conjeture una duplicación secuenciada de una misma acción de una forma constante en el tiempo. (Carrillo, 2004, pág. 97)

El ritmo de juego se logra, cuando un deportista que tiene una ajustada condición física, tiene un ritmo de juego para aguantar grandes esfuerzos de principios, esto ocurre en el ecuavoley, cuando y los partidos son agudos y se necesita de una buena reunión y ritmo.

### ***1.1.8 Anticipación.***

Esta capacidad coordinativa es muy significativa disponer, porque mucho se le utiliza en los partidos de ecuavoley, por que los jugadores deben pronosticar a las jugadas que el

antagonista las hace, pero como el otro jugador está dispuesto, se anticipa a la jugada que pueden hacer los deportistas.

Es la capacidad del deportista de anunciar correctamente, sobre la base de un cálculo de posibilidades, la marcha y el efecto de una acción, pero también el instante y la asiduidad del techo donde se declara ciertos fenómenos y de proyectar consiguientemente las réplicas oportunas. (Dietrich, 2001, pág. 68)

La capacidad coordinativa de los deportistas figura anunciar u ordinariamente lo que dicen predecir lo que aparentemente el jugador antagonista va hacer, por ejemplo cuando coloca, el otro jugador se pronostica y llega lo más ágilmente posible a lograr el balón para impedir que caída al suelo y de forma contigua remitir al campo contrario.

### ***1.1.9 Diferenciación.***

Esta capacidad coordinativa no es más que cuando un jugador apadrina ciertas perspectivas o gestos técnicos con el único objetivo de que los deportistas equiparen sus posiciones, por ejemplo cuando se esconde el balón o cuando se hace relación de dedos para receptar un balón.

El trabajo específico de la capacidad de diferencia debe dar como resultado que los deportistas sean competentes de adoptar con gran fidelidad y tensión musculosa idónea los ángulos enfoques corporales solicitados. Esto a de lograr mediante el control óptico de los propios deportistas y la clarividencia consciente de impresiones de tensión muscular en establecidas posiciones y ángulos. (Dietrich, 2001, pág. 68)

Esta capacidad se la maneja con el objetivo de que los deportistas logren desigualar ciertos movimientos, que tiene que llevar a cabo en un encontronazo de ecuavoley, por ejemplo el deportista debe diferenciar ciertas posiciones que tiene adoptar.

### ***1.1.10 Acoplamiento.***

Esta capacidad coordinativa es la que más se la debe adiestrar antes de desenvolver las capacidades físicas, porque los deportistas deben ajustarse a los movimientos de los sistemas de juego que el entrenador insinúa para ejecutar un sistema ofensivo y defensa en las jugadas.

La capacidad de acoplamiento es un componente habitual al entrenar compendios de enlace. Sin embargo en el adiestramiento de los principiantes hay que solucionar tareas de ejercicios gimnásticos para desarrollar esta capacidad en personal, por ejemplo: movimientos idénticos y simultáneos de los brazos o de brazos y piernas juntos, composición de movimientos idénticos y simultáneos de los brazos con movimientos diferentes de las piernas, saltar de una forma de movimiento a la otra a través de una continuación de movimientos inviertas de tronco brazos y piernas. (Dietrich, 2001, pág. 68)

El deportista debe ajustar a todo tipo de movimiento con el objetivo de sacar ventaja al adversario, por ejemplo debe ajustar al sistema de juego que el equipo contraria plantea como estrategia para poder ganar un encuentro, también el jugador tiene que acoplarse al ritmo de juego, que propone el equipo contrario.

## **1.2 Aprendizaje motor.**

La interacción del individuo con su medio se declara que sus conductas para alcanzar el entorno e intervenir en él. La conducta humana es fruto de la continuación de aprendizajes que socialmente se van logrando y afinando. Esta continuación de aprendizajes conmueve tanto al perímetro motor como el erudito, y solo en cláusulas teóricos y para suministrar su estudio podemos desigualar, ya ambos están profundamente atañidos y se despliegan perfeccionar el uno al otro.

Cómo esta indicio, el aprendizaje motor se va a centrar en las realizaciones motrices, como expresión externa de lo cognitivo, social, afectivo, motriz. El desarrollo motor es un sumario continuo desde el origen hasta la madurez, con una serie similar en todos los sujetos pero con desigualas reveladoras entre ellos, el desarrollo motor se refiere al desarrollo de los fundamentos físicos y técnicos, pero en forma creciente que va logrando los movimientos desde los simples a los más complejos. (Rios, 2005, pág. 56)

El desarrollo motor dentro de la instrucción de las capacidades coordinativas juegan un papel pesadísimo dentro de los métodos de formación deportiva, porque al deportista que ejerce el ecuavoley se le enseña física y técnicamente, pero lo primero que debe enseñar los compendios técnicos y en forma paralela, pero como se ha declarado en párrafos anteriores estas cabidas han sido desterrados a un segundo plano, porque rápido quieren los educativos o instructores a corto plazo.

### ***1.2.1 Agilidad.***

La agilidad es la capacidad coordinativa que es de gran ayuda, en lo que se relata a la preparación de los deportistas, en este deporte se precisa de mucha prontitud por ejemplo

cuando se solicita coger el balón que el deportista antagonista le ha colocado, entonces el jugador ágilmente corre a coger la bola o hace lo improbable por proteger.

La prontitud es la destreza que se tiene para menear el cuerpo en el espacio, y añade que solicita una composición de fuerza y coordinación para que todo el cuerpo pueda menear de una posición a otra, también la definen como la cabida de adaptación del cuerpo con correspondencia a la posición del espacio y a la adecuación a los objetos. También se relata a la agilidad como posesión total del cuerpo, que depende de la elasticidad y elongación muscular, la movilidad articular y la flexibilidad corpóreo. (Inmaculada, 2003, pág. 238)

En definitiva la agilidad es la cabida coordinativa complicada que solicita de mucho ejercicio para que el deportista ejecute las técnicas o destrezas instruidas con habilidad por ejemplo en el ecuavoley cuando se quiere salvar un balón, que no caiga al piso o receptor un saque, que viene con mucha fuerza. La agilidad concertada con las demás cabidas coordinativas, da buenos resultados como deportistas, que se pueden colocar en el espacio, como buena resistencia, ritmo, acoplamiento, adaptación a los desconocidos movimientos que se le plantea asiduamente, en fin todos estos caracteres se valen para la gestación del deportista que le gusta ejercer el ecuavoley.

### **1.3 Fundamentos técnicos del ecuavoley.**

El ecuavoley es un juego autóctono de Ecuador, porque las personas la practican fuera de sus jornadas laborales, demostrando sus habilidades y capacidades, para ello los deportistas deben estar dotados de una adecuada preparación de las capacidades condicionales y las coordinativas, que han sido motivo de la presente investigación. El ecuavoley sin duda es una variante del Voleibol internacional, es practicado por ambos

géneros no importa la edad de los deportistas, es una situación que se le practica eminentemente recreativo, pero a veces se les entrena para campeonatos locales, cantonales, provinciales.

#### **1.4 Saque.**

El saque es el fundamento técnico- táctico que mayor evolución ha tenido en el ecuavoley, tanto desde el punto de vista de la fuerza y dirección al infringirle al balón como de su objetivo.

En sus inicios tenía el objetivo central de poner el balón en juego; sin embargo, al convertirse en arma de ataque percibe a ser un tacto directo u obstruccionar la organización del ataque contrario. Con la aplicación del nuevo reglamento, se han producido cambios en la concepción táctica ya que al no permitirse el bloqueo del saque este tiende a ejecutarse con el predominio de la fuerza y combinado con la táctica. (Díaz, 2011, pág. 16)

El saque más conocido y empleado hasta entonces en el sector masculino es el de gancho fuerte, aunque también se utiliza el de raqueta o tenis mientras que el sector femenino solo se conocía, fundamentalmente, el saque de frente por debajo y lateral, ya que en su juego se basaba solamente en voleos con dos manos por arriba y con una mano por debajo, como consecuencia del apoyo le brinda el deporte el ecuavoley comienza a conocer a nivel mundial.

## **Técnica delos Saques.**

### ***1.5 Saque corto.***

El repertorio técnico es amplio si incluimos los saques más elementales y sencillos sin embargo por su aplicación de no tan ser un número más reducido, a veces por deficiencias metodológicas o por exigencias competitivas. En este caso trataremos lo más ampliamente posible las diferentes formas de ejecución.

Fase del movimiento antes del contacto con el balón Parado frente al net. Piernas en forma de paso aproximadamente al ancho de los hombros. Tronco inclinado al frente. Balón sostenido por la mano que no golpeará el balón. Brazo que golpeará el balón semiextendido atrás y arriba. Vista al frente. (Díaz, 2011, pág. 16)

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón: Lanzamiento del balón hasta la altura aproximada entre la cintura y la rodilla. Desplazamiento del brazo que golpeará el balón, en forma de péndulo desde atrás y arriba hacia el frente; hacer contacto con el balón delante del cuerpo. Encuentro con el balón en su parte inferior a la altura de la rodilla con la mano abierta en forma de cuchara. Simultáneamente al contacto, con la pierna de adelante se adelanta. Fase del movimiento después del contacto con el balón: Movimientos finales compensatorios; entrar al terreno y comenzar la próxima acción.

#### ***1.5.1 Saque largo.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Posición lateral al net (hombro izquierdo o derecho “mira a la net”). Piernas separadas con ligera flexión de la que está más lejos del terreno. Pequeña torsión y flexión del tronco. “El balón reposa en la mano

izquierda o derecha, según el caso aproximadamente a la altura entre la rodilla y la cintura. El brazo que golpeará el balón estará semiextendido atrás y abajo”. (Diaz, 2011, pág. 16)

Fase del movimiento en el momento de contacto con el balón Lanzamiento del balón aproximadamente a la altura de los hombros. El peso del cuerpo recae sobre la pierna flexionada. Extensión de la pierna. Desplazamiento del brazo que golpeará el balón hacia adelante y arriba. Contactar el balón con la mano abierta o en forma de cuchara.

### ***1.5.2 Saque cruzado.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Posición de frente a la red. Piernas separadas, aproximadamente en forma de pasos. Balón sostenido con una o ambas manos. Tronco ligeramente inclinado hacia adelante. Vista dirigida al frente.

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón. Lanzamiento del balón con una mano, aproximadamente a la altura de 1m delante y encima de la cabeza. Simultáneamente al lanzamiento del balón, desplazamiento del brazo, que golpeará el balón hacia arriba y atrás para quedarse semi flexionado a la altura de la cabeza. Torsión y flexión dorsal del tronco. (Wise, 2003, pág. 20)

El peso del cuerpo reposa fundamentalmente sobre la pierna de atrás la otra permanece semi extendida haciendo contacto con el piso, con la parte delantera de la planta del pie. Rápida extensión del cuerpo. Contacto con el balón manteniendo el cuerpo completamente extendido. La mano abierta adopta la forma del balón y encuentra el balón por su parte anteroposterior, con un movimiento rápido del brazo. Fase del movimiento después del contacto con el balón. Simultáneamente al golpeo se traslada al frente la pierna de atrás para entrar al terreno.

#### ***1.5.4 Saque lateral.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón. Posición lateral a la red hombro izquierdo o derecho “mira” a la red. Piernas separadas y semi flexionadas, en forma de paso, aproximadamente al ancho de los hombros o paralelas. Balón sostenido con una o ambas manos al frente. Vista al terreno contrario. Flexión y torsión dorsal del cuerpo, hacia el lado derecho o izquierdo según el caso.

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón. Lanzamiento del balón a una altura aproximada de 1m por encima de la cabeza y al frente. Flexión y torsión dorsal del cuerpo, hacia el lado derecho o izquierdo según el caso. Desplazamiento del brazo extendido hacia abajo. El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha. Pierna derecha flexionada. Extensión de la pierna derecha. Desplazamiento del peso del cuerpo hacia al otra pierna y extensión de la mano. Esta sirve de timón. Contacto con el balón en su cara anterior con el brazo extendido. Simultáneamente el golpeo, flexión ventral de la articulación de la mano. (Wise, 2003, pág. 20)

Esta técnica se la debe enseñar porque es la base para que los estudiantes aprendan los movimientos del saque para ello el docente a de explicar los pasos para que puedan ejecutar los pases a diferentes puntos donde le indique su entrenador.

#### **1.6 Recepción.**

La recepción es uno de los fundamentos técnicos que se le debe enseñar porque es un fundamento técnico defensivo, es decir cuando el adversario ataca, el compañero tiene

que estar listo para receptor, para ello el docente con la hábil conducción debe adaptar ejercicios para mejorar este fundamento técnico.

La técnica de recepción parte de tres fases recepción (alta, media y baja), fase del momento antes del contacto con el balón. Piernas en forma de paso, aproximadamente el ancho de los hombros. El peso del cuerpo reposa sobre la planta y punta de los pies (talones ligeramente desplegados del piso).Tronco inclinado al frente. Brazos semi extendidos al frente (debe procurarse mantener un ángulo aproximadamente de 90 grados entre el tronco y lo brazos).Vista al frente.

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón: Extensión de los brazos al frente con las manos entrelazadas (ángulo aproximado de 90 grados entre el tronco y los brazos).Pronunciada flexión dorsal de la articulación de las manos. Vista al frente. Contacto en la parte más ancha de los brazos con el balón. (Wise, 2003, pág. 25)

Estos fundamentos se les debe enseñar con el objetivo de que los estudiantes ponga en práctica lo que han aprendido y son fundamentos decisivos para ganar un encuentro, es por ello que se les debe enseñar simultáneamente la contacto de realiza un movimiento de los hombros hacia arriba y delante. Extensión enérgica de las piernas. La pierna trasera pasa al frente. Preparación para la acción posterior.

### **1.7 Pase.**

El pase es un fundamento técnico que desde el punto de vista de su estructura no ha variado sustancialmente en su evolución. En el orden táctico, en ocasiones los pasadores sitúan los brazos en relación con el balón, algo más elevado por encima de la cabeza o al

lado de ella, de acuerdo con el objetivo táctico, descubriendo lo menos posibles tácticas anticipadamente. Se nota, además, una flexión menos profunda de las piernas al ejecutar algunos tipos de pase, esto se evidencia en pasadores de alto nivel técnico- táctico. En este mismo sentido se observa que los buenos pasadores adelantan la pierna derecha o izquierda simultáneamente al contacto con el balón, según el objetivo de la acción.

Es bueno señalar que producto de las formas actuales del arbitraje se permite, incluso en muchas situaciones concretas del juego, el pase con la mano cuestión esta inaceptable, este fundamento marchó parejo con el mundo, teniendo magníficos voleadores .Actualmente se evidencia en equipos de talla mundial una carencia de estos conductores del juego pasadores, debido a las influencias negativas de las reglas de juego y el arbitraje, tanto nacional como internacional.

(Lucas, 2003, pág. 26)

### **Técnica de los Pases**

Esto se manifiesta porque en parte se le dedica menos volumen de trabajo al desarrollo y perfeccionamiento del pase, y por otra por la intransigencia de los árbitros que no conciben que el saque pueda ser voleado correctamente, siendo penalizado en la mayoría de los casos. Al aparecer en los años venideros no se producirá cambios esenciales en cuanto a su estructura.

#### ***1.7.1 Pase de Frente.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Piernas ligeramente flexionadas, en forma de paso (aproximadamente al ancho de los hombros). El peso del cuerpo reposa sobre ambas piernas, no llegando nunca el apoyo total de los talones. Tronco ligeramente

inclinado al frente. Brazos flexionados al frente y a ambos lados del cuerpo. Manos en forma de copa delante y arriba de la cabeza. Vista hacia el balón.

Independientemente del dominio actual sobre este fundamento técnico, siempre es necesario perfeccionar cada día más el repertorio, base para la conducción de una forma de juego rápida y combinada. Por esta razón en este libro no dejaremos de mencionar ninguna variante de este fundamento. (Lucas, 2003, pág. 26)

La enseñanza de los pases son fundamentales dentro de los procesos de formación deportiva, es por ello que los docentes de educación física deben proporcionar variedad de ejercicios con la única finalidad de que los jóvenes vayan aprendiendo los diferentes aspectos que se compone y ponerle en práctica en los campeonatos internos de ecuavoley, también se les debe dotar de una adecuada preparación de las capacidades coordinativas que son base y fundamento para coordinar los movimientos a su futuro.

### ***1.7.2 Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón.***

Contacto con el balón mediante las primeras falanges de los diez dedos. Vista hacia el balón. Movimiento de extensión coordinando de brazos y piernas, hasta quedar el cuerpo sobre la punta de los pies. Fase del movimiento después del contacto con el balón: Los dedos de las manos mantienen la misma forma que durante el contacto y en la misma dirección del balón. El cuerpo regresa lentamente a su posición inicial.

### ***1.7.3 Pase hacia atrás.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Piernas ligeramente flexionadas aproximadamente al ancho de los hombros. El peso del cuerpo reposa mayormente sobre

la pierna de atrás. Cuerpo debajo del balón. Manos en forma de copa arriba principalmente de la cara, la cabeza reclinada hacia atrás. El tronco señala una flexión dorsal.

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón: Extensión rápida del cuerpo con mayor trabajo de las piernas que de brazos. Simultáneamente se realiza un empuje de la cadera hacia delante y arriba. El contacto de los dedos con el balón se realiza igual que en el pase de frente. El trabajo de los brazos se ejecuta hacia arriba fundamentalmente y atrás. (Lucas, 2003, pág. 27)

Fase del movimiento después del contacto con el balón: Los dedos de las manos mantiene la misma forma que durante el contacto y en la misma dirección del balón. El cuerpo regresa lentamente a la posición normal. Pase frontal en suspensión Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Posición del jugador igual que en el pase de frente. Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón.

Igual que en pase de frente, pero los pies no hacen contacto con el piso. Las piernas describen una ligera flexión. Es importante que se haga contacto con el balón en el punto cero del cuerpo. Fase del movimiento después del contacto con el balón: Caída de forma amortiguada con ambas piernas, adoptando la misma posición que en el pase de frente, hasta tomar la posición inicial. Pase en suspensión lateral Fase del movimiento antes del contacto con el balón:

#### ***1.7.4 Posición inicial lateral al red.***

Piernas y brazos semiflexionando (la flexión es menor que en la técnica de los pases anteriores). El peso del cuerpo reposa sobre ambas piernas. Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón. Brazos y piernas ayudan al despegue (los pasadores

experimentados no se ayudan con los brazos. Contacto de los diez dedos con el balón., notándose una ligera participación de la fuerza de la mano del lado al que se desea pasar. Los pies no hacen contacto con el piso. Ligera torsión lateral del tronco hacia el lado en que se ejecuta el pase.

Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón: El contacto con el balón se realiza simultáneamente con el inicio de la caída (de espalda y lateral). Extensión completa y fuerte de las piernas. Fase del movimiento después del contacto con el balón: Caída después del contacto con el balón, sobre los glúteos y balanceo extensión rápida de la pierna contraria al lado de la caída. Incorporación rápida a la acción posterior, con trabajo activo de la musculatura abdominal. (Lucas, 2003, pág. 30)

Fase del movimiento después del contacto con el balón Caída de forma amortiguada sobre los dos pies. Regreso a la posición inicial. Pase con caída Fase del movimiento antes del contacto con el balón, el entrenador con la hábil conducción debe buscar los medios adecuados para que el estudiante logre captar los movimientos técnicos de manera coordinada para poner en práctica en un encuentro de ecuavoley

### **1.8 Técnica del Remate.**

Este fundamento técnico tiene numerosas formas de golpeo desde el punto de vista de la posición y movimientos de la mano en relación con el balón, y la dirección a la cual se pretende golpear este. Abordaremos diferentes tipos de golpeo, incluyendo desde los más sencillos a los más complejos.

Es una técnica que el docente de educación física o entrenador debe buscar una serie de aspectos físico técnicos y coordinativos con el objetivo de que los deportistas asimilen esta técnica para ello deben utilizar variedad de medios para que capten y apliquen en un encuentro de ecuavoley.

### ***1.8.1 Remate diagonal (de frente).***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Entrada diagonal al net. Cantidad de pasos, según las características del rematador. Último paso largo, rápido y rasante. Freno de la carrera de impulso con el talón del pie. Participación ligera del borde interno del pie. Simultáneamente al último paso se desplazan ambos brazos hacia atrás y arriba. Desplazamiento de la pierna de atrás, hasta situarla junto a la otra. Desplazamiento simultáneo de ambos brazos hacia delante, hasta pasar el eje vertical del cuerpo.

Peso del cuerpo desplazándose continuamente de los talones hacia las plantas, terminando en la punta de los pies. Despegue. Rápidamente después del despegue, el cuerpo asciende y muestra una flexión dorsal pronunciada y con ligera torsión. Brazo que golpea flexionando a la altura y delante de la cara. Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón (Pavlovich, 2001, pág. 34)

Cuerpo sin flexión y sin torsión dorsal. Desplazamiento del brazo que golpeará el balón hacia delante y arriba. Contacto de la mano abierta con el balón, manteniendo el brazo extendido. Fuerte muñequero de la mano simultáneamente al contacto con el balón.

### ***1.8.2 Remate con giro del cuerpo.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Desplazamiento y despegue se realizan sin diferencia alguna respecto al remate de frente. Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón: Realizar giro del cuerpo hacia la dirección que se pretenda infringir al balón.

### ***1.8.3 Remate con giro de la mano.***

Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Desplazamiento y despegue se realizan sin diferencia alguna con el remate de frente. Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón “Movimiento de la mano hacia la dirección a la cual se pretenda dirigir el balón. Los movimientos del giro de la mano pueden ser: arriba y hacia la derecha; arriba y hacia la izquierda”. (Pavlovich, 2001, pág. 34)

Para la enseñanza y ejecución de los fundamentos técnicos ha existido y existe mucha dificultad porque no existe mucha bibliografía para lo cual se ha tendido de adaptar del voleibol internacional, con una serie de ejercicios físico técnicos y coordinativos, que son las bases fundamentales para cumplir con los objetivos previstos del remate.

### ***1.8.4 Remate de gancho.***

Este fundamento técnico es el más usado y que el que más gusta a la afición, es por ello que se les debe enseñar desde sus inicios, con el propósito de que vayan perfeccionando este importante gesto técnico, para lo cual el entrenador o profesor de educación física, debe sentar adecuadamente las bases técnicas, con el objetivo de que se convierta en una destreza técnica, el momento de ejecutar en un encuentro.

## CAPÍTULO II

### 2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

#### 2.1 Tipo de investigación.

##### *2.1.1 Investigación bibliográfica.*

Este tipo de investigación sirvió de gran utilidad en proceso de investigación, porque para indagar acerca de las capacidades coordinativas y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo, se basaron en fuentes primarias y secundarias para recabar la información relacionada con el problema de estudio.

##### *2.1.2 Investigación de campo.*

Este tipo de investigación sirvió de gran utilidad en proceso de investigación, porque se realizó en el lugar de los hechos en este caso en la Unidad Educativa Juan Montalvo, que se encuentra ubicada en Cantón Mira provincia del Carchi.

##### *2.1.3 Investigación descriptiva.*

Este tipo de investigación sirvió de gran utilidad en proceso de investigación, porque se describió atributos o características que tienen los estudiantes acerca de las capacidades coordinativas y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo, es por ello que se realizó una investigación minuciosa.

##### *2.1.4 Investigación propositiva.*

Este tipo de investigación sirvió de gran utilidad en proceso de investigación, porque una vez conocidos los resultados de las encuestas, test físicos y fichas de observación acerca de las capacidades coordinativas y el aprendizaje de los fundamentos técnicos del

ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo, se planteó una alternativa de solución a los problemas encontrados.

## **2.2 Los métodos**

### **2.2.1 Método inductivo**

Este método de investigación sirvió de gran ayuda por se inició de hechos particulares a los generales acerca de las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo, es decir sirvió para construir el marco teórico, partiendo de los indicadores hasta llegar a tratar la variable de estudio.

### **2.2.2 Método deductivo**

Este método de investigación sirvió de gran ayuda debido a que mediante este se seleccionó el tema de investigación acerca de las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017.

### **2.2.3 Método Analítico**

Este método de investigación sirvió de gran utilidad, debido a que una vez obtenido la información y procesado se realizó los respectivos análisis e interpretación de resultados acerca de las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo.

### **2.2.4 Método Sintético**

Este método de investigación se utilizó para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca de los resultados de la aplicación de la encuesta, ficha de

observación y test físico acerca de las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo.

### ***2.2.5 Método Estadístico***

Este método de investigación sirvió de gran ayuda para representar en cuadros y gráficos, y porcentajes todos estos resultados de la información relacionada acerca las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017.

### ***2.3 Técnicas e instrumentos***

Para recabar la información relacionada con el problema de estudio se utilizó las siguientes técnicas de información como por ejemplo se aplicó una Encuesta con preguntas cerradas de tipo cerrado, también se aplicó. Test de algunas de capacidades coordinativas y finalmente se aplicó una Ficha de Observación, la misma que sirvió para recabar información acerca de las capacidades coordinativas y los fundamentos del ecuavoley.

## 2.4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicador	Técnica	Fuentes de información
Evaluar	<b>Capacidades coordinativas</b>	Orientación	Encuesta	Estudiantes
		Ritmo		
		Diferenciación		
		Acoplamiento	Test capacidades coordinativas	
		Aprendizaje motor		
		Test de Equilibrio		
		Test de Reacción Test Agilidad		
Valorar	<b>Fundamentos técnicos del ecua-voley</b>	Saque corto	Ficha de Observación	Estudiantes
		Saque largo		
		Saque cruzado		
		Recepción alta		
		Recepción media		
		Recepción baja		
		Pases con trayectoria alta		

## 2.5 Población

Tabla 1 Población

<b>Institución</b>	<b>Cursos</b>	<b>Damas</b>	<b>Varones</b>
Unidad Educativa Juan Montalvo perteneciente al cantón Mira	Noveno año	10	15
	Décimo año	13	17
	Iro de bachillerato	14	16
<b>TOTAL</b>		80	

## 2.6 Muestra

Por tratarse de una población inferior a 200 individuos, no se aplicó la fórmula para el cálculo muestral, por lo tanto se trabajó con la totalidad de la población motivo de investigación.

## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes

##### Pregunta N° 1

**¿Su profesor en las clases de educación física trabaja para que desarrolle las capacidades coordinativas?**

*Tabla 2*

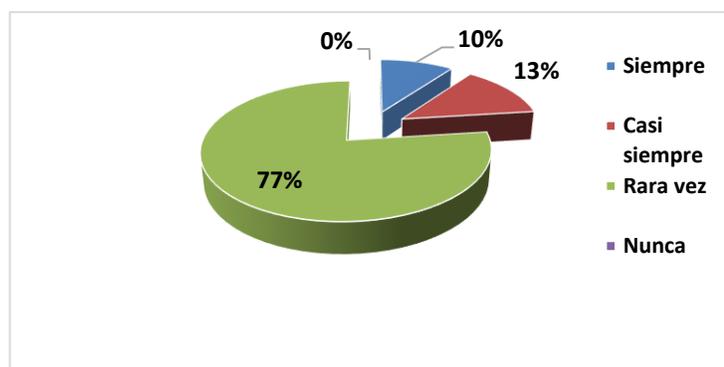
*Trabaja desarrolle las capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	8	10%
<b>Casi siempre</b>	10	13%
<b>Rara vez</b>	62	77%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 1*

*Trabaja desarrolle las capacidades coordinativas*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Anibal

#### **Interpretación**

Se evidencia que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que su profesor rara vez en las clases de educación física trabaja para que desarrollen las capacidades coordinativas, en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre.

## Pregunta N° 2

¿Cuáles son las capacidades coordinativas que trabaja su profesor con mayor frecuencia?

**Tabla 3**

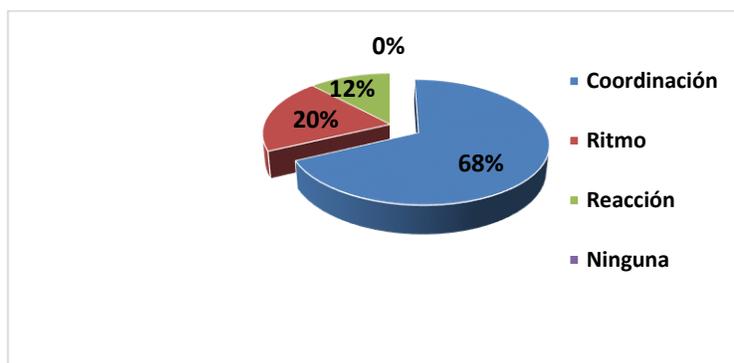
*Capacidades coordinativas trabaja profesor mayor frecuencia*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Coordinación</b>	54	68%
<b>Ritmo</b>	16	20%
<b>Reacción</b>	10	12%
<b>Ninguna</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 2**

*Capacidades coordinativas trabaja profesor mayor frecuencia*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

## Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados opinan que las capacidades coordinativas que trabaja su profesor con mayor frecuencia es la coordinación, en menor porcentaje esta las alternativas ritmo y reacción. Al respecto se manifiesta que los entrenadores en estas edades deben dar mayor énfasis en la preparación de este tipo de capacidades.

### Pregunta N° 3

¿Considera usted que las capacidades coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos del ecuavoley?

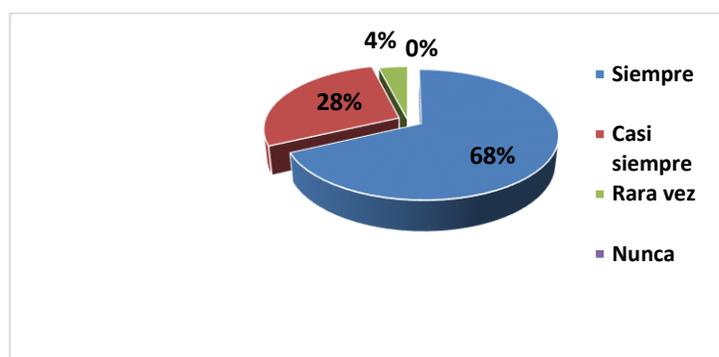
**Tabla 4**

Trabaja desarrolle las capacidades coordinativas

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	54	68%
<b>Casi siempre</b>	23	28%
<b>Rara vez</b>	3	4%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 3**



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que siempre las capacidades coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje indican que casi siempre, rara vez y nunca. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física, deben dar mayor importancia a este tipo de trabajos, que son la base para enseñar otros movimientos.

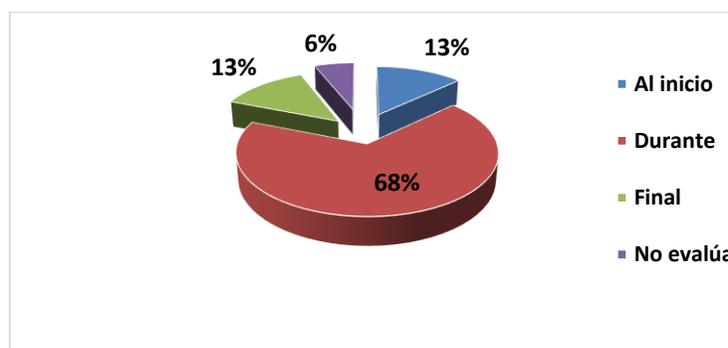
**Pregunta N° 4**

**¿Con que frecuencia su profesor le evalúa las capacidades coordinativas?**

**Tabla 5***Frecuencia su profesor le evalúa las capacidades coordinativas*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Al inicio</b>	10	13%
<b>Durante</b>	55	68%
<b>Final</b>	10	13%
<b>No evalúa</b>	5	6%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 4***Frecuencia su profesor le evalúa las capacidades coordinativas*

Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

**Interpretación**

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que la frecuencia su profesor le evalúa las capacidades coordinativas es durante el proceso y en menor porcentaje indican que al inicio, final y no evalúa. Al respecto se manifiesta que los docentes de educación física, deben evaluar durante todo el proceso deportivo, con el objetivo de detectar falencia y mejorarlas.

### Pregunta N° 5

¿Su profesor en las clases de educación física, le enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley?

**Tabla 6**

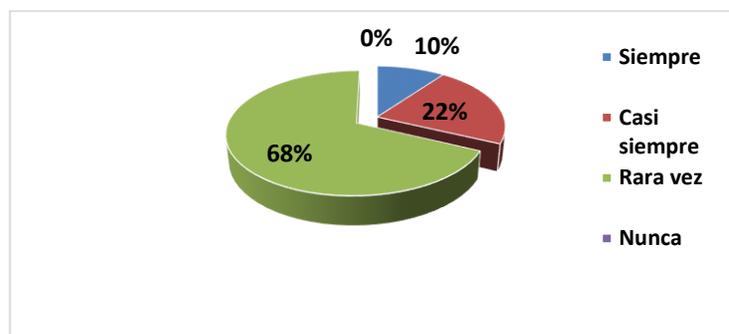
*Su profesor le enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	10%
Casi siempre	18	22%
Rara vez	54	68%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 5**

*Su profesor le enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física, le enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes en las clases de educación física deben enseñar las bases técnicas de este deporte con la finalidad de ir masificando este deporte.

### Pregunta N° 6

6.- ¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de saques en el ecuavoley?

**Tabla 7**

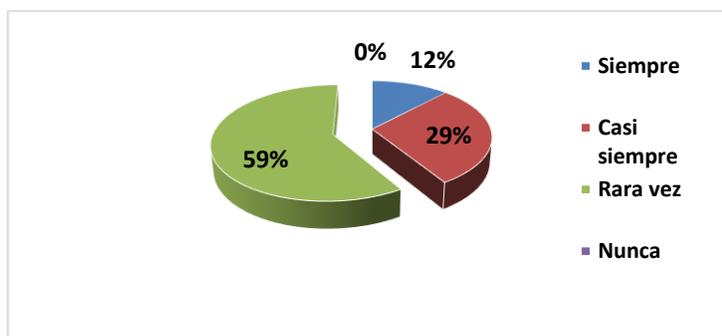
*Clases de educación física le enseña los diferentes tipos de saques*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	12%
Casi siempre	23	29%
Rara vez	47	59%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 6**

*Clases de educación física le enseña los diferentes tipos de saques*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de saques en el ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. Los docentes en estas edades tempranas deben dejar sentado la parte técnica, para no tener dificultades posteriores.

### Pregunta N° 7

¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de recepciones en el ecuavoley?

**Tabla 8**

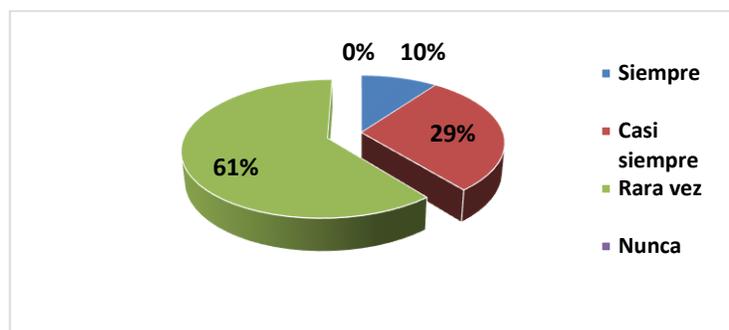
*Clases educación física le enseña diferentes tipos recepciones*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	8	10%
Casi siempre	23	29%
Rara vez	49	61%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 7**

*Clases educación física le enseña diferentes tipos recepciones*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de recepciones en el ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. Al respecto se manifiesta que en estas edades se les debe enseñar los fundamentos técnicos por medio de actividades multivariadas, para su mejor aprendizaje.

### Pregunta N° 8

¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de pases en el ecuavoley?

**Tabla 9**

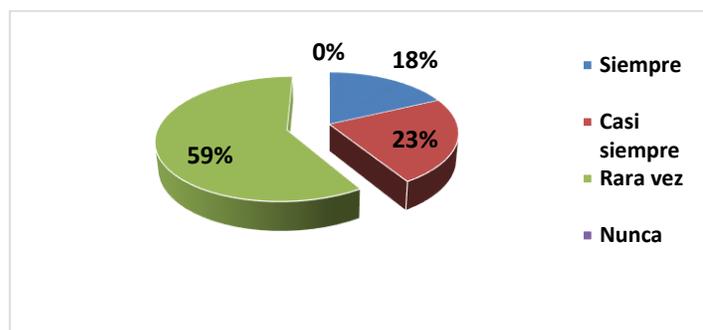
*Clases de educación física le enseña los diferentes tipos de pases*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	15	18%
<b>Casi siempre</b>	18	23%
<b>Rara vez</b>	47	59%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 8**

*Clases de educación física le enseña los diferentes tipos de pases*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de pases en el ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. El docente en estas edades debe utilizar variedad de estrategias para mejorar la técnica de los pases, para mejorar la técnica del juego.

### Pregunta N° 9

¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de remate en el ecuavoley?

**Tabla 10**

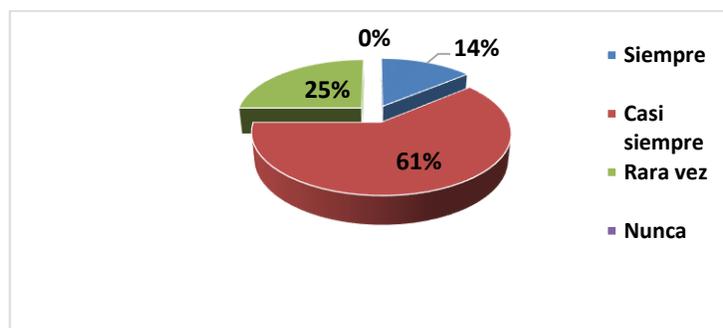
*En las clases educación física enseña los diferentes tipos remate*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	11	14%
<b>Casi siempre</b>	49	61%
<b>Rara vez</b>	20	25%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 9**

*En las clases educación física enseña los diferentes tipos remate*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que casi siempre su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de remate en el ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, rara vez. El docente en estas edades debe utilizar variedad de estrategias para mejorar la técnica de los remates, para mejorar la técnica del juego.

### Pregunta N° 10

¿Su profesor tiene una ficha de observación para evaluación, control y seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley?

**Tabla 11**

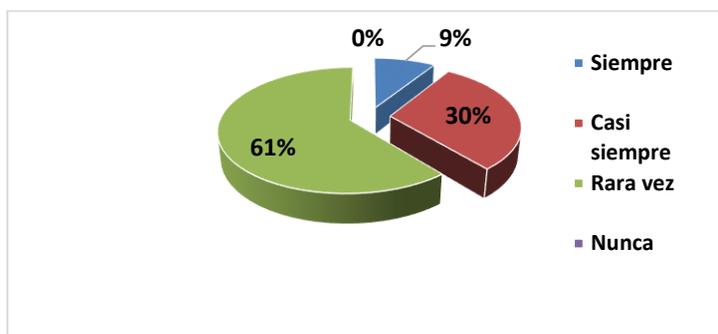
*Ficha de observación para evaluación, control y seguimiento*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	7	9%
Casi siempre	24	30%
Rara vez	49	61%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 10**

*Ficha de observación para evaluación, control y seguimiento*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que su profesor rara vez tiene una ficha de observación para evaluación, control y seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre. Al respecto se manifiesta que los docentes deben llevar siempre una ficha de control para registrar sus fortalezas y debilidades

### Pregunta N° 11

¿Considera que es necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley?

*Tabla 12*

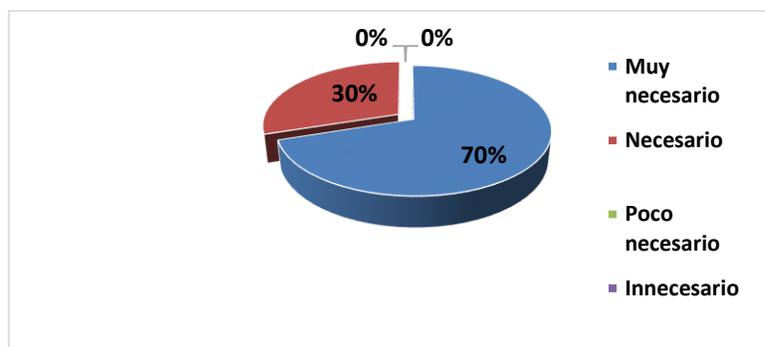
*Necesaria la elaboración de una guía didáctica*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy necesario	56	70%
Necesario	24	30%
Poco necesario	0	0%
Innecesario	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 11*

*Necesaria la elaboración de una guía didáctica*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados indica que consideran que es muy necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.

## Pregunta N° 12

**¿La aplicación de una guía didáctica ejercicios de las capacidades coordinativas influirá en los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

**Tabla 13**

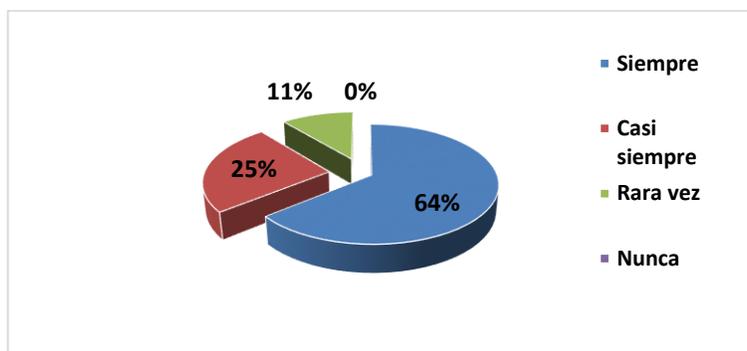
*Aplicación de una guía didáctica ejercicios capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Siempre</b>	51	64%
<b>Casi siempre</b>	20	25%
<b>Rara vez</b>	9	11%
<b>Nunca</b>	0	0%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 12**

*Aplicación de una guía didáctica ejercicios capacidades coordinativas*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indica que siempre la aplicación de una guía didáctica ejercicios de las capacidades coordinativas influirá en los fundamentos técnicos del ecuavoley y menos indican casi siempre.

### 3.2 Test capacidades coordinativas

#### Test N° 1

#### Test de Reacción

*Tabla 14*

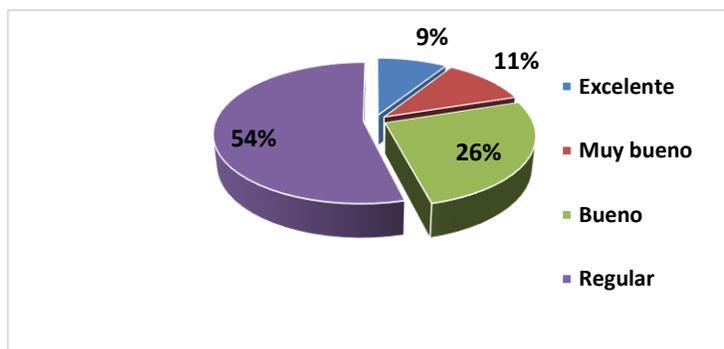
*Test de Reacción*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	7	9%
Muy bueno	9	11%
Bueno	21	26%
Regular	43	54%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Test a estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 13*

*Test de Reacción*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

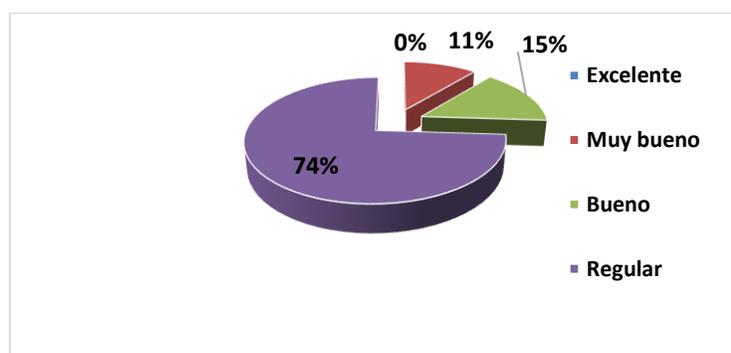
#### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto al test de reacción, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Para ello los docentes deben trabajar esta capacidad física, con el objetivo de obtener mejor rendimiento deportivo.

**Test N° 2****Test de Equilibrio Flamenco****Tabla 15***Test de Equilibrio Flamenco*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	9	11%
<b>Bueno</b>	12	15%
<b>Regular</b>	59	74%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Test a estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 14***Test de Equilibrio Flamenco*

Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

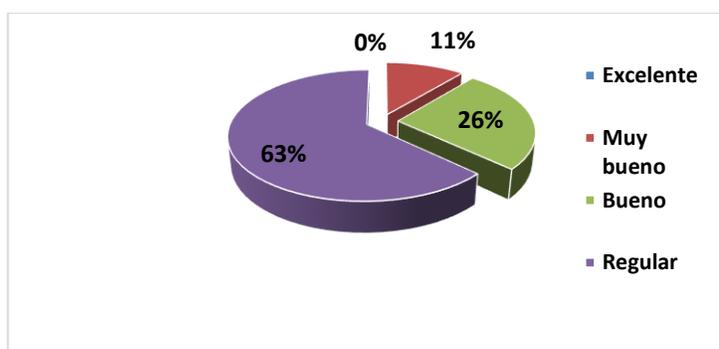
**Interpretación**

Se considera que la mayoría de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto al test de equilibrio flamenco, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Para ello los docentes deben trabajar esta capacidad física, con el objetivo de obtener mejor rendimiento deportivo.

**Test N° 3****Test de Carrera de Slalom ida y vuelta****Tabla 16***Test de Carrera de Slalom ida y vuelta*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	0	0%
<b>Muy bueno</b>	9	11%
<b>Bueno</b>	21	26%
<b>Regular</b>	50	63%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Test a estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 15***Test de Carrera de Slalom ida y vuelta*

Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

**Interpretación**

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto al test de carrera de slalom de ida y vuelta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Para ello los docentes deben trabajar este tipo de test y ejercicios con el objetivo de mejorar su desenvolvimiento en su periodo de preparación.

### 3.3 Observación aplicada a los estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo

#### Ficha de observación para valorar los fundamentos técnicos ofensivos

#### Observación N° 1

*Tabla 17*

*Orientación*

---

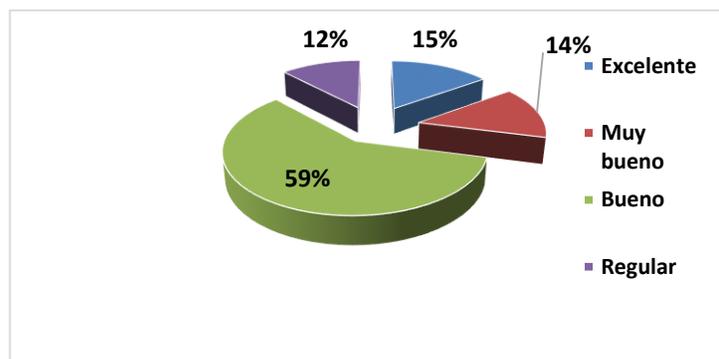
RESPUESTA	FRECUENCIA	%
<b>Excelente</b>	12	15%
<b>Muy bueno</b>	11	14%
<b>Bueno</b>	47	59%
<b>Regular</b>	10	12%
<b>TOTAL</b>	80	100%

---

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 16*

*Orientación*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

#### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física buena con respecto a la observación de orientación, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, regular. Dentro de los procesos de preparación deportiva, se les debe enseñar aspectos relacionados con la orientación.

## Observación N° 2

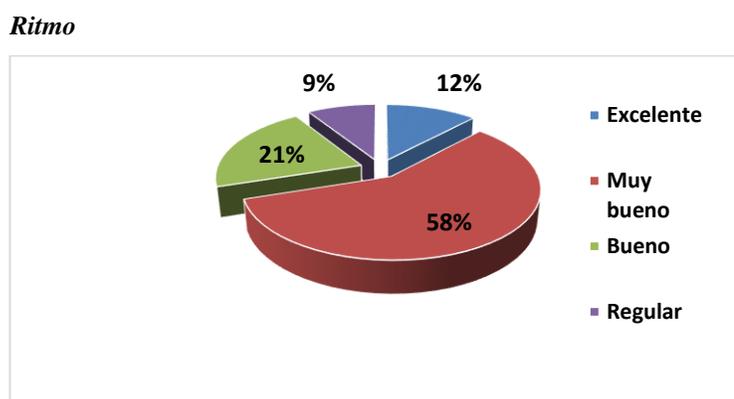
*Tabla 18*

*Ritmo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	10	12%
Muy bueno	46	58%
Bueno	17	21%
Regular	7	9%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 17*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física muy buena con respecto a la observación de ritmo, en menor porcentaje están las alternativas excelente, buena, regular. Dentro de los procesos de preparación deportiva, se les debe enseñar aspectos relacionados con las actividades de ritmo, para ello se debe utilizar variedad de ejercicios para desarrollar esta capacidad.

### Observación N° 3

**Tabla 19**

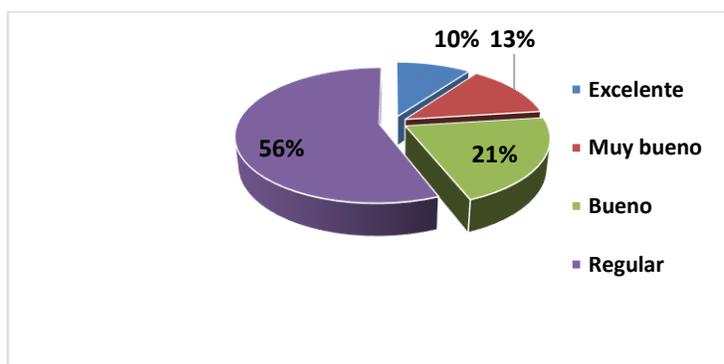
*Anticipación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	8	10%
<b>Muy bueno</b>	10	13%
<b>Bueno</b>	17	21%
<b>Regular</b>	45	56%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 18**

*Anticipación*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto a la observación de anticipación, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Dentro de los procesos de preparación deportiva, se les debe enseñar aspectos relacionados con las actividades de anticipación, para ello se debe utilizar variedad de ejercicios para desarrollar esta cualidad.

## Observación N° 4

*Tabla 20*

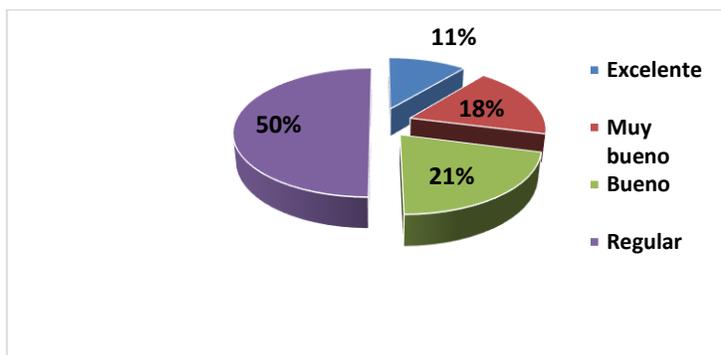
*Diferenciación*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	9	11%
<b>Muy bueno</b>	14	18%
<b>Bueno</b>	17	21%
<b>Regular</b>	40	50%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 19*

*Diferenciación*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se considera que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto a la observación de anticipación, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Dentro de los procesos de preparación deportiva, se les debe enseñar aspectos relacionados con las actividades de diferenciación, para ello se debe utilizar variedad de ejercicios y medios para desarrollarlos.

## Observación N° 5

*Tabla 21*

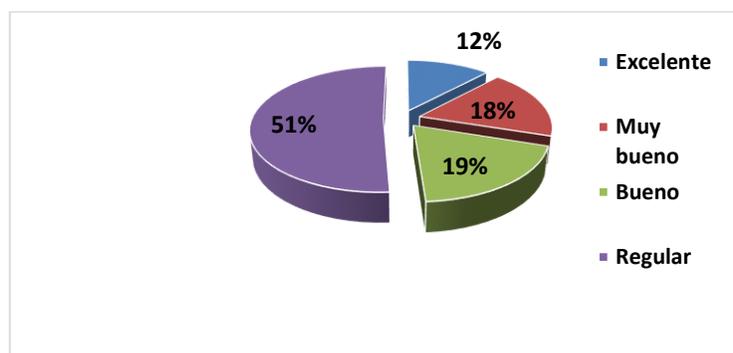
*Aprendizaje motor*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	10	12%
Muy bueno	14	18%
Bueno	15	19%
Regular	41	51%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 20*

*Aprendizaje motor*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se revela que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto a la observación de aprendizaje motor, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Dentro de los procesos de preparación deportiva, se les debe enseñar aspectos relacionados con las actividades de aprendizaje motor utilizando medios generales y específicos.

## Observación N° 6

*Tabla 22*

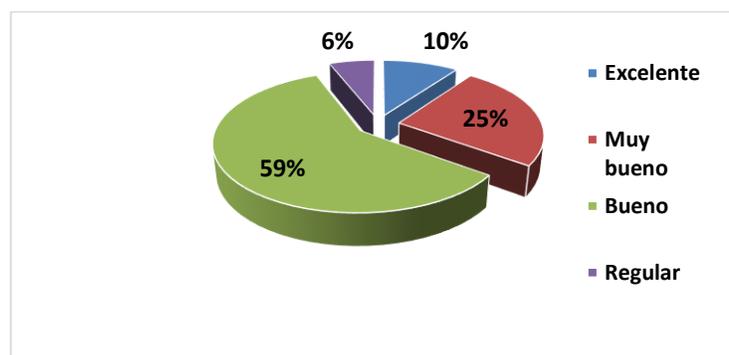
*Saque Largo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Excelente	8	10%
Muy bueno	20	25%
Bueno	47	59%
Regular	5	6%
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 21*

*Saque Largo*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se concluye que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica buena con respecto al fundamento técnico de saque largo, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, regular. Dentro de los procesos de preparación técnica se les debe enseñar este tipo de progresiones técnicas.

## Observación N° 6

**Tabla 23**

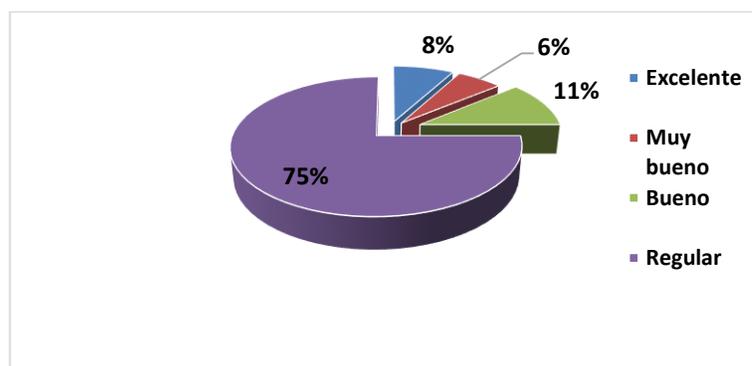
*Saque Corto*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	6	8%
<b>Muy bueno</b>	5	6%
<b>Bueno</b>	9	11%
<b>Regular</b>	60	75%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 22**

*Saque Corto*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se evidencia que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica regular con respecto al fundamento técnico de saque corto, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Dentro de los procesos de preparación técnica se les debe enseñar este tipo de progresiones técnicas para obtener los mejores resultados técnicos.

## Observación N° 7

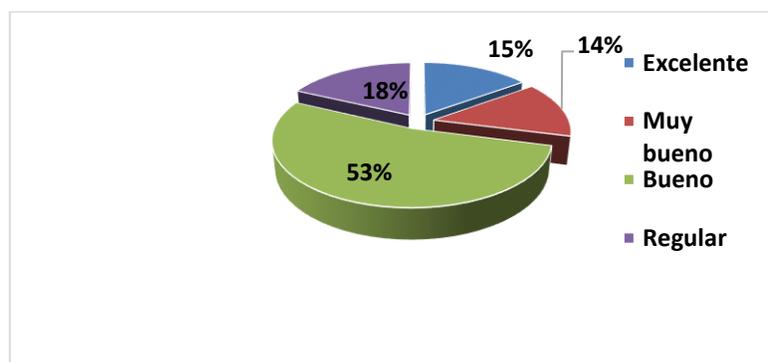
Tabla 24

*Saque Cruzado*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	12	15%
<b>Muy bueno</b>	11	14%
<b>Bueno</b>	42	53%
<b>Regular</b>	15	18%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

Gráfico N° 23

*Saque Cruzado*

Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

**Interpretación**

Se evidencia que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica buena con respecto al fundamento técnico de saque cruzado, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, regular. Este fundamento se les debe enseñar porque es el que marca la diferencia cuando lo llevan a cabo en un partido.

## Observación N° 8

*Tabla 25*

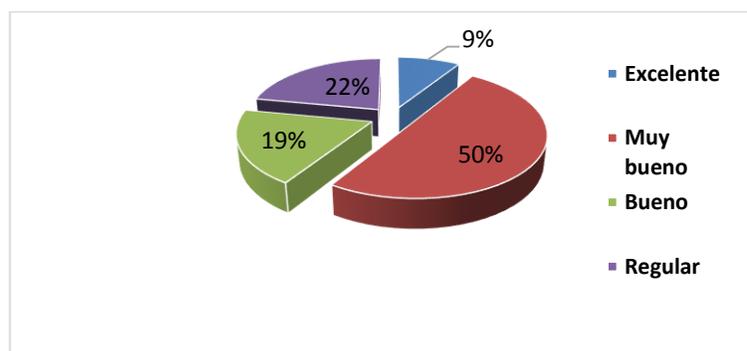
*Recepción Alta*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	7	9%
<b>Muy bueno</b>	40	50%
<b>Bueno</b>	15	19%
<b>Regular</b>	18	22%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 24*

*Recepción Alta*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se considera que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica muy buena con respecto al fundamento técnico recepción alta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, buena, regular. Al respecto se manifiesta que se debe enseñar este tipo de fundamentos de manera adecuada con el objetivo de poner en práctica en un encuentro.

## Observación N° 9

**Tabla 26**

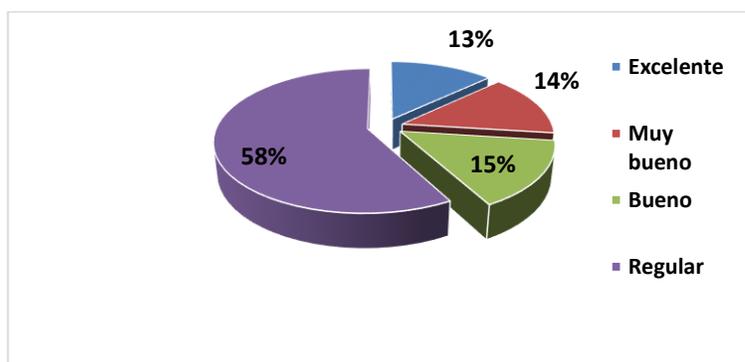
*Recepción Media*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	10	13%
<b>Muy bueno</b>	11	14%
<b>Bueno</b>	12	15%
<b>Regular</b>	47	58%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Encuesta estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 25**

*Recepción Media*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica regular con respecto al fundamento técnico recepción alta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que se debe enseñar este tipo de fundamentos de manera adecuada con el objetivo de poner en práctica en un encuentro.

## Observación N° 10

*Tabla 27*

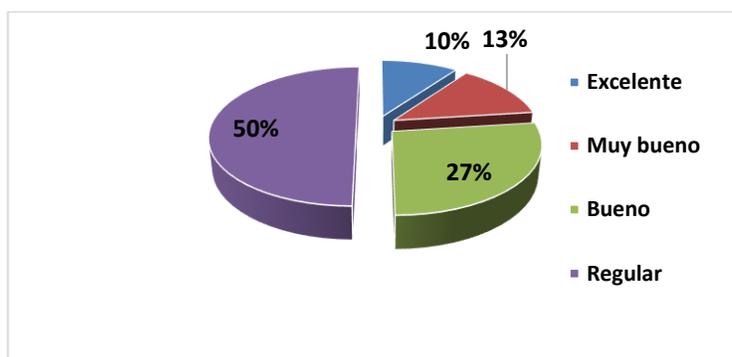
*Recepción Baja*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	8	10%
<b>Muy bueno</b>	10	13%
<b>Bueno</b>	22	27%
<b>Regular</b>	40	50%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

*Gráfico N° 26*

*Recepción Baja*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica regular con respecto al fundamento técnico recepción alta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Al respecto se manifiesta que docente de educación física, debe prestar particular atención en este fundamento para ponerlo en práctica.

## Observación N° 11

**Tabla 28**

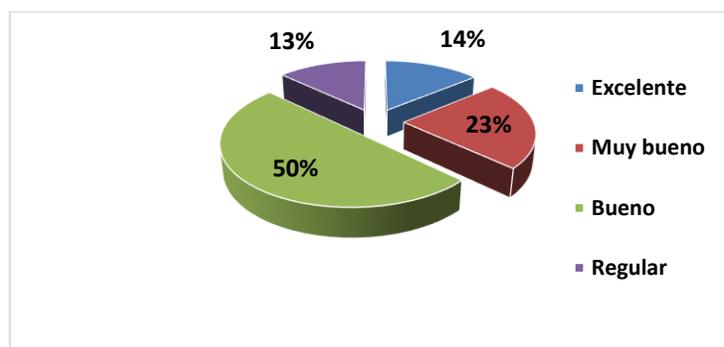
*Pases con trayectoria alta*

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Excelente</b>	11	14%
<b>Muy bueno</b>	19	23%
<b>Bueno</b>	40	50%
<b>Regular</b>	10	13%
<b>TOTAL</b>	80	100%

Fuente: Ficha estudiantes Unidad Educativa Juan Montalvo

**Gráfico N° 27**

*Pases con trayectoria alta*



Autor: Buitrón Fuentes Jorge Aníbal

### Interpretación

Se evidencia que la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición técnica buena con respecto al fundamento técnico pases con trayectoria alta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, regular. Al respecto se manifiesta que docente de educación física, debe buscar los mejores ejercicios, con el objetivo de que los estudiantes asimilen la técnica y pongan en práctica en un encuentro de ecuavoley.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Título de la Propuesta**

**Guía didáctica de ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley.**

#### **4.2 Justificación**

La investigación se justifica por las siguientes razones, porque luego de realizar el diagnóstico de se detectó los siguientes problemas como: que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez su profesor en las clases de educación física, trabajan las capacidades coordinativas, los estudiantes investigados indican que la frecuencia con la que les evalúan las capacidades coordinativas es durante el proceso, Más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física, les enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley , más de la mitad de los estudiantes investigados indican que su profesor rara vez tiene una ficha de observación para evaluación, control y seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley, los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto al test de carrera de slalom de ida y vuelta, conocidos estos resultados, se elaboró una guía didáctica con el objetivo de que los estudiantes mejoren las capacidades coordinativas y fundamentos del ecuavoley.

La propuesta alternativa, es decir la guía didáctica contendrá ejercicios primeramente las capacidades coordinativas como la velocidad de reacción, equilibrio, ritmo, orientación, etc. también la guía didáctica contendrá aspectos relacionados con el desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley, como saque, remate, volea y otros

ejercicios de familiarización de ecuavoley, siendo el ecuavoley un deporte popular, que lo practican todos los estudiantes, pero de una manera empírica, es por ello que el docente primeramente debe incentivar para que practiquen este hermoso deporte, posteriormente se desarrollará las cualidades coordinativas, que son la base fundamental para el desarrollo de la técnica deportiva, si bien es cierto, el desarrollo de la coordinación es fuente para que se desarrolle las fundamentos técnicos del ecuavoley. La guía didáctica es un instrumento que servirá como medio de consulta para los entrenadores, tanto en el aspecto técnico como en lo coordinativo, para ello el maestro debe dominar variedad de ejercicios físico técnicos para mejorar el rendimiento deportivo.

Esta guía fue útil y beneficiosa para los docentes de educación física y los estudiantes, que son la fuente de motivación, ellos, practicara este deporte de manera consciente, con el objetivo de mejorar primeramente los fundamentos técnicos y las capacidades coordinativas, que son la base para desarrollar las cualidades de mucha complejidad.

### **4.3 Fundamentación**

#### ***4.3.1 Capacidades coordinativas***

Las capacidades coordinativas son cualidades de desarrollo relativamente determinadas y generalizadas de los procesos de regulación del movimiento y las capacidades del rendimiento para superar las exigencias de su coordinación. Las capacidades coordinativas pertenecen principalmente al ser humano y garantizan la superación de las exigencias de coordinación cotidianas y del trabajo, así como la capacitación general para el aprendizaje de la disponibilidad motora., este trabajo de las capacidades coordinativas es la base para el desarrollo de otras cualidades, es por ello,

que en las edades de diez a doce años se debe trabajar estas cualidades con más detenimiento para que desarrollen la coordinación.

El trabajo de las capacidades coordinativas tiene efectos reguladores sobre el aprendizaje motor, sobre la apropiación de las acciones combinadas motoras y la adquisición de habilidades deportivo motoras, ya que en los procesos de aprendizaje se puede recurrir a las cualidades de desarrollo determinadas y generalizadas de las capacidades de coordinación. (Nicolaus, 2005, pág. 87)

Las capacidades coordinativas bien desarrolladas tienen también una considerable influencia sobre el agotamiento del potencial de las condiciones del rendimiento orgánico energéticas. Determinan en gran medida la armonización en procesos de enlace de dinámica y ritmo de movimiento, sobre todo en diferentes situaciones de práctica.

Sin embargo, si consideramos las capacidades coordinativas bajo el punto de vista del incremento del componente motor en relación con las tareas. Una sistematización de este tipo combina las dos formas de consideración, la orientada al proceso y la orientada a la capacidad o utilizando nuestra propia terminología, las capacidades de rendimiento individuales y las capacidades de rendimiento.

#### ***4.3.2 Formas de entrenamiento con realización motriz; entrenamiento de coordinación***

La importancia de los fundamentos coordinativos (denominados a menudo capacidades coordinativas) no se cuestiona en la actualidad en tanto que requisitos de rendimiento complejos para el aprendizaje y la realización de las técnicas deportivas. El entrenamiento intencional y sistemático de la coordinación debería ser el punto central en

el proceso de entrenamiento a largo plazo, en el marco de la formación básica variada y sobre todo en el entrenamiento infantil.

El entrenamiento de las capacidades coordinativas se dirige, por ejemplo, a las capacidades de equilibrio, orientación y diferenciación cenestésica, etc. Esta vertiente del entrenamiento se centra en las capacidades de coordinación bajo presión de tiempo y en otras referentes al control preciso de los movimientos, siendo importante además el factor del entorno, esto es, el grado de variabilidad de las condiciones externas. (Neumaier, 2002, pág. 231)

Las capacidades coordinativas son unas cualidades importantes, que ayudan al buen desenvolvimiento de los estudiantes, para ello se debe realizar una preparación muy significativa acerca de las capacidades coordinativas, si bien es cierto la preparación de estas cualidades son la base fundamental para el desarrollo de la técnica de cada uno de los fundamentos técnicos que se necesita en el ecuavoley.

#### ***4.3.3 Las capacidades coordinativas; aproximación conceptual***

En los primeros años escolares, la mejora funcional del movimiento corporal supone la adquisición de capacidades que permite la realización de múltiples acciones motrices de carácter utilitario, lúdico expresivo, que son fundamentales para el desarrollo normal e integral de niños y niñas. Durante el periodo estudiantil, uno de los objetivos básicos en el marco de la educación física es tratar que adquieran el mayor número de patrones motores posibles con los que poder construir nuevas opciones de movimiento, gracias al desarrollo conjunto e interdependiente de las capacidades coordinativas o cualidades motrices y de habilidades básicas.

Cualquier acción que realicemos, desplazarse, saltar, lanzar etc. Implica entre otras capacidades, exigencias en cuanto a la coordinación y equilibrio. Ambos factores se constituyen en factores intrínsecos del movimiento, de manera que no es posible una ejecución convenientemente adaptada, de las exigencias del entorno y a las propias posibilidades corporales, sin un adecuado desarrollo de tales factores. (Hernandez, 2004, pág. 108)

La organización del movimiento corporal junto con el control del equilibrio de la postura, unido al ajuste espacio temporal de la acción, es lo que caracteriza un movimiento coordinado. Así, ambos factores, coordinación y equilibrio, integran las capacidades coordinativas, aunque también reciben otras denominaciones, como destrezas motrices, cualidades motrices e incluso, son clasificados de diferente manera. Por ejemplo, el equilibrio puede ser considerado como parte del conocimiento y control propio del cuerpo y estudiado como integrante de la actividad postural. O podemos entender la agilidad, junto con la coordinación como cualidades o capacidades motrices e incluso como habilidades motrices.

La coordinación es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. En la modalidad deportiva del ecuavoley, con alto contenido de situaciones de rendimiento y exigencias muy diversos movimientos, el entrenamiento de la coordinación tiene una gran y decisiva importancia. La muy alta variedad y complejidad de las situaciones en el deporte, no impide que el deporte tenga una gran aceptación y que sea increíble atractivo para los niños y jóvenes, para practicantes y espectadores.

#### ***4.3.4 Coordinación y sistema nervioso***

Los niños, jóvenes deberían empezar lo antes posible a mover su cuerpo con versatilidad y de forma precisa. Cuanto más variado sean los movimientos en la niñez, mejor podrán controlar más tarde su musculatura con la ayuda del sistema nervioso. Los niños y jóvenes con una mejor capacidad de coordinación alcanzan, con un mismo e incluso menor potencial de condiciones, mayores rendimientos deportivos corporales, solo los deportistas con una excelente capacidad coordinativa, podrán traspasar sus óptimas capacidades de condición física al rendimiento deportivo correspondiente.

El rápido trabajo de los pies, el rapidísimo trabajo en conjunto de los nervios y de la musculatura de los pies, es el punto principal de muchos de los ejercicios. Los pasos cortos y rápidos se ocupan de un jugador reciba el balón con seguridad y de que pueda elegir libremente la dirección del movimiento. Mejor dicho se les de entrenar a los deportistas para que tengan un desarrollo adecuado de las capacidades coordinativas. (Bompa, 2007, pág. 45)

El trabajo de la coordinación es un aspecto uno de los más importantes para el desarrollo deportivo, es por ello que la coordinación de los movimientos como capacidad para manifestar racionalmente y transformar las acciones motrices en unas condiciones concretas es la base de los hábitos y la habilidad motora y es especialmente importante para lograr buenos resultados en los juegos deportivos, estas capacidades coordinativas, como la capacidad de diferenciación, de orientación, de equilibrio, la capacidad de acoplamiento en fin existe un sinnúmero de capacidades coordinativas que contribuyen de una forma eficaz al desarrollo del ecuavoley.

#### ***4.3.5 Fundamentos técnicos del ecuavoley***

Un concepto aceptable es que ecuavoley significaría batida, bate, impulso, saque o voleo ecuatoriano de una bola usando las manos, el puño o el antebrazo desnudos, por uno de los jugadores, desde una de las esquinas de la cancha por sobre la red sin tocarla, hacia el lado contrario, tratando de aquella pueda caer al piso sobre la superficie válida sin ser tocada o sobre la superficie libre de la cancha siendo tocada por el rival. Este puede devolverle la bola con máximo tres toques y así sucesivamente hasta que este caiga. Algunos de los términos mencionados merecen un artículo completo para describir su función en el juego y es lo que haremos a lo largo de esta página en entregas parciales. Ahora sólo esbozaremos una introducción de cada uno de ellos.

Este deporte del ecuavoley es netamente ecuatoriano es por ello que tiene sus características particulares, que han sido adaptadas del voleibol internacional, pues casi similares características, se juega en un campo dividida en dos cuadrados de 9x9 metros cada uno separados solo por una cuerda, una simple raya o una de 5 cm, de ancho que se extiende por todo el perímetro delimitado el territorio válido para el juego y puede ser de tierra, arena, césped, cemento, asfalto o cualquier superficie más o menos plana ya que no sea muy rugosa o liza para evitar atascamientos y resbalones.

Los jugadores son sólo tres por lado, el colocador, el servidor y el volador, cada uno con sus funciones específicas; no obstante, provisionalmente uno o todos pueden ocupar el puesto del otro mientras la bola no caiga. Luego de esto para reiniciar el juego regresaran a su posición original. Estos tres jugadores mediante estrategias deberán desplazarse más rápidamente para cubrir el metraje valido, que en caso del voleibol, lo

cubren los seis jugadores. Se puede devolver la bola de 1,2, o 3 toques que no pueden ser repetidos por el mismo jugador y todos pueden atraer desde cualquier posición.

La red o net normalmente se coloca sobre 2 postes a un metro del perímetro en la parte central y a 2,80 metros de altura contabilizada desde el filo superior al piso. Esta condición es relativa, porque los propios jugadores pueden decidir si subirla o bajarla. Puede ser tocada por la bola excepto en el bate y los jugadores nunca.

El estilo de los llamados bajadores de bola, consiste en golpear la pelota de un manotazo o puñetazo para que esta, por la fuerza del impacto permita su caída. Este es un juego bastante fuerte y un golpe de la bola en algunas ocasiones casi parece un tiro libre en el fútbol. En nuestro medio no es muy popular este estilo, pero tiene sus seguidores y se parece al voleibol en la forma de remate. Si se juega técnicamente, el partido se convierte en un atractivo para el aficionado, pues consiste en colocar o meter la bola en el campo contrario con sutil toque de la misma. Esto se consigue casi acariciando la bola y con un juego de manos cambiar su trayectoria, engañar al contrario y lograr su caída.

Este toque sutil debe ser rápido, casi imprescindible, caso contrario el juez podría detener el juego por retención de la pelota, significando esto que el equipo contrario tienen el derecho de reiniciar el juego con la batida, esto es, se nota un cambio. Las estrategias o jugadas que se aplican actualmente para tratar de depositar al rival se dan mediante un movimiento de jugadores que parecería una rotación de los mismos pero conservando su posición original y se puede ejecutar tantas veces como se crea conveniente. Si esto se aplica un equipo, también lo hace el otro, entonces aquí cuentan las habilidades intelectuales del colocador para tratar de meter la bola y

anotarse un punto, o un cambio, cuando la bola partiendo de un lado regresa al mismo sitio y cae en él. (Ruiz, 2007, pág. 48)

Con estos breves antecedentes es muy importante el trabajo de las capacidades coordinativas, que son la base, para su desarrollo deportivo, es por ello que en los entrenamientos y cuando se empieza a trabajar con niños y adolescentes es primordial porque un deportista necesita que tengan bien desarrollado las capacidades coordinativas, con el propósito de no tener problemas, a la hora de aprender alguna técnica deportiva, es por ello, que se deben sentar las bases deportivas, es decir sus cualidades técnicas, físicas e intelectuales, con la unión de las actividades antes mencionadas, se podrá mejorar la coordinación de los estudiantes. Para enseñar los fundamentos técnicos del ecuavoley se les debe enseñar bien la técnica deportiva, para que el joven posteriormente no tenga problemas, de preparación técnica, porque un estudiante con poca preparación técnica, no va a tener una técnica, para sentar las bases de una manera adecuada.

#### ***4.3.6 La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento***

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituyen una parte importante de la preparación del deportista. En distintos deportes es diferente el papel de la técnica. En algunos es muy alto, como por ejemplo, en la gimnasia, el salto con garrocha y los juegos deportivos, por lo que la preparación técnica ocupa en esos deportes un lugar muy amplio; en otros deportes, por ejemplo en las carreras largas distancias, es relativamente, más simple, y por ello se lo asigna menos tiempo.

Pero en todos los deportes, la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre bases generales; la creación de representaciones sobre la técnica

estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración de lo realizado, la determinación de los errores y su eliminación.

Antes de hablar de los fundamentos de la metodología de la enseñanza, recordemos la vinculación orgánica mutua entre la forma y el contenido de los movimientos y acciones del deportista, lo que dicta la necesidad de abordar la enseñanza como un todo. Con otras palabras la enseñanza de movimiento y la acción deberá contemplar los dos aspectos de la técnica deportiva.

Durante la etapa de enseñanza se resuelven las tareas del dominio de la técnica, en lo fundamental, correcta (una adecuada estructura de los movimientos, su realización sin tensiones innecesarias, el despliegue de los mayores esfuerzos posibles, la automatización de los principales procesos en la coordinación). En la etapa de perfeccionamiento se resuelven las tareas de la ulterior elevación de la maestría deportiva a costa del perfeccionamiento de los detalles técnicos, de la pulimentación de ciertos movimientos y del continuo desarrollo de las cualidades físicas y volitivas y sobre esta base, del logro de un nivel superior de maestría deportiva. (Timon, 2010, pág. 78)

La enseñanza de la técnica y su perfeccionamiento se realiza sobre todo, durante las sesiones de enseñanza y entrenamiento. Lo más frecuente es utilizar estos fines determinadas partes de las sesiones (a veces, toda la sesión). El estudio de la técnica de los ejercicios puede ser abordado individualmente, por los deportistas durante el tiempo libre, utilizando las tareas propuestas por el entrenador.

Durante el aprendizaje independiente el atleta puede repetir todo lo que hizo durante la lección, pueden determinarse determinadas tareas caseras, perfeccionar la realización

de determinado detalle técnico, fijar movimientos asimilados. El dominio gradual de la técnica deportiva, cuando el estudiante inicialmente dominó la técnica y después la convirtió en un hábito firme, constituye la dirección fundamental de la enseñanza.

IncurSIONAR en este deporte es una tarea de gran responsabilidad, porque primeramente se debe hacer mucha conciencia del valor de la enseñanza de la técnica deportiva, es decir masificar, este deporte, a pesar que a la mayoría de los estudiantes les gusta, pero hace falta un programa de entrenamiento, donde se empiece desde las bases deportivas, es decir desde el trabajo de las capacidades coordinativas, se es desde tempranas edades se les debe enseñar por medio de juegos pre deportivos, sin llegar a la especialización deportiva, también se de aplicar el principio de la multilateralidad, es decir impartirles variedad de ejercicios, que contribuyan a los procesos de formación.

Posterior a ello, se les debe dar una preparación física, donde involucre primeramente el desarrollo de capacidades coordinativas, que es la principal fuente de estudio de esta investigación, si bien es cierto las cualidades coordinativas es la base para el desarrollo de las cualidades físicas y principalmente las técnicas, para el desarrollo de estas cualidades se les debe hacer un trabajo metódico que involucren todas estas cualidades y que dejen centrados las bases de la coordinación, posteriormente a esto se debe dar una preparación física, donde involucre el desarrollo de cualidades físicas, como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, estas dos últimas han sido descuidadas y se les ha trabajado de la mejor manera.

## **4.4 Objetivos**

### ***4.4.1 Objetivo General***

- Elaborar una guía didáctica para el desarrollo de las capacidades coordinativas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley.

### ***4.1.2 Objetivos Específicos***

- Mejorar la condición física- técnica de los fundamentos de ecuavoley mediante ejercicios de carácter específicos para mejorar la asimilación de la técnica deportiva.
- Seleccionar actividades lúdicas para fortalecer el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Ecuavoley
- Socializar la guía didáctica para el desarrollo de las capacidades coordinativas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley, a las autoridades, docentes, padres de familia y estudiantes, para mejorar su práctica a nivel local, cantonal, provincial.

## **4.5 Ubicación Sectorial y Física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Carchi

**Cantón:** Mira

**Institución:** Unidad Educativa Juan Montalvo

**Beneficiarios:** Estudiantes de 14 a 16 años

## **4.6 Desarrollo de la Propuesta**

### **Presentación**

Las capacidades coordinativas son aspectos importantes dentro de la ejecución de los procesos específicos de la forma de ejecutar de todo movimiento, basada en experiencias motrices. Las capacidades coordinativas son sinónimo de agilidad, forma de aprendizaje de las destrezas motrices, también se refiere a la coordinación de los movimientos que son la base deportiva, para realizar futuros movimientos.

Cualquier actividad física que se realice como el desarrollo de las cualidades físicas de velocidad, fuerza, resistencia implica que se debe algunas exigencias físicas en cuanto a la coordinación y equilibrio, ambas cualidades son parte del movimiento, que con el entrenamiento tienen que ser perfeccionadas. La organización corporal junto con el control y el equilibrio, necesita de la variedad de ejercicios que los docentes, proporcionen a sus dirigidos para el desarrollo de las cualidades coordinativas. Para el entrenamiento o preparación de los deportistas de ecuavoley se necesita sentar las bases deportivas con respecto a las capacidades físicas y técnicas, para ello todos los docentes deben utilizar variedad de ejercicios para mejorar estas cualidades que se les consideran los cimientos de una base deportiva.

Este deporte del ecuavoley es netamente ecuatoriano es por ello que tiene sus características particulares, que han sido adaptadas del voleibol internacional, pues casi similares características, se juega en un campo dividido en dos cuadrados de 9x9 metros cada uno separados solo por una cuerda, una simple raya o una de 5 cm, de ancho que se extiende por todo el perímetro delimitado el territorio válido para el juego.

<b>Sesión N° 1</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad coordinativa de orientación espacial y temporal. ( Cognitivo, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
<p>Caminar siguiendo las líneas de la cancha, iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizar ejercicios de estiramiento muscular</p>			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
<p>Intercambiamos de lado siempre manteniendo la mirada al globo En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista ( derecha, izquierda, adelante, atrás )</p>			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO: MI CUERPO</b>			
<p>Los estudiantes están ubicados en un lugar de salida previamente convenido. Detrás de ellos está el entrenador, todos cantan un estribillo que dice. “que dice mi cuerpo tiene cabeza, mi cuerpo tiene dos pies, mi cuerpo tiene dos manos que sirven para coger.” Cuando se termine de cantar todos corren a una meta de salvación. El que sea cogido durante el recorrido pasa a ayudar al director a coger a los demás participantes.</p>			
<b>Variantes</b>			
<p>Lanzar con dos manos y con una alternadamente los globos, al frente, hacia arriba, a la señal pasamos a topar el globo del compañero que está al lado izquierdo y derecho.</p> <p>Los alumnos dispersos por toda el área, se les motiva a lanzar en diferentes direcciones y simulamos la técnica recepción (alta, media, baja)</p> <p>Orientarse espacial y temporal en el momento del golpeo del balón con el gesto técnico elegido (ataque, finta)</p>			

<b>Sesión N° 2</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Acrecentar la capacidad coordinativa de reacción mediante ejercicios lúdicos y específicos ( Cognitivo, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos</b>	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Transitamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos troles adelante y hacia atrás, rodillas adelante, saltos alternados, talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Empezamos a jugar a las topadas, vamos variando ( cabeza, hombros, codos, espalda, cintura, rodillas) Elevamos el globo con las manos, proyectamos el globo hacia arriba, empezamos hacer persecución alrededor de la cancha Se forma los estudiantes a una distancia moderada al sonar el pito salen a velocidad en zigzag y continúan con la secuencia alrededor de la cancha			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO: EL PERRITO CORRELON</b> Organizar varios equipos o hacer un solo equipo con todos los deportistas, se distribuirá por todo el espacio. Dentro del grupo un estudiante que hará las veces de perrito, que por lo general será el más rápido del equipo, a una señal todos saldrán corriendo para escapar del perrito. El que sea atrapado queda convertido en perrito y ayuda a coger a los demás. Se podrá también delimitar el espacio por donde deberán correr y designar un lugar el cual servirá de descanso o refugio. El juego termina cuando todos los participantes sean convertidos en perritos.			
<b>Variantes</b>			
Formamos dos filas a una distancia de 9 metros al sonar el pito la fila 1 lanza el globo hacia arriba y los estudiantes de la fila 2 reaccionaran a no dejar caer el globo al piso utilizando el fundamento técnico de la recepción.( alta, media y baja ) Desde las posiciones sentados y acostados el entrenador lanzara el balón hacia arriba al primer bote en el piso los estudiantes reaccionara a coger el balón mediante la recepción media y baja.			

<b>Sesión N° 3</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Ampliar la capacidad coordinativa de reacción mediante ejercicios lúdicos y específicos ( Cognitivo, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Empezamos con trotes alrededor de la cancha variamos a todas las direcciones, adelante y hacia atrás, derecha-izquierda, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Empezamos a jugar a las topadas, vamos variando ( cabeza, hombros, codos, espalda, cintura, rodillas) Elevamos el globo con las manos, proyectamos el globo hacia arriba, empezamos hacer persecución alrededor de la cancha Se forma los estudiantes a una distancia moderada al sonar el pito salen a velocidad en zigzag y continúan con la secuencia alrededor de la cancha			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO: EL CIEMPIES</b>			
Los estudiantes estarán ubicados en la cancha en todas las direcciones, el entrenador estará ubicado en lugar muy lejano a ellos. Cuando grite ciempiés los estudiantes corren a atraparlo, formando entre todo un ciempiés tomado unos y otros por los hombros. El que llega primero hace las veces de director y así sucesivamente hasta que todos los estudiantes cumplan con dicho papel			
<b>Variantes</b>			
Integramos dos filas a una distancia de 9 metros Colocamos dos conos en la mitad a la señal se designa a dos estudiantes a salir a velocidad a tocar el cono y gritar el nombre de un estudiante del equipo contrario, para que realicen la misma función hasta que participen todos. Creamos dos filas a una distancia de 9 metros al sonar el pito la fila 1 lanza el globo hacia arriba y los estudiantes de la fila 2 reaccionaran a velocidad a tocar la red con un salto antes de que el globo llegue al piso.			

<b>Sesión N° 4</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Ampliar la capacidad coordinativa de reacción agilidad mediante ejercicios lúdicos y específicos ( Cognitivo, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Empezamos con trotes lentos por las líneas de la cancha, carreras con cambio de dirección, aceleraciones, trotes lentos, al final estiramientos musculares.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Ala señal del entrenador los deportistas realizarán persecuciones de ida y vuelta con el globo dando toques con las palmas de la mano intentamos tocar al compañero para dejarlo fuera de la competencia. Realizamos carreras con cambios de ritmo y aceleraciones, utilizando el implemento.			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. PATO, PATO, OCA.</b> En este juego se realizara formando un círculo en la cancha en posición de pie, en el exterior del círculo se encontrara un deportista caminando alrededor de ellos, quien tocándoles la cabeza ira diciéndoles PATO, PATO, PATO y en el momento que diga OCA, este saldrá corriendo en un sentido contrario llegara quien llegue al lugar desocupado. El deportista que pierda, se quedara para proseguir caminando alrededor, repitiendo la frase.			
<b>Variantes</b>			
Desplazarse a velocidad a topar los conos ubicados sobre las líneas laterales de la cancha. Mediante el ejercicio poner obstáculos sobre las dos canchas para realizar diferentes ejercicios de coordinación y agilidad.			

<b>Sesión N° 5</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Acrecentar la capacidad coordinativa de equilibrio dinámico y estático mediante ejercicios lúdicos y específicos ( Cognitivo, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos</b>	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Recorrer alrededor de la cancha, pisando las líneas demarcadas con trotes suaves, skiping, rodillas adelante y talones atrás, , y realizar ejercicios de estiramiento muscular			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizar saltos en un solo pie alternando derecho-izquierdo. Caminar sobre la línea de la cancha llevando el globo hacia arriba. Realizar ejercicios estáticos, en un solo pie intentar mantener el globo hacia arriba el tiempo necesario			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. LOS ESCULTORES</b>			
Este trabajo se realiza por parejas, uno de ellos será el escultor y el otro será cualquier trozo de material el escultor le manipulara las distintas partes del cuerpo del cuerpo a su compañero para formar una escultura inmóvil a una indicación del entrenador se realizara cambios de papeles y el que era escultor pasa a ser escultura y viceversa.			
<b>Variantes</b>			
Mediante el juego realizar saques a todas las direcciones de la cancha. Desplazarse lateralmente a velocidad sobre la línea media de la cancha y en cada esquina recepcionar el balón con el objetivo de ejercitar el equilibrio dinámico.			

<b>Sesión N° 6</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Contribuir en los estudiantes el desarrollo de la orientación y agilidad ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>  soga, balones, globos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		45 minutos	Repeticiones
			<b>Lugar</b> Unidad Educativa “Juan Montalvo”
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Iniciamos trotes variando las direcciones, rodillas adelante y talones atrás, trote lento carreras concambio de direcciones , y realizar ejercicios de estiramiento muscular			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizar saltos en un solo pie alternando derecho-izquierdo a topar el globo Caminar sobre la línea de la cancha llevando el globo hacia arriba. Dispersos por la cancha los estudiantes intentan topar los globos de los compañeros.			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. LA SERPIENTE.</b> En esta actividad solo se necesita una cuerda, un estudiante que será quien tenga que arrastrarle y girarle alrededor por todo el lugar delimitado. El resto de estudiantes intentaran pisar la otra punta de la soga que estar en movimiento. El primero que pise o sujete la soga pasara a moverle a todas las direcciones			
<b>JUEGO. CARRERAS EN OBSTACULOS</b> Formamos dos equipos, donde saldrán los dos primeros estudiantes de cada grupo, Mediante actividad los estudiantes intentaran evadir obstáculos, a velocidad para luego relevar al compañero para que siga la competencia, los que terminen primero serán los ganadores.			
<b>Variantes</b>			
Mediante el juego realizar saques a todas las direcciones de la cancha. Desplazarse lateral a velocidad sobre la línea media de la cancha y en cada esquina recepcionar el balón con el objetivo de no perder el equilibrio.			

<b>Sesión N° 7</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Aportar en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de reacción. ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	soga, balones, globos	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos troles adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizar movimientos a diferentes direcciones utilizando el globo como implemento. Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. BUSCANDO MI CASA</b> Dibujamos en el piso cuadros los que sean necesarios, que representaran las casas, como jugadores que participen menos uno que se quedara sin casa. Todos caminan por la cancha al compás del ritmo o palmadas una canción a la señal toda correara a ocupar una casa donde un estudiante quedara sin casa. En cada repetición puede variarse la forma de desplazarse. (Saltos, gateando, cuclillas, tomados de las manos etc.)			
<b>Variantes</b>			
Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones Mediante el juego realizar saques a todas las direcciones de la cancha. Desplazarse lateral a velocidad sobre la línea media de la cancha y en cada esquina recepcionar el balón con el objetivo de no perder el equilibrio.			

<b>Sesión N° 8</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Contribuir en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de orientación y la agilidad ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	soga, balones, globos	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Recorrimos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, carreras con aceleraciones, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizar movimientos a diferentes direcciones utilizando el globo como implemento. Realizar oscilaciones y movimientos de brazos, estiramientos sin hacer resistencia.			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. EL HOMBRE SOMBRA</b> Se divide en parejas a los estudiantes, donde un estudiante de cada pareja correrá libremente por la cancha, realizando diferentes recorridos (línea recta, zigzag, o pararse) el compañero deberá imitar todos los recorridos y movimientos de su de su compañero, intentando no separarse de su lado. Poco a poco iremos cambiando las posiciones, es decir en lugar de correr iremos introduciendo otras posiciones, delante ala izquierda-derecha.			
<b>Variantes</b>			
Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones Mediante el juego realizar saques a todas las direcciones de la cancha.			

<b>Sesión N° 9</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Aportar en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de la agilidad y reacción. ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>  soga, balones, globos	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
		45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
<p>Circulamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular</p>			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
<p>Realizar movimientos a diferentes direcciones utilizando el globo como implemento. Realizar saltos coordinativos, jugar a las topadas entre compañeros. Desplazarse en parejas pasándose los globos a diferentes direcciones.</p>			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. RELEVOS EN ZIGZAG</b>			
<p>Se forman equipos colocados en hileras detrás de una línea de salida. Y se colocara una serie de objetos formando un circulo, a una señal del profesor, tendrán que salir los estudiantes que están ubicados como primeros corriendo en zigzag y regresar hacia el siguiente estudiante, al ser tocado por el compañero hará el mismo proceso. Ganará el equipo que primero realice recorrido de todos los integrantes</p>			
<b>Variantes</b>			
<p>Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones Mediante el juego realizar saques a todas las direcciones de la cancha.</p>			

<b>Sesión N° 10</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Acrecentar en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de equilibrio y reacción. ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	soga, balones, globos	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizar movimientos a diferentes direcciones utilizando el globo como implemento. Realizar saltos coordinativos, jugar a las empujadas entre compañeros, saltar en solo pie. Desplazarse en parejas pisando las líneas de la cancha			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. EL CARRUSEL</b> Formar uno círculos con los estudiantes y tomarse de las manos, posteriormente se desplazan a la derecha o la izquierda según la indicación del profesor, quien es el indicado para ir dando el ritmo del desplazamiento. (Lento, más lento, rápido, más rápido) a la señal, los estudiantes se deberán saltar las manos y permanecer quietos en una postura equilibrada hasta que el profesor de nueva orden.			
<b>Variantes</b>			
Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones siempre pisando la línea de la cancha. Utilizando el balón y el fundamento técnico de la recepción desplazarse pisando la línea. Mediante el juego realizar saques a todas las direcciones de la cancha.			

<b>Sesión N° 11</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Ampliar en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de anticipación. ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	soga, balones, globos	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos troles adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones dentro de la cancha. Provocamos que los estudiantes traten de toparse las partes del cuerpo (cabeza, hombros, cintura, rodillas, espalda), a la indicación del profesor. Jugar a las pasadas del balón utilizando los globos.			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. LOS DIEZ PASES</b> Formamos dos equipos de igual número de estudiantes Delimitamos el espacio donde se desarrollara el juego. Empieza mediante un lanzamiento del balón al aire por parte del profesor, un jugador recogerá el balón en ese momento que el equipo hace posesión intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta receptor balón y hacer la función de atacante. Ganará el equipo que consiga llegar a 5 puntos.			
<b>Variantes</b>			
Realizamos gestos técnicos del remate a diferentes direcciones utilizando el globo. Desplazarse en tríos realizar el ejercicio (la trenza) con recorridos de ida y vuelta la cancha.			

<b>Sesión N° 12</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Ampliar en los estudiantes el desarrollo de la capacidad de anticipación y agilidad. ( lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	soga, balones, globos	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos troles adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizamos gestos técnicos del remate a diferentes direcciones utilizando el globo. Jugar a las pasadas del balón utilizando los globos Desplazarse en parejas pasándose los globos a diferentes direcciones.			
<b>Parte principal</b>			
<b>JUEGO. LA MURALLA</b> Delimitaremos el espacio 3 a 5 metros los estudiantes se sitúan en la línea de salida excepto un (guardián) se sitúa dentro del pasillo. Ala señal del profesor intentaran llegar a la línea de llegada situada en el otro extremo. El guardián debe atrapar a los estudiantes sin salirse del pasillo, los que son atrapados por el guardián comenzaran hacer una muralla juntos mediante un enlace de manos a medida que se vaya atrapando se ira haciendo más numerosa			
<b>Variantes</b>			
Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones dentro de la cancha. Mediante el juego realizar saques y remates a todas las direcciones de la cancha.			

<b>Sesión N° 13</b>					
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Mantener una postura en equilibrio mediante la ejecución del pase ( lúdica y motriz )			
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>		
	conos, , globos, balón, red	45 minutos	Repeticiones		
		<b>Lugar</b>			
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>					
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos troles adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramiento muscular.					
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>					
Realizamos gestos técnicos del saque a diferentes direcciones utilizando el globo. Desarrollar las habilidades de caminar, correr, saltar, en diferentes direcciones dentro de la cancha. Mantenemos el cuerpo en equilibrio en solo pie alternando.					
<b>Parte principal</b>					
<b>JUEGO. OBSTACULOS</b> Colocamos los obstáculos en forma longitudinal, dispuestos por equipos los cuales deben pasar los obstáculos, y dos compañeros a los lados derecho-izquierdos quienes realizaran un pase paraqué el compañero que pasa el obstáculo realice un remate. Mantenemos el cuerpo en equilibrio en solo pie alternando					
<b>Variantes</b>					
Mediante el juego realizar saques y remates a todas las direcciones de la cancha.  Al inicio intentaremos dar buenos pases al colocador posteriormente iremos variando las trayectorias del pase para dificultar más la situación del remate.					

<b>Sesión N° 14</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Valorar la trayectoria del balón y anticipar el momento donde se va contactar con el mismo. (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos troles adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizamos movimientos de acuerdo a la trayectoria del globo. En parejas colocamos a los estudiantes frente a frente y lanzamos el globo a diferentes direcciones, para que los estudiantes vayan anticipándose a la dirección que lanza el compañero.			
<b>Parte principal</b>			
Este aspecto consiste en una anticipación mental del momento adecuado para golpear el balón en función de su trayectoria y el comportamiento del contrario. Anticipar mentalmente (trayectoria) del balón. Anticipar mentalmente el desplazamiento del propio jugador. Coordinar el tiempo de realización de las dos trayectorias.			
<b>Variantes</b>			
Anticipar mentalmente en el momento del golpeo del balón con el gesto técnico elegido (ataque, finta)			
Mediante el juego dejar que los deportistas realicen sus propias jugadas jugadas y anticipaciones			

<b>Sesión N° 15</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de la anticipación mediante el gesto técnico del remate (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizamos movimientos de acuerdo a la trayectoria del globo. En parejas colocamos a los estudiantes frente a frente y lanzamos el globo a diferentes direcciones, para que los estudiantes vayan anticipándose a la dirección que lanza el compañero.			
<b>Parte principal</b>			
<p>La forma de entrenar la capacidad de anticipación y el remate es mediante el golpeo del balón para ir proporcionando al jugador un bagaje de recursos que pueda poner en práctica cuando se encuentre en competición:</p> <p>Alternar la colocación lenta y rápida. Alternar el ataque ante colocaciones cerca de la red con colocaciones separadas de la red.</p>			
<b>Variantes</b>			
<p>Anticipar mentalmente en el momento del golpeo del balón con el gesto técnico elegido (ataque, finta)</p> <p>Mediante el juego realizar las fases del remate siempre con la mirada a la red y a la acción motriz que realice el jugador contrario que buscara la manera de anticipará el remate.</p>			

<b>Sesión N° 16</b>			
<b>Tema:</b> CAPACIDADES COORDINATIVAS		<b>Objetivo:</b> Desarrollo de la capacidad de ritmo para mejorar la condición física de los deportistas. (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizamos movimientos de acuerdo a la trayectoria del globo. En parejas colocamos a los estudiantes frente a frente y lanzamos el globo a diferentes direcciones, para que los estudiantes vayan anticipándose a la dirección que lanza el compañero.			
<b>Parte principal</b>			
Se colocan dos columnas una en cada cancha. Pasar el balón entre jugadores de las dos columnas y desplazarse alrededor de la cancha y seguir la secuencia. Este movimiento puede ser con moderación al principio y después más dinámico o viceversa hasta hacer contacto con el balón.			
<b>Variantes</b>			
En el mismo ejercicio ir dando mayor complejidad, utilizando obstáculos para que el deportista vaya regulando, controlando y automatizando el movimiento			

<b>Sesión N° 17</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Enseñar de manera general el fundamento técnico de la recepción. Alta media y baja ( cognitivo, afectivo y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizar ejercicios de estiramiento muscular.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
<p>1-A la señal del silbato adoptamos la posición boca arriba (decúbito dorsal) ubicamos las manos sobre nuestro pecho y empezamos realizar flexión y extensión de codos, siempre manteniendo la mirada hacia arriba.</p> <p>2-En el mismo lugar cambiamos de posición sentados realizamos los mismos gestos técnicos de lo anterior</p> <p>3-Cambiamos de posición de pie y realizamos los mismos gestos técnicos con flexión y extensión de rodillas y codos.</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Adoptamos la posición decúbito dorsal tomamos el globo con las yemas de los dedos ubicamos sobre nuestro pecho y empezamos a lanzar el globo hacia arriba.</p> <p>En el mismo lugar cambiamos de posición sentados realizamos los mismos gestos técnicos de lo anterior.</p> <p>Adoptamos la posición de pie elevamos el globo con las yemas de los dedos ubicamos sobre nuestra frente empezamos a proyectar el globo hacia arriba caminamos en un espacio determinado y regresamos siempre manteniendo la mirada al globo.</p>			
<b>Variantes</b>			
En parejas realizamos los mismos gestos técnicos de lo anterior. El número 1 de pie y el otro sentado y viceversa reciben el globo las veces que se pueda.			

<b>Sesión N° 18</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Acrecentar el fundamento técnico de la recepción alta. ( motivación lúdica y deportiva )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos alrededor de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
<p>Realizar ejercicios de fuerza aladas y empujadas para fortalecer los brazos.</p> <p>Elevamos el globo con las yemas de los dedos ubicamos sobre nuestra frente, empezamos a proyectar el globo hacia arriba, caminamos un espacio determinado y regresamos.</p> <p>En parejas lanzamos el globo frente a frente Intercambiamos de lado siempre manteniendo la mirada al globo</p> <p>Intercambiamos de lado pasando por debajo de la red manteniendo la mirada al globo</p>			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
<p>Fase del momento antes del contacto con el balón.</p> <p>El peso del cuerpo reposa sobre la planta y punta de los pies (talones ligeramente desplegados del piso). Tronco inclinado al frente. Brazos semi extendidos hacia arriba (debe procurarse mantener un ángulo aproximadamente de 90 grados entre el tronco y lo brazos). Vista al frente.</p>			
<b>Variantes</b>			
<p>En parejas realizamos los mismos gestos técnicos de lo anterior. El número 1 de pie y el otro sentado y viceversa reciben el globo las veces que se pueda.</p> <p>Mediante la ejecución del juego desarrollar y corregir los gestos técnicos de la recepción, alta.</p>			

<b>Sesión N° 19</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Perfeccionar la técnica de la recepción media o golpe de antebrazos adoptando una correcta posición del cuerpo al momento de la realización, para dominar y dar movimiento al balón. ( Cognitivo y Motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, y realizar ejercicios de estiramientos musculares.			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Colocamos las manos juntas y antebrazos a la misma altura realizamos movimientos de abajo hacia arriba, movimientos circulares al lado derecho-izquierdo. Colocamos el globo sobre los antebrazos individualmente, empezamos a lanzar hacia arriba tomando en cuenta que debemos adelantar el pie de apoyo y el otro atrás, siempre manteniendo la mirada al globo. Caminamos una distancia designada manteniendo siempre los gestos técnicos de la recepción media.			
<b>PARTE PRINCIPAL</b>			
Fase del momento antes del contacto con el balón. El peso del cuerpo reposa sobre la planta y punta de los pies (talones ligeramente desplegados del piso).Tronco inclinado al frente. Brazos semi extendidos al frente (debe procurarse mantener un ángulo aproximadamente de 90 grados entre el tronco y lo brazos).Vista al frente.			
<b>Variantes</b>			
Formamos a los estudiantes en hileras, para que entre ellos ejerciten el gesto técnico de la recepción media utilizando los antebrazos.			

<b>Sesión N° 20</b>					
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Lograr la ejecución del saque desde la posición baja adoptando una correcta posición del cuerpo al momento de la realización. ( Cognitivo, lúdica y deportiva )			
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>		
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>		
		<b>Lugar</b>			
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>					
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares					
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>					
Movimiento del brazo fuerte en forma pedicular abajo, atrás y arriba Realizamos sin implementos los gestos y movimiento para la realización del saque desde abajo hacia arriba. El globo en la mano de apoyo lanzamos el globo hacia arriba, golpeamos el globo con el brazo dando dirección hacia delante					
<b>Parte principal</b>					
Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y la ejecución de los saques de los jugadores son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La cabeza y la mirada al frente</li> <li>• Tronco ligeramente inclinado hacia atrás</li> <li>• Piernas semi- flexionadas</li> <li>• Los pies uno más adelante que otro</li> </ul> Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo					
<b>Variantes</b>					
Con la red como obstáculo y el campo delimitado realizar repeticiones de los diferentes tipos de saques o batidas.					

<b>Sesión N° 21</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Perfeccionar la técnica del remate con giro de la mano adoptando una correcta posición del cuerpo para dar movimiento y dirección al balón. ( Cognitivo, lúdica y deportiva )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizamos movimientos de brazos y saltos. Juegos el gusanito donde saltamos y nos acostamos de forma decúbito ventral para fortalecer los músculos de los brazos y piernas y como también para perfeccionar la carrera y el impulso. Colocamos a los estudiantes de frente a la red y realizamos las fases del remate tomando en cuenta la carrera, impulso, remate.			
<b>Parte principal</b>			
Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón “Movimiento de la mano hacia la dirección a la cual se pretenda dirigir el balón. Los movimientos del giro de la mano pueden ser: arriba y hacia la derecha; arriba y hacia la izquierda Elevamos el globo con las yemas de los dedos hacia arriba, caminamos un espacio determinado realizando las diferentes técnicas del remate y regresamos.			
<b>Variantes</b>			
Realizar las fases del remate siempre con la mirada a la red, tomando en cuenta la carrera, el impulso, el remate y la caída. Mediante la ejecución del juego corregir los gestos técnicos del remate y mejorar el ritmo de juego de los estudiantes.			

<b>Sesión N° 22</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la técnica del pase adoptando una correcta posición del cuerpo para dar movimiento y dirección al balón. ( Cognitivo y Motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Realizamos movimientos de los brazos de abajo hacia arriba con flexión y extensión de los codos y brazos. Elevamos el globo con las yemas de los dedos proyectando el globo hacia arriba, caminamos un espacio determinado y regresamos.			
<b>Parte principal</b>			
Piernas ligeramente flexionadas, en forma de paso (aproximadamente al ancho de los hombros). El peso del cuerpo reposa sobre ambas piernas, no llegando nunca el apoyo total de los talones. Tronco ligeramente inclinado al frente. Brazos flexionados al frente y a ambos lados del cuerpo. Manos en forma de copa delante y arriba de la cabeza. Vista hacia el balón y la trayectoria del colocador. Utilizando el globo simulamos saque atrás y trayectoria alta las repeticiones necesarias.			
<b>Variantes</b>			
En parejas lanzamos el globo con trayectoria alta, media y atrás. Mediante la ejecución del juego corregir los gestos técnicos de los pases y mejorar el ritmo de juego de los estudiantes.			

<b>Sesión N° 23</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Alcanzar la ejecución del saque largo adoptando una correcta posición del cuerpo al momento de la realización. ( Cognitivo, lúdica y deportiva )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Fortalecimiento de los brazos mediante juegos de fuerza ( carretilla, el cangrejo, lagartijas) Realizamos movimientos de los brazos de abajo hacia arriba con flexión y extensión de los codos y brazos. Elevamos el globo con la palma de la mano hacia arriba y golpeamos con los puños.			
<b>Parte principal</b>			
<b>Descripción:</b> En este ejercicio el balón debe ser colocado hacia atrás al lugar del volador y el colocador.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cabeza y la mirada al frente</li> <li>• Tronco ligeramente inclinado hacia atrás</li> <li>• Piernas semi- flexionadas</li> <li>• Los pies uno más adelante que el otro</li> <li>• Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo</li> <li>• El balón el balón estará sujetado por la mano que golpeará al mismo.</li> </ul>			
<b>Variantes</b>			
Se juntan por equipos, frente a la red y realizan saques largos desde la posición media varias repeticiones. Mediante la ejecución del juego corregir los gestos técnicos del saque largo y mejorar el ritmo de juego de los estudiantes.			

<b>Sesión N° 24</b>					
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Lograr la ejecución del saque cruzado adoptando el gesto técnico correcto al momento de la realización. ( Cognitivo, lúdica y deportiva )			
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>		
	<b>Conos, balones, chalecos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>		
		<b>Lugar</b>			
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>			
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>					
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares					
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>					
Fortalecimiento de los brazos mediante juegos de fuerza ( carretilla, el cangrejo, aladas , empujadas) Realizamos movimientos de los brazos de abajo hacia arriba con flexión y extensión de los codos y brazos. Elevamos el globo con la palma de la mano hacia arriba y golpeamos con los puños con fuerza y dirección.					
<b>Parte principal</b>					
<b>Descripción:</b> En este ejercicio el balón debe ser colocado hacia atrás al lugar del volador y el colocador.					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cabeza y la mirada al frente</li> <li>• Tronco ligeramente inclinado hacia atrás</li> <li>• Piernas semi- flexionadas</li> <li>• Los pies uno más adelante que el otro</li> <li>• Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo</li> <li>• El balón el estará sujetado por la mano que golpeará al mismo.</li> </ul>					
<b>Variantes</b>					
Se juntan por equipos, frente a la red y realizan saques largos desde la posición media varias repeticiones. Mediante la ejecución del juego corregir los gestos técnicos del saque cruzado y mejorar el ritmo de juego de los estudiantes.					

<b>Sesión N° 25</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Adquirir la ejecución del saque corto adoptando el gesto técnico correcto al momento de la realización. ( Cognitivo, lúdica y deportiva )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Fortalecimiento de los brazos mediante juegos de fuerza ( carretilla, el cangrejo, aladas , empujadas) Realizamos movimientos de los brazos de abajo hacia arriba con flexión y extensión de los codos y brazos. Elevamos el globo con la palma de la mano hacia arriba y golpeamos con los puños con fuerza y dirección.			
<b>Parte principal</b>			
<b>Descripción:</b> En este ejercicio el balón debe ser colocado con dirección hacia el servidor.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cabeza y la mirada al frente</li> <li>• Tronco ligeramente inclinado hacia atrás</li> <li>• Piernas semi- flexionadas</li> <li>• Los pies uno más adelante que el otro</li> <li>• Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo</li> <li>• El balón el estará sujetado por la mano que golpeará al mismo.</li> </ul>			
<b>Variantes</b>			
De manera individual tratamos de encestar el balón en el aro con el objetivo de mejorar el gesto técnico del saque corto y precisión. Se juntan por equipos, frente a la red y realizan saques largos desde la posición media varias repeticiones. Mediante la ejecución del juego corregir los gestos técnicos del saque corto y mejorar el ritmo de juego de los estudiantes.			

<b>Sesión N° 26</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Afinar la técnica del remate adoptando una correcta posición del cuerpo para dar movimiento y dirección al balón. ( Cognitivo, lúdica y deportiva )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	<b>Conos, balones, globos, sogas.</b>	<b>45 minutos</b>	<b>Repeticiones</b>
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
<p>Realizamos movimientos de brazos y saltos. Juegos con la soga donde saltamos para fortalecer los músculos de los brazos y piernas y como también para perfeccionar el impulso para el remate.</p> <p>Colocamos a los estudiantes de frente a la red y realizamos las fases del remate tomando en cuenta la carrera, impulso, remate.</p>			
<b>Parte principal</b>			
<p>Cuerpo sin flexión y sin torsión dorsal. Desplazamiento del brazo que golpeará el balón hacia delante y arriba.</p> <p>Contacto de la mano abierta con el balón, manteniendo el brazo extendido. Fuerte muñequero de la mano simultáneamente al contacto con el balón Elevamos el globo con las yemas de los dedos hacia arriba, caminamos un espacio determinado realizando las diferentes técnicas del remate y regresamos.</p> <p>Parados frente a la red elevamos el globo y simulamos remates que implican carrera, salto, remate</p>			
<b>Variantes</b>			
<p>Realizar las fases del remate siempre con la mirada a la red, tomando en cuenta la carrera, el impulso, el remate y la caída.</p> <p>Mediante la ejecución del juego corregir los gestos técnicos del remate y mejorar el ritmo de juego de los estudiantes.</p>			

<b>Sesión N° 27</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Ejercitar los desplazamientos y posiciones que se diversifican en la competencia. (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Ejercitamos saltos utilizando el gesto técnico del remate ( carrera, impulso, remate y caída) En parejas colocamos a los estudiantes frente a frente en la red. El número 1 lanzara el globo sobre la red y el numero 2 intentara rematar.			
<b>Parte principal</b>			
Explicamos brevemente los diferentes tipos de posiciones para la realización y practica de los fundamentos técnicos del ecuavoley. (alta, media y baja) Formamos a los estudiantes en filas columnas con su respectivo espacio. Al dar la señal el profesor realizamos movimientos con desplazamientos derecha-izquierda adelante atrás y viceversa.			
<b>Variantes</b>			
Mediante el juego realizar saques y remates a todas las direcciones de la cancha. (adelante, atrás, derecha, izquierda)			
Al inicio realizaremos saques y remates suaves al colocador para de esta manera ir mejorando el gesto técnico, posteriormente iremos variando las trayectorias del remate al servidor y al volador para dificultar más la situación de los desplazamientos.			

<b>Sesión N° 28</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> Ejercitar el gesto técnico del pase hacia atrás. (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		Unidad Educativa “Juan Montalvo”	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Ejercitamos saltos utilizando el gesto técnico del pase y el remate ( carrera, impulso, remate y caída) En parejas colocamos a los estudiantes frente a frente en la red, individualmente lanzar un pase y rematar.			
<b>Parte principal</b>			
Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Piernas ligeramente flexionadas aproximadamente al ancho de los hombros. El peso del cuerpo reposa mayormente sobre la pierna de atrás. Cuerpo debajo del balón. Manos en forma de copa arriba principalmente de la cara, la cabeza reclinada hacia atrás. El tronco señala una flexión dorsal.			
<b>Variantes</b>			
Elevamos el globo con las yemas de los dedos hacia la parte superior de la red para que el compañero realice remates.			

<b>Sesión N° 29</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> inducir el entrenamiento deportivo utilizando el fundamento técnico del pase de frente o trayectoria alta. (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Caminamos siguiendo las líneas de la cancha iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento y realizamos estiramientos musculares			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Utilizando el globo realizamos flexión y extensión de brazos y piernas. Llevamos el globo a todas las direcciones simulando un pase.			
<b>Parte principal</b>			
Fase del movimiento antes del contacto con el balón: Piernas ligeramente flexionadas, en forma de paso (aproximadamente al ancho de los hombros). El peso del cuerpo reposa sobre ambas piernas, no llegando nunca el apoyo total de los talones. Tronco ligeramente inclinado al frente. Brazos flexionados al frente y a ambos lados del cuerpo. Manos en forma de copa delante y arriba de la cabeza. Vista hacia el balón.			
<b>Variantes</b>			
Utilizando el globo y el balón realizamos repeticiones del gesto técnico del pase, para después mediante el juego poner en práctica lo aprendido y también para corregir errores			

<b>Sesión N° 30</b>			
<b>Tema:</b> ECUAVOLEY		<b>Objetivo:</b> inducir el entrenamiento deportivo utilizando el fundamento técnico del remate de frente y lateral (cognitiva, lúdica y motriz )	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Método</b>
	conos, , globos, red, balón	45 minutos	Repeticiones
		<b>Lugar</b>	
		<b>Unidad Educativa “Juan Montalvo”</b>	
<b>CALENTAMIENTO GENERAL</b>			
Trotos alrededor de la cancha realizando skipping, talones hacia atrás, rodillas adelantes, cambios de dirección, careras con aceleraciones, vuelta a la calma			
<b>CALENTAMIENTO ESPECIFICO</b>			
Ejercitamos saltos alternados, con uno y dos pies adelante –atrás, derecho-izquierdo con movimientos de brazos adelante-atrás. Lanzar el globo y simular un remate.			
<b>Parte principal</b>			
Peso del cuerpo desplazándose continuamente de los talones hacia las plantas, terminando en la punta de los pies. Despegue. Rápidamente después del despegue, el cuerpo asciende y muestra una flexión dorsal pronunciada y con ligera torsión. Brazo que golpea flexionando a la altura y delante de la cara. Fase del movimiento en el momento del contacto con el balón			
<b>Variantes</b>			
A la señal del entrenador empezar a realizar saltos utilizando el gesto técnico del golpeo.			
En la misma posición ejercitar ( carrera, impulso, remate y caída)			

## **4.7 Impacto.**

### ***4.7.1 Impacto Educativo.***

Las capacidades coordinativas son los elementos fundamentales para el desarrollo de la agilidad, coordinación, capacidad de control motor y la adaptación y transformación de movimientos, todos estos aspectos se trata de manera general, para aprender las capacidades técnicas fundamentales del ecuavoley pero de manera coordinativa.

### ***4.7.2 Impacto Deportiva.***

En los primeros años escolares, la mejora funcional del movimiento corporal supone la adquisición de capacidades que permite la realización de múltiples acciones motrices de carácter utilitario, lúdico expresivo, que son fundamentales para el desarrollo normal e integral de niños y niñas. Para la preparación deportiva de las capacidades coordinativas y del ecuavoley son imprescindibles dentro de los procesos de preparación, es decir esta preparación va paralela con el aprendizaje de los movimientos técnicos, que es lo que hace en esta institución pese a que los estudiantes tiene condiciones, pero principalmente no existe una persona que les prepare adecuadamente, siguiendo los patrones fundamentales que primeramente se les debe preparar para sentar las bases de preparación técnica y de allí viene la preparación de las capacidades condicionales, pero en varias instituciones se hace lo contrario, se descuida del desarrollo de las capacidades coordinativas.

### ***4.7.3 Impacto Social.***

El ecuavoley es un deporte que practican todas las personas, en todas las latitudes de la patria, es un deporte que asocia a muchas personas, ya sea jugando u observando, es un

deporte que expresa alegría, diversión, es por ello que se le debería entrenar con un adecuado cuidado para sentar las bases deportivas.

#### **4.8 Difusión.**

La socialización de la propuesta alternativa se la realizó a los docentes, padres de familia y estudiantes, con el propósito de sentar las bases deportivas física y técnicas y de manera particular las capacidades coordinativas, que son capacidades que han ayudado a fortalecer los fundamentos técnicos del ecuavoley.

#### **4.9 Conclusiones**

- Se evidencia que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez su profesor en las clases de educación física, trabajan para que desarrollen las capacidades coordinativas, en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados, opinan que las capacidades coordinativas que trabaja con mayor frecuencia es la coordinación, en menor porcentaje esta las alternativas ritmo y reacción.
- Más de la mitad de los estudiantes investigados indican que la frecuencia con la que les evalúan las capacidades coordinativas durante el proceso y en menor porcentaje indican que al inicio, final y no evalúa.
- Más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física, les enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre.
- Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que su profesor rara vez tiene una ficha de observación para evaluación, control y

seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre

- Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto al test de carrera de slalom de ida y vuelta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena.
- Se revela que la mayoría de los estudiantes investigados indica que consideran que es muy necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.
- Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indica que siempre la aplicación de una guía didáctica ejercicios de las capacidades coordinativas influirá en los fundamentos técnicos del ecuavoley y menos indican casi siempre.

#### **4.10 Recomendaciones**

- Se recomienda al docente de educación física trabajar las capacidades coordinativas, con el objetivo de sentar las bases deportivas, para poder realizar movimientos de mucha mayor complejidad.
- Se recomienda al docente de educación física, trabajar todas las capacidades coordinativas simples o complejas, utilizando variedad de actividades y juegos pre deportivos para hacerles las clases más interesantes.
- Se recomienda al docente de educación física evaluar las capacidades coordinativas durante el proceso, con el objetivo de que detecte las fortalezas y debilidades y de esta manera realizar los correctivos pertinentes.

- Se recomienda al docente de educación física enseñar los fundamentos técnicos, siguiendo un procedimiento adecuado de progresión, es decir aplicando los principios didácticos de lo fácil a lo complejo, cuyo objetivo es cimentar las bases deportivas.
- Se recomienda al docente de educación física tener una ficha de observación para evaluación, control y seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley, este historial se la tiene con el objetivo de cómo están avanzando y más que todo para detectar fortalezas y debilidades y corregir las más débiles.
- Se recomienda a los estudiantes de institución realizar actividad física regular con el objetivo de mejorar la condición física, para ello se debe hacer y aplicar lo aprendido del ecuavoley en situaciones extracurriculares.
- Se recomienda a los docentes de la institución utilizar la guía didáctica con el objetivo de mejorar y desarrollar de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.
- Se recomienda a los docentes y estudiantes de la institución aplicar la guía didáctica de ejercicios coordinativos con el objetivo de sentar las bases de los fundamentos técnicos del ecuavoley para participar en eventos intercolegiales, provinciales.

#### **4.11 Contestación a las preguntas de investigación**

##### **Pregunta N° 1**

**¿Cuáles son los resultados de la evaluación las capacidades coordinativas en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo?**

Se revela que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una condición física regular con respecto al test de carrera de slalom de ida y vuelta, en menor porcentaje están las alternativas excelente, muy buena, buena. Se evidencia que la mayoría de los estudiantes investigados manifiestan que rara vez su profesor en las clases de educación física, trabajan para que desarrollen las capacidades coordinativas, en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre.

### **Pregunta N° 2**

**¿Cuáles son los resultados de la evaluación de las técnicas básicas del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo?**

Más de la mitad de los estudiantes investigados indican que rara vez su profesor en las clases de educación física, les enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje indican que siempre, casi siempre. Se considera que más de la mitad de los estudiantes investigados indican que su profesor rara vez tiene una ficha de observación para evaluación, control y seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley y en menor porcentaje esta las alternativas siempre y casi siempre.

### **Pregunta N° 3**

**¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a desarrollar las capacidades coordinativas orientadas a mejorar los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes investigados indica que siempre la aplicación de una guía didáctica ejercicios de las capacidades coordinativas influirá en los fundamentos técnicos del ecuavoley y menos indican casi siempre.

#### 4.12 Sección de referencias

##### **Glosario (significado de palabras y frases no conocidas utilizadas en el informe)**

**Abierta:** Solo se aplica en partidos informales cuando un equipo decide no continuar en el juego por alguna discusión de cualquier índole o astucia de los jugadores, de ahí viene la costumbre de decir (me abro).

**Actitud.-** Comportamiento que emplea el individuo para hacer las labores. En este sentido, se puede decir que es una forma de ser o el comportamiento de actuar.

**Actividad motora.-**La actividad que ejecuta el cerebro al dar órdenes para mover los músculos.

**Actividad:** Condición de la persona u objeto que es activo, tarea u operación propia de un individuo.

**Adaptación:** Acción de aplicar una cosa a otra o al uso para el cual ha sido destinada.

**Adentro:** Es la jugada en la que el colocador corre hacia la zona cercana a la red, el servidor se abre hacia atrás y el volador resguarda la zona dejada por el colocador.

**Aprendizaje:** Proceso mediante el cual se adquiere una determinada habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimiento y acción.

**Bombeada:** Es la manera de colocar l el balón por arriba de la cabeza del colocador hacia la parte posterior del campo.

**Cacheteada:** Es la acción cuando un jugador golpea la pelota con la mano extendida.

**Cambio:** Es cuando un equipo lo obtiene al lograr un remate o coloque sin estar en posesión del saque.

**Capacidad.** Conjunto de aptitudes que permiten a una persona tener éxito en la realización de una actividad determinada.

**Centro:** Se entiende como el modo de colocar la pelota en el medio de los tres jugadores.

**Chepa o Enredada:** Es cuando se coloca o se remata con estilo, precisión o por coincidencia sobre la parte superior de la red con la finalidad de que el balón gire sobre la misma.

**Chorreada:** Es cuando se coloca la pelota suavemente y a poca distancia de la red.

**Chulla:** Cuando un jugador de alto nivel acepta hacer el uso de una sola mano con la finalidad de equipararse con otro jugador de bajo nivel.

**Colocador:** Es el jugador ubicado en lado izquierdo de la cancha cuya función es de dirigir el balón al campo contrario para lograr un cambio o un punto.

**Combo:** Se llama al modo de pasar la pelota con predominio de la fuerza y con el puño cerrado.

**Condición física.-** Es el estado de la capacidad de rendimiento psico física de una persona en un momento dado, se manifiesta como la capacidad de fuerza, resistencia, velocidad, coordinación.

**Descabezada:** El balón es enviado por arriba de la cabeza del servidor y delante del volador.

**Ejercicio físico:** Actividad física planificada, estructurada y repetida

**El que se alza pierde:** Solo se utiliza en partidos informales cuando se aplican reglas para evitar que ningún equipo renuncie la competencia y de esta manera conservar o ganar las apuestas.

**Equilibrio:** Estado de una persona en el que las funciones, las fuerzas y la psique se encuentran con perfecta armonía.

**Fina:** Es el modo de colocar el balón con una trayectoria paralela y muy cercana a la red.

**Habilidad Motriz:** en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

**Habilidad:** Acción compleja intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

**Isométricos:** Ejercicios en los que los músculos activan sus fibras pero se ejercitan sin moverse.

**Juego.-** El juego es una actividad que se utiliza como diversión y disfrute para su participación, en muchas ocasiones, incluso como herramienta educativa.

**Juez:** Es la máxima autoridad de un partido, decide la validez de las jugadas, sanciona infracciones, anota el marcador y recolecta apuestas.

**Las dos manos:** Es la acción de un jugador al hacer uso de las dos manos en todas las jugadas y nunca de una sola mano, y también cuando un jugador de alto nivel decide hacer uso de las dos para equipararse con otro de bajo nivel.

**Multilateral.-** El entrenamiento debe buscar una preparación multifacética del sujeto. Al comienzo de un programa de entrenamiento, los ejercicios deben ser de carácter inespecífico

**Orientación:** Institución cuya misión es la orientación personal y escolar de los alumnos, a quienes ofrece asesoramiento, material y coordinación en las acciones de tutoría.

**Pare.** Es un término que utiliza el juez para sancionar una mala jugada, cuando se pisa con los pies la línea del medio o al línea se saque y también cuando los jugadores se pasan al campo contrario.

**Patrón motor:** Organización de una serie de comandos (impulsos nerviosos de tipo eferente, que son enviados al sistema muscular.

**Proceso:** Conjunto de fases sucesivas de un fenómeno o una operación

**Punto:** Es una expresión que utilizan los jugadores o el juez al momento de realizar un remate o coloque cuando se tiene la posesión del saque.

**Ritmo:** Sucesión de ciertos fenómenos que se repiten de forma periódica en los procesos vitales.

**Seca:** Es una acción cuando el balón no es recepcionando o tocado por ningún jugador del campo contrario, al momento que el otro equipo realiza un saque.

**Servidor:** Es el jugador que realiza los pases al colocador o volador, está ubicado en el lado derecho de la cancha cerca a la red y se encarga aprovechar un remate.

**Técnica.-** Los modelos o patrones estudiados apuntan a una idealización de la técnica que no es tan empírica sino que aplica la ciencia como la biomecánica para generarlos.

**Tono muscular:** Es un estado permanente de contracción parcial, pasiva y continúa en el que se encuentran los músculos.

**Volador:** Es el jugador que está ubicado en la parte posterior de la cancha, cuya función es recepcionar los saques, cubrir los extremos derecho-izquierdo, centros cortos-largos, puede también realizar los saques y remates.

#### **4.13 Fuentes de información.**

Bompa, Tudor (2007) *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona España. Hispano europeo.

Carrillo, Antonio (2004) *El Básquet a su medida*. Barcelona España. INDE Publicaciones.

Díaz, Pepe (2011) *Voleibol alternativas y curiosidades de la personalidad*. Sevilla. Wanceulen Editorial Deportiva.

Dietrich (2001) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona España. Paidotribo.

Frohner, Gudrun (2003) *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona España. Paidotribo.

Hernández, Juan (2004) *La evaluación de la educación física*. Barcelona España. Paidotribo.

Inmaculada, Perello (2003) *Educación física*. España. MAD S.L.

Lucas, Jeff (2003) *El Voleibol Iniciación*. Barcelona España. Paidotribo.

Neumaies, Augusto (2002) *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona España. Paidotribo.

Nicolaus, Jurguen (2005) *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona España. Paidotribo.

Ostrowski, Christine (2005) *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil*. Barcelona España. Paidotribo.

Pavlovich, Mikhail (2001) *Voleibol Aprender y progresar*. Barcelona España. Paidotribo.

Pérez, José (2011) *Aprendizaje motor*. Madrid España. Paraninfo.

Ríos, Merche (2005) *Manual de educación física adaptada*. Barcelona España.

Paidotribo.

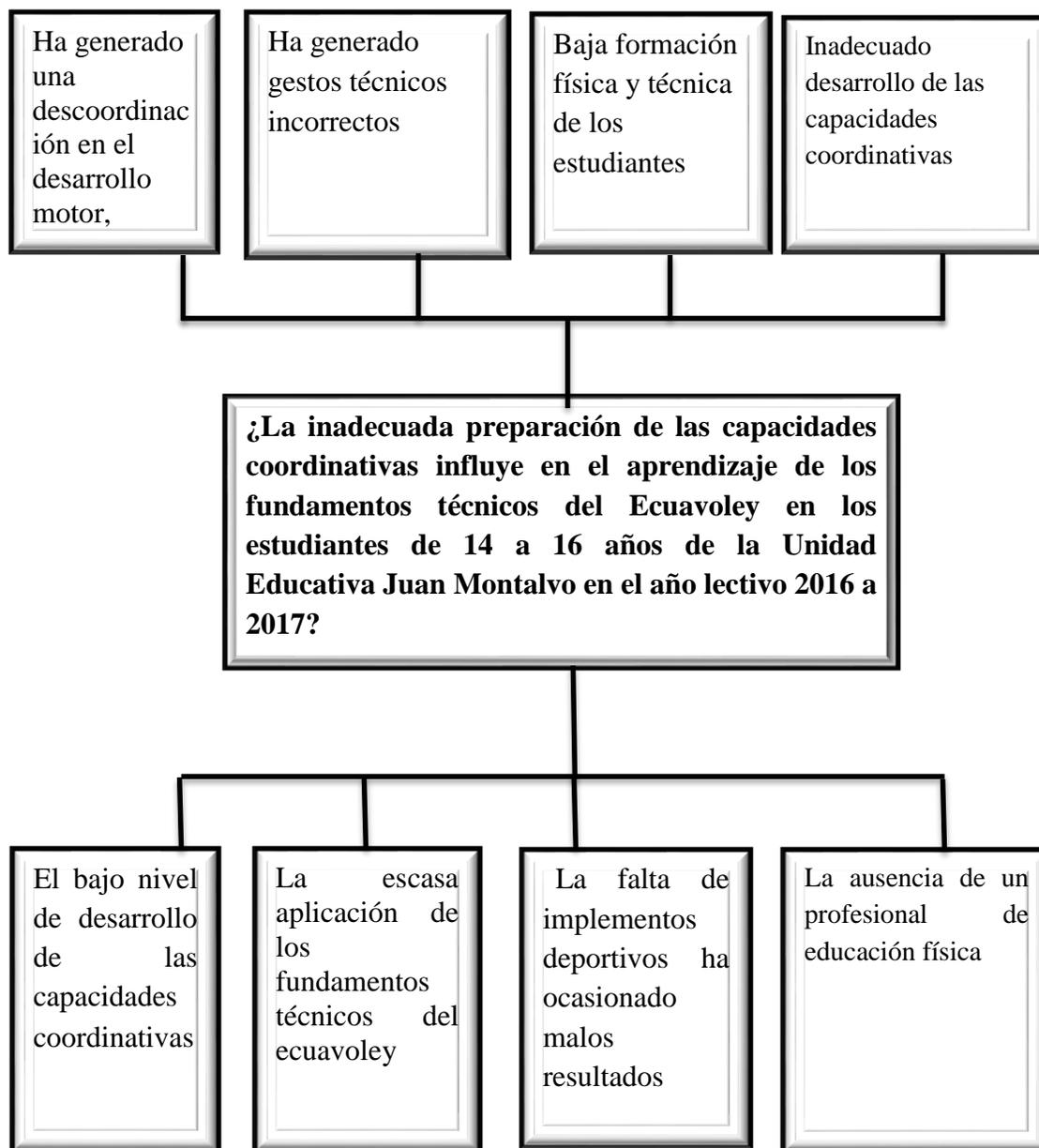
Ruíz, Esteban (2007) *Turismo comunitario en Ecuador Quito Ecuador*. Universidad de Quito.

Timón, Luis (2010) *El Voleibol en la escuela. Sevilla España*. Wanceulen Editorial Deportiva S.L.

Wise, Mari (2003) *Voleibol*. Barcelona España. Hispano Europa. S.A

# Anexos

### ANEXO 1. Árbol de Problemas



## ANEXO 2 Matriz de Coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p><b>¿La inadecuada preparación de las capacidades coordinativas influye en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017?</b></p>	<p>Establecer las capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p><b>¿Cuáles son los resultados de la evaluar las capacidades coordinativas en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo?</b></p> <p><b>¿Cuáles son los resultados de la evaluación de las técnicas básicas del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo?</b></p> <p><b>¿La aplicación de una propuesta alternativa ayudará a desarrollar las capacidades coordinativas orientadas a mejorar los fundamentos técnicos del ecuavoley?</b></p>	<p>Evaluar las capacidades coordinativas en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo</p> <p>Valorar las técnicas básicas del ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa para el desarrollo de las capacidades coordinativas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley.</p>

## ANEXO 3 Matriz Categorical

Concepto	Categoría	Dimensión	Indicador		
Las capacidades coordinativas (sinónimo de agilidad son capacidades determinadas sobre todo por la coordinación, esto es por los procesos de regulación y conducción del movimiento	<b>Capacidades coordinativas</b>	<b>Generales o básicas</b>	Regulación del movimiento		
			Adaptación y cambios motrices		
		<b>Capacidades especiales</b>	Orientación		
			Equilibrio		
			Reacción		
			Ritmo		
			Anticipación		
			Diferenciación		
			Acoplamiento		
		<b>Capacidades complejas</b>	Aprendizaje motor		
			Agilidad		
		Es una variante del voleibol, es un deporte eminentemente ecuatoriano gracias a personas que con dedicación y gran sentido deportivo, fueron transmitiendo su técnica y vistosidad de juego, para convertirlo en un deporte de gran raigambre popular.	<b>Fundamentos técnicos del ecuavoley</b>	<b>Saque</b>	Saque corto
					Saque cruzado
Saque largo					
<b>Recepción</b>	Alta				
	Media				
	Baja				
<b>Pase</b>	Con trayectoria Alta, Media y atrás				
<b>Remate</b>	Gancho				
	Giro de la mano				
	Giro del cuerpo				

Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes.

## ANEXO 4 Matriz diagnóstica

Objetivos del diagnóstico	VARIABLES del diagnóstico	Indicador	Técnica	Fuentes de información
Evaluar	<b>Capacidades coordinativas</b>	Orientación	Encuesta	Estudiantes
		Ritmo		
		Diferenciación		
		Acoplamiento	Test capacidades coordinativas	
		Aprendizaje motor		
		Test de Equilibrio		
		Test de Reacción		
Test Agilidad				
Valorar	<b>Fundamentos técnicos del ecuavoley</b>	Saque corto	Ficha de Observación	Estudiantes
		Saque largo		
		Saque cruzado		
		Recepción alta		
		Recepción media		
		Recepción baja		
		Pases con trayectoria alta		
		Remate Carrera, impulso, golpeo y caída.		

Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes.

## ANEXO 5 Encuesta



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

## FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

## INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer como influye las capacidades coordinativas en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Ecuavoley en los estudiantes de 14 a 16 años de la Unidad Educativa Juan Montalvo en el año lectivo 2016 a 2017. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado.

**1.- ¿Su profesor en las clases de educación física trabaja para que desarrolle las capacidades coordinativas?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**2.- ¿Cuáles son las capacidades coordinativas que trabaja su profesor con mayor frecuencia?**

Coordinación	Ritmo	Reacción	Ninguna

**3.- ¿Considera usted que las capacidades coordinativas son la base para una adecuada ejecución de los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**4.- ¿Con que frecuencia su profesor le evalúa las capacidades coordinativas?**

Al inicio	Durante el trimestre	Al final del trimestre	No evalúa

**5.- ¿Su profesor en las clases de educación física, le enseña los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**6.- ¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de saques en el ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**7.- ¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de recepciones en el ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**8.- ¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de pases en el ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**9.- ¿Su profesor en las clases de educación física le enseña los diferentes tipos de remate en el ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**10.- ¿Su profesor tiene una ficha de observación para evaluación, control y seguimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**11.- ¿Considera que es necesaria la elaboración de una guía didáctica para mejorar el desarrollo de las capacidades coordinativas y los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

Muy necesario	Necesario	Poco necesario	Innecesario

**12.¿La aplicación de una guía didáctica de ejercicios de las capacidades coordinativas influirá en los fundamentos técnicos del ecuavoley?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 6 Test capacidades coordinativas

### Test de Equilibrio Flamenco

**Objetivo:** Medir el equilibrio estático del sujeto

**Material:** Tabla de 3cm de ancho, cronómetro

**Descripción:** El estudiante se colocará con un pie en el suelo y la otra encogida, apoyada sobre una tabla de 3 cm, de ancho. A la señal del profesor, el estudiante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo.

El test se basa en contabilizar el número de ensayos que necesita el estudiante para lograr mantener el equilibrio durante un minuto. Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba, esto también se hace con los ojos cerrados.

Intentos	Puntuación	Valoración
1	10	Excelente
2	8	Muy bueno
3	6	Bueno
4-14	4	Regular
15	0	Insuficiente

Fuente: Blázquez, D. (2006) en su obra “Evaluación en Educación Física”

### Test de Reacción 50 m

**Objetivo:** Medir la capacidad de reacción de los estudiantes

**Material:** Pista atlética, cronómetro

**Descripción:** Posición de pie, tras oír una señal acústica, recorrer 20, 30 o 40m lo más rápidamente posible. Cada testado tiene 2 o 3 intentos en estado de recuperación total, de los cuales se anota el mejor. Conviene trabajar con varios cronometradores experimentados para reducir en todo lo posible en el error de cronometraje.

<b>Intentos</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Valoración</b>
7,5 – 7,9	10	Excelente
8,1 – 8,3	8	Muy bueno
8,5 – 8,6	6	Bueno
8,9 – 9,3	4	Insuficiente
9,8 – 12,8	2	Malo

### **Test de Carrera de Slalom ida y vuelta**

**Objetivo:** Medir la agilidad

**Material:** 7 soportes, bastones y cronometro

**Descripción:** El examinado recorrerá ida y vuelta el slalom construido con soportes para saltos, construido a dos metros entre bastón y bastón, según la figura. Se mide el tiempo requerido. Se evalúa la mejor de las tentativas. Se considerara causa de error el tumbar los soportes

<b>Intentos</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Valoración</b>
7,5 – 7,9	10	Excelente
8,1 – 8,3	8	Muy bueno
8,5 – 8,6	6	Bueno
8,9 – 9,3	4	Malo
9,8 – 12,8	2	Insuficiente

<b>Test tomado a los estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo</b>						
<b>Nomina</b> <b>9no año</b>	<b>Test de Reacción 50 m.</b>		<b>Test de slalom agilidad</b>		<b>Test de Equilibrio</b>	
	<b>Cuanti</b>	<b>Cualit</b>	<b>Cuanti</b>	<b>Cualit</b>	<b>Cuanti</b>	<b>Cualit</b>
Jostin Aguas	8,19	Muy Bueno	8,15	Muy Bueno	3	Bueno
Leydi Anangono	8,98	Regular	9,27	Regular	5	Regular
Jeremy Borja	8,26	Muy Bueno	8,46	Muy Bueno	2	Muy Bueno
Danilo Buitrón	7,93	Excelente	8,36	Muy Bueno	3	Bueno
Damaris Caicedo	8,97	Regular	8,97	Regular	2	Muy Bueno
Jazmín Caicedo	8,98	Regular	9,91	Regular	7	Regular
Arline Caicedo	8,55	Bueno	9,21	Regular	7	Regular
Jennifer Calderón	8,96	Regular	9,36	Regular	9	Regular
Anahí Congo	9,32	Regular	8,92	Regular	11	Regular
Elián Congo	8,12	Muy Bueno	8,58	Bueno	3	Bueno
Sebastián Congo	8,51	Bueno	8,62	Bueno	5	Regular
Pedro Laguna	9,35	Regular	8,83	Regular	3	Bueno
Kevin López	8,92	Regular	8,92	Regular	8	Regular
Marilú Morales	9,27	Regular	9,12	Regular	6	Regular
Jonathan Méndez	8,63	Bueno	8,37	Bueno	7	Regular
Robert Ponce	8,73	Bueno	8,83	Bueno	8	Regular
Cristian Recalde	8,61	Bueno	8,83	Bueno	5	Regular
Francisco Recalde	8,87	Bueno	9,31	Regular	4	Regular
Giley Recalde	9,22	Regular	9,32	Regular	6	Regular
Ximena Recalde	8,89	Regular	9,38	Regular	3	Bueno
Marcela Ruiz	11,32	Regular	9,32	Regular	2	Muy Bueno
Anthony Torres	7,94	Excelente	8,84	Bueno	8	Regular
Alexandra Torres	9,37	Regular	9,37	Regular	7	Regular
Luis Torres	8,54	Bueno	8,94	Regular	9	Regular
Damaris Viveros	9,11	Regular	8,98	Regular	8	Regular

<b>Test tomado a los estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo</b>						
<b>Nomina</b> <b>10mo año</b>	<b>Test de Reacción 50 m.</b>		<b>Test de Slalom Agilidad.</b>		<b>Test de Equilibrio</b>	
	<b>Cuanti</b>	<b>Cualit</b>	<b>Cuanti</b>	<b>Cualit</b>	<b>Cuanti</b>	<b>Cualit</b>
Denis Borja	8,27	Muy Bueno	8,67	Bueno	6	Regular
Sarely Borja	9,96	Regular	8,95	Regular	4	Regular
Leila Caicedo	8,36	Muy Bueno	8,52	Bueno	6	Regular
William Caranqui	7,57	Excelente	8,35	Muy bueno	2	Muy Bueno
Paul Cevallos	8,81	Bueno	9,25	Regular	6	Regular
Elián Congo	8,61	Bueno	8,67	Bueno	6	Regular
Lexi Congo	8,56	Bueno	8,99	Regular	4	Regular
Wendy Congo	8,92	Regular	8,92	Regular	4	Regular
Naidely Espinoza	8,95	Regular	9,65	Regular	4	Regular
Ariel Folleco	8,12	Muy Bueno	9,22	Regular	3	Bueno
Estiven Laguna	8,63	Bueno	9,26	Regular	3	Bueno
Fabricio López	7,92	Excelente	8,42	Bueno	4	Regular
María Mafla	8,12	Regular	9,12	Regular	4	Regular
Marlene Minda	9,27	Regular	9,73	Regular	4	Regular
Estefanía Minda	8,93	Regular	9,97	Regular	7	Regular
María Minda	9,63	Regular	10,32	Regular	4	Regular
Adalid Morales	8,90	Regular	9,35	Regular	4	Regular
Valeria Ponce	8,92	Regular	9,26	Regular	4	Regular
Jeison Pozo	9,58	Regular	8,96	Regular	4	Regular
Francis Recalde	9,82	Regular	9,32	Regular	4	Regular
Jennifer Recalde	8,92	Regular	8,98	Regular	3	Bueno
Jair Simbaña	7,87	Excelente	8,58	Bueno	2	Muy Bueno
Gardenia Toro	9,64	Regular	10,45	Regular	4	Regular
Karen Vallejos	9,78	Regular	9,84	Regular	3	Bueno
Kevin Villalba	8,55	Bueno	9,38	Regular	8	Regular

<i>Test tomado a los estudiantes de la Unidad Educativa Juan Montalvo</i>						
<i>Nomina</i>	<i>Test de Reacción 50 m.</i>		<i>Test de Slalom Agilidad</i>		<i>Test de Equilibrio</i>	
<i>Iro. Bachillerato</i>	<i>Cuanti</i>	<i>Cualit</i>	<i>Cuanti</i>	<i>Cualit</i>	<i>Cuanti</i>	<i>Cualit</i>
<i>Klever Andrade</i>	8,83	<i>Regular</i>	8,97	<i>Regular</i>	7	<i>Regular</i>
<i>Andy Borja</i>	8,58	<i>Bueno</i>	8,67	<i>Bueno</i>	5	<i>Regular</i>
<i>Darlin Borja</i>	9,26	<i>Regular</i>	9,36	<i>Regular</i>	6	<i>Regular</i>
<i>Melani Caranqui</i>	8,38	<i>Muy Bueno</i>	8,56	<i>Bueno</i>	9	<i>Regular</i>
<i>Dagne Caicedo</i>	8,89	<i>Regular</i>	8,57	<i>Bueno</i>	2	<i>Muy bueno</i>
<i>Joel Caicedo</i>	8,91	<i>Regular</i>	8,91	<i>Regular</i>	7	<i>Regular</i>
<i>Edison Caicedo</i>	9,12	<i>Regular</i>	8,88	<i>Regular</i>	11	<i>Regular</i>
<i>Andy Congo</i>	8,46	<i>Bueno</i>	8,86	<i>Muy Bueno</i>	13	<i>Regular</i>
<i>Paco Congo</i>	8,55	<i>Bueno</i>	9,12	<i>Regular</i>	10	<i>Regular</i>
<i>Sabina Méndez</i>	8,95	<i>Regular</i>	9,25	<i>Regular</i>	5	<i>Regular</i>
<i>Samuel Mafla</i>	8,79	<i>Bueno</i>	8,62	<i>Bueno</i>	3	<i>Bueno</i>
<i>David Folleco</i>	8,53	<i>Bueno</i>	8,85	<i>Bueno</i>	4	<i>Regular</i>
<i>Nayely Mafla</i>	8,70	<i>Bueno</i>	9,92	<i>Regular</i>	5	<i>Regular</i>
<i>Kerly Méndez</i>	9,54	<i>Regular</i>	9,22	<i>Regular</i>	6	<i>Regular</i>
<i>David Ponce</i>	8,98	<i>Regular</i>	8,97	<i>Regular</i>	7	<i>Regular</i>
<i>Leydi Pozo</i>	8,93	<i>Regular</i>	9,83	<i>Regular</i>	4	<i>Regular</i>
<i>Damaris Morales</i>	9,25	<i>Regular</i>	8,23	<i>Muy bueno</i>	10	<i>Regular</i>
<i>Rony Recalde</i>	7,89	<i>Excelente</i>	8,10	<i>Muy Bueno</i>	8	<i>Regular</i>
<i>Paola Recalde</i>	9,32	<i>Regular</i>	8,92	<i>Regular</i>	12	<i>Regular</i>
<i>Nicol Ruiz</i>	8,98	<i>Regular</i>	8,38	<i>Bueno</i>	4	<i>Regular</i>
<i>Ariel Rosero</i>	8,76	<i>Bueno</i>	9,32	<i>Regular</i>	3	<i>Bueno</i>
<i>Marlon Rosero</i>	7,94	<i>Excelente</i>	8,24	<i>Muy Bueno</i>	2	<i>Muy Bueno</i>
<i>Juan Eloy Recalde</i>	8,59	<i>Bueno</i>	9,57	<i>Regular</i>	4	<i>Regular</i>
<i>Kenneth Recalde</i>	8,54	<i>Bueno</i>	8,84	<i>Bueno</i>	2	<i>Muy Bueno</i>
<i>Jonathan Recalde</i>	8,28	<i>Muy Bueno</i>	8,13	<i>Muy Bueno</i>	4	<i>Regular</i>
<i>Nayely Torres</i>	8,80	<i>Bueno</i>	8,58	<i>Bueno</i>	6	<i>Regular</i>
<i>Renata Torres</i>	8,98	<i>Regular</i>	9,97	<i>Regular</i>	3	<i>Bueno</i>
<i>Anderson Ulloa</i>	8,43	<i>Bueno</i>	8,83	<i>Bueno</i>	3	<i>Bueno</i>
<i>Yuli Valverde</i>	8,91	<i>Regular</i>	9,14	<i>Regular</i>	5	<i>Regular</i>
<i>Jordi Viveros</i>	8,95	<i>Regular</i>	8,65	<i>Bueno</i>	7	<i>Regular</i>



## ANEXO 7 Ficha de Observación

**Datos informativos:**

**Institución:**

**Nombre del estudiante:**

**Fecha:**

**Ficha de observación para valorar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos**

Posición del cuerpo	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
<b>Orientación</b>		14	18	16	20	20	25	30	37
<b>Ritmo</b>		10	13	15	18	24	30	31	39
<b>Anticipación</b>		8	10	20	25	17	21	35	44
<b>Diferenciación</b>		9	11	15	19	17	21	39	49
<b>Aprendizaje motor</b>		16	20	10	13	20	25	34	42

Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes

### Ficha de observación

Saque	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
<b>Saque largo</b>		16	20	25	31	9	11	30	38
<b>Saque corto</b>		6	8	5	6	9	11	60	75
<b>Saque cruzado</b>		16	20	15	18	19	24	30	38

Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes

### Ficha de observación

Recepción	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	Ex	%	MB	%	B	%	R	%
<b>Recepción alta</b>		7	8	35	44	15	19	23	29
<b>Recepción media</b>		14	17	22	28	12	15	32	40
<b>Recepción baja</b>		8	10	10	13	22	27	40	50
<b>Pases con trayectoria alta</b>		8	10	20	25	17	21	35	44
<b>Remate</b>		16	20	10	13	20	25	34	42

Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes

**ANEXO 8    Certificaciones**



**UNIDAD EDUCATIVA "JUAN MONTALVO"**  
*uejuanmontalvo13@yahoo.es. Juan Montalvo-Mira-Carchi.*

Juan Montalvo a 9 de mayo del 2017.

Dr. Vicente Yandún.

Coordinador de la Carrera de Entrenamiento Deportivo.

Presente:

En respuesta a la solicitud enviada con fecha anterior, me permito en informar que su petición ha sido aceptada, para que el señor, Buitrón Fuentes Jorge Anibal estudiante de la Universidad Técnica del Norte de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, pueda aplicar la encuesta, la ficha de observación y los test físicos cuando creyere conveniente, cumpliendo con los parámetros solicitados y la información obtenida deberá ser utilizada únicamente con fines investigativos.

**Atentamente:**

Licenciada Susana Mafla Valverde  
CC: 1001318664

**RECTORA**

UNIDAD EDUCATIVA  
"JUAN MONTALVO"  
MIRA -CARCHI



**RECTORADO**



**UNIDAD EDUCATIVA "JUAN MONTALVO"**  
*uejuanmontalvo13@yahoo.es. Juan Montalvo-Mira-Carchi.*

Juan Montalvo a 4 de junio del 2017.

Presente:

La suscrita Rectora de la Unidad Educativa Juan Montalvo a petición verbal del señor Jorge Anibal Buitrón Fuentes con numero cedula 0401223060 de nacionalidad ecuatoriana.

**CERTIFICA:**

Que el señor Jorge Anibal Buitrón Fuentes estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, realizo la encuesta, la ficha de observación y los test físicos de Equilibrio, Agilidad y Reacción a los estudiantes de 14 a 16 años de nuestra la institución.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, ya que el interesado puede hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

**Atentamente:**

Licenciada Susana Mafla Valverde  
 CC: 1001318664

**RECTORA**

UNIDAD EDUCATIVA  
 "JUAN MONTALVO"  
 MIRA-CARCHI  
 RECTORADO



**UNIDAD EDUCATIVA "JUAN MONTALVO"**  
*uejuanmontalvo13@yahoo.es. Juan Montalvo-Mira-Carchi.*

Juan Montalvo a 4 de septiembre del 2017.

Presente:

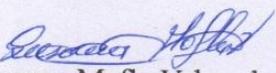
La suscrita Rectora de la Unidad Educativa Juan Montalvo a petición verbal del señor Jorge Anibal Buitrón Fuentes con numero cedula 0401223060 de nacionalidad ecuatoriana.

**CERTIFICA:**

Que el señor Jorge Anibal Buitrón Fuentes estudiante de la Universidad Técnica del Norte, de la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, de la Carrera de Entrenamiento Deportivo, realizo la socialización de la guía didáctica para el desarrollo de la capacidades coordinativas orientadas al desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley en nuestra institución en lo que comprende el año lectivo 2016-2017.

Es todo lo que puedo certificar en honor a la verdad, ya que el interesado puede hacer uso del presente en lo que creyere conveniente.

**Atentamente:**

  
 Licenciada Susana Mafla Valverde  
 CC: 1001318664

**RECTORA**

**UNIDAD EDUCATIVA  
 "JUAN MONTALVO"  
 MIRA -CARCHI**



**RECTORADO**

## ANEXO 9 Fotografías



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes



Fuente: Jorge Anibal Buitrón Fuentes

