



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

Las capacidades físicas y su incidencia en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016 - 2017.

Trabajo de grado previo a la obtención del título de licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Lechón Quimbia Telmo Manuel

DIRECTOR

MSC. Washington Suasti

Ibarra / 2017

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el honorable consejo directivo de la facultad Educación, Ciencia y Tecnología de la universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado con satisfacción participar como director del trabajo de grado del siguiente tema: Las capacidades físicas y su incidencia en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016 - 2017.

Trabajo realizado por el señor: LECHON QUIMBIA TELMO MANUEL, previo a la obtención del título de Licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo.

A ser testigo presencial y como responsable 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.

Esto es lo que puedo certificar por ser justo y leal



Msc. Washington Suasti

DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION CIENCIA Y TEGNOLOGIA

Los miembros del tribunal aprueban el informe de investigación, sobre el tema: Las capacidades físicas y su incidencia en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016 - 2017, del egresado Lechón Quimbia Telmo Manuel, previo a la obtención del título del Licenciado de Entrenamiento Deportivo.

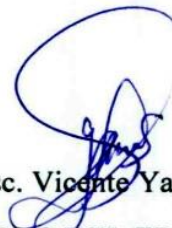
Ibarra 19 de Diciembre del 2017

Para constancia firman



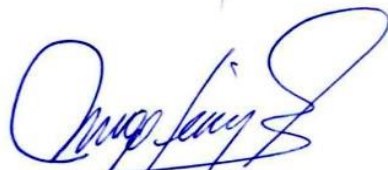
Msc. Washington Suasti

DIRECTOR



Msc. Vicente Yandún

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Hugo Pérez

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Msc. Marcelo Andino

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORIA:

Yo, Lechón Quimbia Telmo Manuel, con cedula de ciudadanía 100351234-8 declaro bajo juramento que la presente información de investigación, es de total responsabilidad del autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de información realizando citas correspondientes.



Sr. Lechón Quimbia Telmo Manuel

100351234-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

Yo, Lechón Quimbia Telmo Manuel, portador de la cedula de ciudadanía Nro. 1003512348 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, articulo 4,5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ECUAVOLEY EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA AÑO LECTIVO 2016 – 2017** que ha sido desarrollada para optar el Título de Licenciado en Entrenamiento 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.

Ibarra, a los 19 días del mes de diciembre de 2017

(Firma).....

Nombre: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Cédula: 1003512348



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			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003512348		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Lechón Quimbia Telmo Manuel		
DIRECCIÓN:	Marco Tulio Nieto y Jorge Guzmán Rueda		
EMAIL:	tlmanu_1@hotmail.com		
TELEFONO FIJO:	062615411	TELEFONO MÓVIL:	0994046561
DATOS DE LA OBRA			
TÍTULO:	LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL ECUAVOLEY EN LOS ESTUDIANTES DE LOS TERCEROS AÑOS DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA DE LA CIUDAD DE IBARRA AÑO LECTIVO 2016 – 2017		
AUTOR (ES):	Lechón Quimbia Telmo Manuel		
FECHA: AAAAMMDD	2017/12/19		
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO			
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO		
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Entrenamiento Deportivo		
ASESOR / DIRECTOR:	Msc. Washington Suasti		

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Lechón Quimbia Telmo Manuel, con cédula de identidad Nro. 1003512348, en calidad de autor (es) y titular (es) 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 dl material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 19 días del mes de diciembre de 2017

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Lechón Quimbia Telmo Manuel

C.C. 1003512348

RESUMEN

Esta investigación se refirió a las capacidades físicas y su incidencia en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016 - 2017. El trabajo de grado tuvo como propósito esencial desarrollar los factores físicos- técnicos del ecuavoley, fundamento que se ha convertido en un aspecto positivo por parte de las autoridades, docentes y estudiantes al dar inicio hacia un conocimiento total de este deporte tan tradicional y autóctono del país, a pesar de no ser una disciplina federada es el segundo deporte más practicado después del fútbol, en los estudiantes deportistas se ven reflejados sus destrezas y habilidades adquiridas en forma empírica y en los escasos campeonatos intercolegiales que existen en la actualidad. Luego se efectuó la debida justificación donde se explica las razones por las que se realizó esta investigación y la importancia que tienen los factores físicos - técnicos que se determinan a la hora de evaluar y valorar a los estudiantes. En los contenidos del marco teórico se recopiló la información de acuerdo a lo formulado en la matriz categorial esto se refiere a los factores físicos - técnicos con sus respectivas dimensiones e indicadores, para lo cual se ha consultado en libros físicos e internet. Se procedió a la parte metodológica, que se refiere a los tipos y métodos que guían el proceso de investigación. Las técnicas e instrumentos que se utilizó fueron encuestas, test físicos y fichas de observación para conocer los factores que se determinan para mejorar la condición física – técnica en el ecuavoley. Posteriormente se refiero a la totalidad de la población de los estudiantes de los terceros años de bachillerato, luego de obtener los resultados se procedió a representar gráficamente, analizar e interpretar cada una de las preguntas de la encuesta, test físicos y fichas de observación, finalmente se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que dieron una dirección para elaborar una guía didáctica de solución que contienen sesiones de entrenamiento para mejorar la condición física - técnica en el ecuavoley.

Palabras Claves: Capacidades Físicas, Fundamentos Técnicos del Ecuavoley y Estudiantes

ABSTRACT

The present investigation is referred to the physical capacities and their incidence in the technical bases of the ecuavoley in the students of the third year of baccalaureate of the Educational Unit "V́ctor Manuel Peñaherrera" in the city of Ibarra academic during the year 2016 - 2017. The present degree work had as its essential purpose to develop the physical-technical factors of ecuavoley, a foundation that has become a positive aspect on the part of the authorities, teachers and students to start towards a total knowledge of this traditional and autochthonous sport in Ecuador, though it has not been officially accepted is the second most practiced sport after football, our sports students reflect their skills and abilities acquired empirically in the few intercollegiate championships that exist today. Subsequent justification was given explaining the reasons for this research and the importance of the physical - technical factors that are determined when evaluating and evaluating students. In the contents of the theoretical framework information was collected according to the formulated in the categorical matrix. This refers to the physical - technical factors with their respective dimensions and indicators, for which it has been consulted in physical books and the internet. Then proceeded to the methodological part, which refers to methods that guide the research process. The techniques and instruments that were used were surveys, physical tests and observation to know the factors that are determined to improve the physical - technical condition in ecuavoley. Subsequently we refer to the population of students in the third year of high school, after obtaining the results we proceeded to graphically represent, analyze and interpret each of the questions of the survey, physical tests and observation sheets, finally drafted the conclusions and recommendations, which gave a direction to elaborate a didactic guide of solution that contain training sessions to improve the physical - technical condition in ecuavoley.

Key Words: Physical Capacities, Technical Foundations of Ecuavoley and Students.



Victor Rodriguez
1715496129
[Handwritten signature]

DEDICATORIA

El presente contenido de la investigación me permite culminar una etapa importante de mi vida, con mucha entrega y sacrificio, logrando mi anhelado título profesional de licenciado en la especialidad de Entrenamiento Deportivo. El esfuerzo, La constancia y la perseverancia, un pilar fundamental para poder alcanzar un objetivo más que me propuse, lleno de muchas alegrías y que por más difícil que puede ser algún momento, tuve la humildad y la sencillez para aceptar la adversidad afrontándola con mucha responsabilidad y fortaleza para continuar y seguir adelante.

El trabajo de grado la dedico con todo cariño a Dios, a mis padres, a mi esposa e hija quienes confiaron en mí, me supieron ayudar a afrontarlo con responsabilidad los retos de la vida y que, con sabiduría, amor, paciencia me encaminaron y guiaron para alcanzar un escalón más en mi proceso de formación profesional.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar gracias a Dios por las bendiciones recibidas a cada momento, una de ellas es poder culminar con este proceso de mi preparación profesional.

A la prestigiosa Universidad Técnica del Norte, la carrera de Entrenamiento Deportivo y a todo su personal Docente, quienes me abrieron las puertas de la institución para poder prepararme de manera técnica, científica, y profesional, dejando un legado más en las filas de su establecimiento. Al Dr. Vicente Yandún Director de la carrera de Entrenamiento Deportivo, a los docentes quienes supieron establecer la ética profesional, me llenaron de conocimientos científicos aptos para desempeñarme en la vida profesional como un Entrenador Deportivo.

Mi gratitud al Msc. Washington Suasti director de trabajo de grado, de la misma manera quiero mencionar mi agradecimiento a la Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera” Quienes me permitieron realizar el trabajo de investigación.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDO

Aceptación.....	ii
Aprobación.....	iii
Autoría.....	iv
Resumen.....	v
Abstrac.....	vi
Dedicatoria.....	vii
Agradecimiento.....	viii
Índice de contenidos.....	ix
Índice de tabla.....	xiv
Índice de Gráficos.....	xv
Introducción.....	1
Tema	2
Contextualización	2
Contexto Nacional.....	2
Contexto Provincial.....	3
Contexto en la Institución Educativa.....	3
Justificación e Importancia	4
Interés.....	5
Impacto.....	5
Factibilidad.....	5
Objetivos.....	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos.....	6
Preguntas de Investigación.....	6
 CAPITULO I.....	 8

1.	Marco teórico.....	8
1.1	Capacidades Físicas.....	8
1.1.2	La fuerza.....	8
1.1.2.1	<i>Fuerza máxima</i>	9
1.1.2.2	<i>Fuerza explosiva</i>	9
1.1.2.3	<i>Fuerza resistencia</i>	10
1.1.3	Resistencia.....	11
1.1.3.1	<i>Resistencia aeróbica</i>	11
1.1.3.2	<i>Resistencia anaeróbica</i>	12
1.1.4	La velocidad.....	12
1.1.4.1	<i>Velocidad de reacción</i>	13
1.1.4.2	<i>Velocidad gestual</i>	13
1.1.4.3	<i>Velocidad de desplazamiento</i>	14
1.1.5	La flexibilidad.....	14
1.1.5.1	<i>Flexibilidad dinámica</i>	15
1.1.5.2	<i>Flexibilidad estática</i>	16
1.2	Concepto de ecuavoley.....	16
1.3	Historia del ecuavoley.....	17
1.4	Características técnicas del campo deportivo.....	18
1.5	Características específicas del juego.....	19
1.6	Fundamentos técnicos del ecuavoley.....	20
1.6.1	La batida o saque.....	20
1.6.1.1	<i>Saque bajo lateral</i>	21
1.6.1.2	<i>Saque de tenis</i>	21
1.6.2.	Voleo o recepción.....	22
1.6.2.1	<i>Voleo de pelotas altas</i>	23
1.6.2.2	<i>Voleo de pelotas bajas</i>	24
1.6.3	Remate o ataque.....	24

1.6.3.1	<i>Remate diagonal o de frente</i>	25
1.6.3.2	<i>Remate lateral</i>	25
1.7	Perfil técnico de los integrantes del ecuavoley.....	26
1.7.1	El colocador.....	26
1.7.2	El servidor.....	26
1.7.3	El volador.....	26
CAPITULO II.....		27
2.	Metodología de la investigación.....	27
2.2.1	<i>Investigación bibliográfica</i>	27
2.2.2	<i>Investigación de campo</i>	27
2.2.3	<i>Investigación descriptiva</i>	27
2.2.4	Investigación propositiva.....	28
2.3	Métodos.....	28
2.3.1	<i>Método inductivo</i>	28
2.3.2	<i>Método deductivo</i>	28
2.3.3	<i>Método analítico</i>	28
2.3.4	<i>Método sintético</i>	29
2.3.5	<i>Método estadístico</i>	29
2.4	Técnicas e instrumentos.....	29
2.5	Matriz de Diagnostico.....	30
2.6	Población.....	31
2.7	Muestra.....	31
CAPITULO III.....		32
3.	Diagnostico (análisis y discusión de resultados).....	32
3.1	Encuesta dirigida a Docentes - Entrenadores.....	32
3.2	Test Físicos.....	44

3.3	Ficha de Observación.....	50
CAPITULO IV.....		56
4	Propuesta alternativa.....	56
4.1	Titulo de la Propuesta.....	56
4.2	Justificación e importancia.....	57
4.3	Fundamentación.....	57
4.3.1	Condición física.....	58
4.3.2	Capacidades físicas.....	58
4.3.4	La fuerza.....	59
4.3.5	La velocidad.....	59
4.3.6	La resistencia.....	60
4.3.7	La flexibilidad.....	60
4.3.8	Fundamentos técnicos del ecuavoley.....	61
4.3.8.1	Voleo o recepción.....	61
4.3.9	Aspectos de la técnica de voleo.....	62
4.3.10	El saque.....	62
4.3.11	Aspectos en la ejecución del saque.....	62
4.3.12	Recepción y pase.....	63
4.3.13	Ataque o remate.....	63
4.4	Objetivos.....	64
4.4.1	Objetivo general.....	64
4.4.2	Objetivos específicos.....	64
4.5	Ubicación sectorial y física.....	64
4.6	Desarrollo de la propuesta.....	65
4.7	Impactos.....	96
4.7.1	<i>Impacto Deportivo</i>	96
4.7.2	<i>Impacto Educativo</i>	96

4.7.3	<i>Impacto Social</i>	96
4.8	Conclusiones.....	97
4.9	Recomendaciones.....	98
4.10	Contestación a las preguntas de investigación.....	99
4.11	Glosario.....	100
4.12	Fuentes de información.....	101
ANEXOS.....		103
	Árbol de problemas.....	104
	Matriz de coherencia.....	105
	Matriz categorial.....	106
	Matriz de relación o diagnóstico.....	107
	Baremos.....	108
	Certificado de aplicación de la técnica.....	117
	Certificado de socialización.....	118
	Fotografías.....	120

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No 1 Conoce el ecuavoley.....	32
Tabla No 2 Enseñanza y práctica del ecuavoley.....	33
Tabla No 3 Fundamentos técnicos del ecuavoley.....	34
Tabla No 4 Planificación institucional del ecuavoley.....	35
Tabla No 5 Actividad lúdica.....	36
Tabla No 6 Desarrollo de las capacidades físicas	37
Tabla No 7 La práctica institucional permanente del ecuavoley.....	38
Tabla No 8 Evalúan con test físicos	39
Tabla No 9 Variedad de ejercicios para las capacidades físicas.....	40
Tabla No 10 Las capacidades físicas mejoran la práctica del ecuavoley.....	41
Tabla No 11 Elaboración de una guía didáctica.....	42
Tabla No 12 Aplicación de la guía didáctica.....	43
Tabla No 13 Test de velocidad 50 m.....	44
Tabla No 14 Test abdominales 30 segundos.....	45
Tabla No 15 Test de salto largo sin impulso.....	46
Tabla No 16 Test flexión y extensión de brazos 30 segundos.....	47
Tabla No 17 Test de 1.000 m.....	48
Tabla No 18 Test flexión profunda del cuerpo.....	49
Tabla No 19 Saque de tenis.....	50
Tabla No 20 Saque bajo lateral.....	51
Tabla No 21 Voleo de pelotas altas.....	52
Tabla No 22 Voleo de pelotas bajas.....	53
Tabla No 23 Remate diagonal o de frente.....	54
Tabla No 24 Remate lateral (gancho).....	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Grafico No 1 Conoce el ecuavoley	32
Grafico No 2 Enseñanza y práctica del ecuavoley.....	33
Grafico No 3 Fundamentos técnicos del ecuavoley.....	34
Grafico No 4 Planificación institucional del ecuavoley.....	35
Grafico No 5 Actividad lúdica.....	36
Grafico No 6 Desarrollo de las capacidades físicas.....	37
Grafico No 7 La práctica institucional permanente del ecuavoley.....	38
Grafico No 8 Evalúan con test físicos.....	39
Grafico No 9 Variedad de ejercicios para las capacidades físicas.....	40
Grafico No 10 Las capacidades físicas mejoran la práctica del ecuavoley.....	41
Grafico No 11 Elaboración de una guía didáctica.....	42
Grafico No 12 Aplicación de la guía didáctica.....	43
Grafico No 13 Velocidad 50 m.....	44
Grafico No 14 Abdominales 30 segundos.....	45
Grafico No 15 Salto largo sin impulso.....	46
Grafico No 16 Flexión y extensión de brazos 30 segundos.....	47
Grafico No 17 Test de 1.000 m.....	48
Grafico No 18 Flexión profunda del cuerpo.....	49
Grafico No 19 Saque de tenis.....	50
Grafico No 20 Saque lateral bajo.....	51
Grafico No 21 Voleo de pelotas altas.....	52
Grafico No 22 Voleo de pelotas bajas.....	53
Grafico No 23 Remate diagonal o de frente.....	54
Grafico No 24 Remate lateral (gancho).....	55

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación trata de un novedoso y no muy conocido deporte como es el ecuavoley, en su trato podemos iniciar señalando en breves palabras lo que significa el ecuavoley siendo una variante del voleibol originaria del Ecuador, deporte que tiene sello nacional por ser el más popular, una disciplina amateur que tiene historia en el Ecuador. Este deporte se lo practica en todos los rincones del nuestro país y donde habita un ecuatoriano en el exterior.

Las capacidades físicas son componentes básicos de la condición física por lo que es esencial para la prestación motriz y deportiva, mientras que los fundamentos técnicos mejoran las actividades motrices específicas, haciendo más eficiente los movimientos gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.

A continuación se detalla los cuatro capítulos del trabajo de investigación que consta del marco teórico que contiene las dos variables: variable independiente: capacidades físicas y variable dependiente: fundamentos técnicos del ecuavoley, continuando con la metodología donde se describe los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, muestra, matriz de diagnóstico y la determinación de la población, Seguido se detalla el análisis e interpretación de resultados obtenidos de las encuestas dirigidas a los docentes- entrenadores, los test físicos y fichas de observación aplicada a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera, terminando esta investigación con el desarrollo de la propuesta donde consta los siguientes aspectos título de la propuesta, justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física, desarrollo de la propuesta, impactos, conclusiones y recomendaciones.

Tema.

Las capacidades físicas y su incidencia en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016 - 2017.

Contextualización**Contexto Nacional**

En el Ecuador es incuestionable que el ecuavoley no ha sido reconocido como una disciplina de alto rango o para olimpiadas, pero en la actualidad, este deporte se ha popularizado y se lo practica en todos los rincones del territorio nacional y en otros países en donde habitan los Ecuatorianos, se ha difundido y han sobresalido a nivel internacional.

El ecuavoley en nuestro país apareció en el siglo XIX en la sierra centro, siendo Quito y Cuenca las ciudades en las que más se concentró y desarrollo este deporte, donde los señores conductores de carretas y camionetas al verse en la desocupación empezaron como un juego de quitarse cosas o prendas y hasta la actualidad se sigue modificándose, llegando a tener sus propia reglamentación y espacio físico, e inclusive se organizan campeonatos Locales, Provinciales y Nacionales, según la cultura el ecuavoley pertenece a la familia de los juegos populares como: los trompos, la pelota nacional, la perinola, los cocos, la bomba entre otros.

Hay que tomar en cuenta que este deporte requiere tener una buena preparación física, técnica -táctica, donde juega un papel importante la preparación psicológica factores que determinan como adquirir las diversas técnicas específicas de juego tanto individuales como grupales para mejorar y perfeccionar esta disciplina.

En la actualidad existen muy pocas investigaciones enfocadas hacia este deporte tan popular y tradicional de nuestro medio, tomando en cuenta que las escasas fuentes bibliográficas las encontramos en libros e internet que ayudan y orientan hacia un buen desarrollo del aprendizaje en el ecuavoley.

Contexto Provincial

A nivel de Imbabura el ecuavoley se puede observar la mayor participación en las categorías señor y master, en lo que tiene que ver con la niñez y juventud se está dando un proceso lento en la socialización y práctica con la ayuda de los interinstitucionales y barriales, es necesario que la población conozca más acerca de esta disciplina, tomando en consideración que la Universidad Técnica del Norte es pionera en tener un club en este deporte, así como cursos vacacionales y permanentes en esta disciplina. Los ecuavolistas como les gusta denominarse, aprenden los fundamentos en la cancha, al momento del partido y observando a los más experimentados, en la actualidad existen pocos docentes-entrenadores que han sistematizado el entrenamiento específico para este deporte.

Contexto en la Institución Educativa

La inadecuada aplicación del desarrollo de las capacidades físicas, manejadas, por los docentes-entrenadores de la Institución Educativa que no toman la verdadera importancia a este deporte influyen en el aprendizaje de los fundamentos técnicos, la mala aplicación de estas cualidades ha generado serias dificultades para el mejor desempeño del ecuavoley, además los docentes desconocen la metodología a seguir en la enseñanza-aprendizaje de los fundamentos técnicos - tácticos y no incluyen en la planificación

curricular, es por eso que los estudiantes se ven obligados a aprender por su propia iniciativa jugando de manera lúdica y recreativa con sus propios compañeros.

Los practicantes del ecuavoley a lo largo de su trayectoria deportiva han tenido que aprender de forma empírica y por la necesidad de los escasos campeonatos existente, recurrido a la práctica de este deporte en el tiempo libre con la idea de apostar dinero dejando a un lado la verdadera mística del deporte.

Justificación

Se considera importante que el trabajo que desempeñe el docente –entrenador de ecuavoley al momento de transmitir sus conocimientos y enseñanzas a sus estudiantes para lograr en ellos el máximo rendimiento y desarrollar el mayor número de capacidades y habilidades inherentes en su educación integra, para la adquisición de estas metas el docente – entrenador debe emplear recursos didácticos que le permitan llegar al éxito en el deporte.

En la ciudad, es muy notorio observar que existe una gran acogida al ecuavoley por parte de las autoridades, docentes – entrenadores y estudiantes quienes están a la expectativa de que se realicen con frecuencia los diferentes campeonatos locales, provinciales y nacionales, en vista a que el ecuavoley siendo tan popular no es reconocido como disciplina oficial y apenas se le dé como tratamiento de actividad recreativa.

Sin embargo la falta de capacitación del docente- entrenador hace que no se logren mejoras en el rendimiento del estudiante, esto quizás ha sido muy significativo en nuestro medio, motivo por el cual se ha decidido investigar en base a los resultados obtenidos acerca de los fundamentos técnicos del ecuavoley para que se mejoren a través de una buena preparación física.

El ecuavoley además de ser divertido ayuda a mantener el estado físico y mejorar la salud al practicarlo se optimiza la afinidad, logro y estima, en otras palabras se trata de fuerzas que orientan, dan energía y mejora su comportamiento diario, favorecen al desarrollo de las capacidades físicas y su talento contribuyendo de manera positiva y generando un mayor nivel de motivación.

Interés

Esta Investigación se basó en el desarrollo de las capacidades físicas y el mejoramiento de la aplicación de los fundamentos técnicos del ecuavoley contribuyendo al bienestar de su salud y al buen uso de su tiempo libre venciendo el sedentarismo existente en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Impacto

El desarrollo de este trabajo de investigación tuvo la finalidad de ofrecer una guía didáctica a la sociedad estudiantil, con resultados favorables que se logren alcanzar mediante las diversas técnicas de aplicación para mejorar la condición física – técnica del ecuavoley. Los beneficiarios directos del presente trabajo fueron los estudiantes y Docentes e indirectos los padres de familia de los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

Factibilidad

Este trabajo de investigación está dado por el apoyo de las autoridades de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes y docentes – entrenadores, no

cuenta con recursos económicos para su ejecución, existiendo los recursos necesarios para la realización de esta investigación, se dispuso del tiempo suficiente para su elaboración, y con el conocimiento lógico para que lo contemplado en esta sea lo correcto.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar cómo incide las capacidades físicas en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016-2017.

Objetivo Específicos

- ✓ Evaluar las capacidades físicas a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.
- ✓ Valorar los fundamentos técnicos del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.
- ✓ Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios generales y específicos para mejorar la condición física -técnica en la disciplina del ecuavoley a los estudiantes terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

Preguntas De Investigación

- ✓ ¿Cuáles son las capacidades físicas para evaluar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?

- ✓ ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del ecuavoley para valorar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?
- ✓ ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios generales y específicos ayudara a mejorar la condición física -técnica en la disciplina del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?

Formulación del Problema

¿De qué manera incide las capacidades físicas en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016-2017?

CAPITULO I

1. Marco Teórico

1.1 Capacidades Físicas

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas.

Capacidades físicas Se pueden definir como los factores cuantitativos de la motricidad humana, que determinan la Condición Física de un individuo y que pueden ser mejorados principalmente con el entrenamiento. Estas capacidades que hacen posible el movimiento son: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. (Carrere Moreno, 2014, pág. 93)

De acuerdo a lo expuesto podemos mencionar que las capacidades físicas se enfocan en el desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad de manera general y especial acorde para mejorar el rendimiento ya sea en las actividades cotidianas o en un deporte en general.

1.1.2 La Fuerza

Es una Capacidad que adquiere el ser humano en base a un entrenamiento ya sea este neuromuscular para superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática o dinámica.

La capacidad física fuerza está presente influyendo o determinando en toda la actividad motora del hombre. Sin fuerza no es posible la traslación del cuerpo humano en el espacio, no es posible realizar ejercicios físicos. (Perera Díaz, 2007, pág. 8)

De acuerdo a lo expuesto puedo mencionar que la fuerza es una capacidad fundamental e importante para que sea posible la traslación del ser humano, ya que cualquier movimiento que realicemos va a exigir la participación de la fuerza.

1.1.2.1 Fuerza Máxima

Capacidad de generar el valor de fuerza más elevado que el sistema neuromuscular pueda conseguir en una contracción máxima voluntaria. Según el tipo de contracción, el pico de fuerza será variable. De este modo, sabemos que el músculo generará su mayor pico de fuerza en contracciones excéntricas, tras ellas las isométricas, y por último las concéntricas. “Fuerza máxima Es el valor más alto de fuerza producida por una contracción voluntaria, frente a una resistencia insuperable. (Piñeiro Mosquera R. , 2006, pág. 44)”

Por consiguiente la fuerza máxima es la capacidad que tiene el musculo para desarrollar la fuerza producida por una contracción voluntaria frente a una resistencia siendo acorde para el entrenamiento de saltos y lanzamientos del balón en el ecuavoley.

1.1.2.2 Fuerza Explosiva

Es la capacidad que tienen los músculos de dar a una carga la máxima aceleración posible. La velocidad del movimiento tiende a ser máxima. Este tipo de fuerza determina

el rendimiento en actividades que requieren una velocidad explosiva en sus movimientos.

“La Fuerza explosiva: Es la capacidad de ejecutar un movimiento rápido de una sola vez (lanzamientos, partidas, saltos, etc.)” (Pendezza, 2009, pág. 4)”

En concordancia a lo antes mencionado la fuerza explosiva es una capacidad que tiene los músculos mediante un tipo de fuerza determinada para ejecutar un movimiento rápido siendo acorde para el entrenamiento de saltos y partidas en el ecuavoley.

1.1.2.3 Fuerza-Resistencia

Es la capacidad muscular para soportar la fatiga provocada por un esfuerzo prolongado en el que se realizan muchas contracciones musculares repetidas, como ni la carga ni la aceleración son máximas, la velocidad de ejecución no es muy grande y se puede hacer un alto número de repeticiones.

La fuerza-resistencia Es la capacidad del sistema neuromuscular relacionado con los principios de la proporción de combinaciones relativas de fuerza necesaria, que impone el tiempo de competición, o bien, la capacidad de resistir contra el cansancio durante cargas de larga duración o repetitivas en un trabajo muscular. (Piñeiro Mosquera R. , 2006, pág. 45)

Según lo antes mencionado la fuerza- resistencia es la capacidad del sistema neuromuscular para soportar cargas de larga duración con contracciones musculares repetidas evitando la fatiga siendo acorde para realizar desplazamientos, saltos y lanzamientos en el ecuavoley.

1.1.3 La Resistencia

Es una de las cualidades físicas que posee el deportista y que es considerada como básica. De la capacidad de la misma dependerá la eficacia de las demás, al influir en el tiempo que pueden actuar. A mayor resistencia, la fuerza puede ejercerse durante más espacio de tiempo.

Resistencia Capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. (Bernal Ruiz, 2006, pág. 35)

De lo expuesto podemos mencionar que esta capacidad permite resistir psíquica y física durante un tiempo prolongado de ejercicios, retardando la fatiga a mayor resistencia mayor fuerza; interviniendo de una manera eficaz y acorde para el ecuafoley ya que permite mantener un mayor esfuerzo.

1.1.3.1 Resistencia Aeróbica

La resistencia anaeróbica es la capacidad del organismo de realizar esfuerzos de larga duración, pero a intensidad moderada siendo la segunda duración en equilibrio entre el consumo y el suministro de energía y oxígeno en el tejido.

La resistencia aeróbica se produce en presencia de O₂. Según Perelló (2003, p.76) la resistencia aeróbica es la “aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de O₂ a la sangre permita cubrir las necesidades del gasto muscular. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve, es decir,

se establece el equilibrio de gasto muscular y aporte de O₂ existiendo una deuda de O₂ insignificante. (Bernal Ruiz J. A., 2006, pág. 40)

Según lo antes mencionado la resistencia aeróbica es la capacidad que posee un deportista para efectuar un esfuerzo físico de larga duración en equilibrio el oxígeno y el suministro de energía a intensidad media o baja con suficiente aporte de oxígeno permitiendo mantener el ritmo de juego.

1.1.3.1 Resistencia Anaeróbica

Es la capacidad del organismo de realizar esfuerzos de gran intensidad durante un tiempo relativamente corto bajo un suministro insuficiente de oxígeno, encontramos alta concentración del ácido láctico y disminución del PH en la sangre. “La resistencia anaeróbica no necesita presencia de O₂. Según Perelló (2003, p.76) la resistencia anaeróbica es la “capacidad del organismo de resistir una elevada deuda de O₂ manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible”. (Bernal Ruiz J. A., 2006, pág. 41)”

Por consiguiente la resistencia anaeróbica Es aquella que permite soportar esfuerzos de gran intensidad durante el menor tiempo posible con deuda de oxígeno producida por el alto ritmo de trabajo.

1.1.4 La Velocidad

La velocidad es una cualidad inherente al sistema neuromuscular del individuo, mediante la cual una parte de su sistema músculo esquelético, o el conjunto de sus estructuras puede sufrir algún tipo de desplazamiento más o menos rápido. “Capacidad de

realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un periodo breve que no provoque fatiga. (Piñeiro Mosquera R. , 2007, pág. 35)”

De acuerdo a lo expuesto puedo mencionar que la velocidad es la capacidad que implica realizar uno o varios movimientos en relación al tiempo y espacio en situaciones que se presenta en un partido o ante una jugada del ecuavoley.

1.1.4.1 Velocidad de Reacción

La velocidad de reacción se define como el tiempo que un jugador tarda en responder y ejecutar una respuesta motriz a un estímulo y este puede ser: acústico, visual, toma de decisión etc. Y es igual al tiempo latente. “Explosiva o de reacción: capacidad que permite responder o reaccionar ante un estímulo (sonoro, visual o táctil) en el menor tiempo posible. Por ejemplo, levantarse del suelo en el menor tiempo posible al oír la palmada. (Carrere Moreno, 2014, pág. 110)”

Por consiguiente la velocidad de reacción permite responder o reaccionar a un estímulo ya sea este visual, sonoro o táctil en el menor tiempo posible: en deportes colectivos y de adversarios prima esta cualidad frente a una situación de salvar en una o varias jugadas en un partido de ecuavoley.

1.1.4.2 Velocidad Gestual

Es la velocidad rapidez con la cual se lleva a cabo un movimiento o un gesto deportivo concreto. Está directamente relacionada con la capacidad del sujeto para expresar fuerza-explosiva. “Segmentaria o gestual: capacidad que permite realizar un gesto o un

movimiento en el menor tiempo posible. Por ejemplo, estando con los brazos abiertos, cerrarlos en el menor tiempo posible. (Carrere Moreno, 2014, pág. 110)”

De acuerdo a lo expuesto la velocidad gestual es una capacidad que permite realizar una habilidad motriz o un movimiento deportivo en el menor tiempo posible y está sujeto a expresar la fuerza explosiva.

1.1.4.3 Velocidad de Desplazamiento

También conocida como la velocidad de locomoción. Se mide por la capacidad de llegar a otro lugar en el menor tiempo posible, la máxima capacidad de desplazamiento de un sujeto, manteniendo la máxima velocidad, en un espacio determinado.

De desplazamiento: capacidad que permite recorrer una distancia, o ir de un punto a otro, en el menor tiempo posible. Por ejemplo, habiendo dos líneas en el suelo a 30 m de separación entre ellas, ir de la línea 1 a la línea 2 en el menor tiempo posible. (Carrere Moreno, 2014, pág. 110).

Según lo antes mencionado la Velocidad de desplazamiento es la capacidad que determina la realización de un determinado recorrido en el menor tiempo posible. Dependerá de factores fisiológicos, físicos y mecánicos en deportes colectivos.

1.1.5 La Flexibilidad

Es la capacidad del aparato locomotor que determina la amplitud máxima de una articulación y el agrandamiento de los musculo, permitiéndole realizar distintos movimientos al deportista.

La flexibilidad es un requisito básico para la motricidad humana, particularmente para la motricidad deportiva. El entrenamiento de la flexibilidad es por tanto un componente irremplazable del proceso de entrenamiento. De hecho, basándonos en múltiples observaciones en entrenamientos, podemos asegurar que en la praxis del entrenamiento se le conoce muchas veces una importancia mínima o se la despacha con unas cuantas formas de ejercicio estandarizadas, como un “molesto” complemento del “auténtico” entrenamiento sin embargo su incidencia en el rendimiento deportivo es directa, porque con una flexibilidad óptima las actividades de fuerza y los rendimientos de velocidad pueden ejecutarse sin obstáculo, esto es con poca resistencia interna, el aprendizaje motor no se trabaja por la torpeza y se reduce el riesgo de lesiones como: roturas musculares y fibrilares, etc. (Martín, 2001, pág. 252)

De acuerdo a lo expuesto la flexibilidad es la capacidad que permite regular la libertad de los movimientos de las articulaciones y músculos sin causar dolor ni lesión permitiendo la flexibilidad necesaria para llegar a una jugada previa

1.1.5.1 Flexibilidad Dinámica

La flexibilidad dinámica involucra mover los músculos y articulaciones juntas en forma repetitiva de breve duración. Esto estimula la mente y el cuerpo para moverse antes del ejercicio e incrementa la temperatura corporal. “Flexibilidad dinámica Son elongaciones de breve duración, como consecuencia de las fases de estiramiento y acortamiento del músculo (Piñero Mosquera, 2009, pág. 46)”

En concordancia la flexibilidad dinámica es la capacidad de movimientos de corta duración siendo estos amplios y relajados permitiendo el estiramiento y contracción del musculo de corta duración.

1.1.5.2 Flexibilidad Estática

Se trata de mantener una posición de estiramiento pasiva, sin movimiento. Después de adoptar el estiramiento prolongados debemos relajarnos, respirar tranquilamente manteniendo la posición unos instantes. “Flexibilidad estática son Estiramiento Prolongado. Se llega al punto crítico y se mantiene la posición. (Piñero Mosquera, 2009, pág. 46)”

De acuerdo a lo expuesto podemos mencionar que la flexibilidad estática es la capacidad que requiere el estiramiento de una parte del cuerpo hasta el punto más cómodo y mantener esa posición durante un período de tiempo.

1.2 Concepto de Ecuavoley

El ecuavoley es una variante del voleibol disciplina popular y tradicional, autóctona del país que se practica en una superficie ya sea esta de tierra o cemento, aplicando los fundamentos técnicos del saque o batida, voleo o recepción y ataque o remate con un mínimo de uno y un máximo de tres toques.

El ecuavoley es un juego autóctono de Ecuador y por ello, se define como deporte Ecuatoriano y en él desde sus orígenes el Ecuatoriano manifiesta sus distracciones, habilidades y capacidades con las manos en un espacio cualquiera a través de un balón, es por otra parte un alternativa o variante del voleibol, divertida, practicada

por ambo géneros, a cualquier edad y con una vertiente eminentemente recreativa.

(García, 2011, pág. 39)

Según lo antes expuesto puedo mencionar que el ecuavoley es un deporte autóctono y tradicional de nuestro país la cual es una variante del voleibol donde se muestra las destrezas y habilidades con los brazos y manos teniendo encueta el saque, la recepción y el remate, este deporte puede ser practicado en cualquier superficie y por ambos géneros sin distinción de edad.

1.3 Historia del Ecuavoley en el Ecuador

El ecuavoley, también conocido como vóley criollo, es una modalidad del vóleybol creado en Ecuador. No se conoce con certeza dónde y cuándo comenzó a jugarse el ecuavoley. Hay variadas interpretaciones al respecto. Existen sospechas de que desde el siglo XIX, en algunas localidades ecuatorianas ya se practicaba algo parecido al voleibol anglosajón; sin embargo, en 1980 se le otorgó identidad a este deporte, ya que comúnmente se lo conocía de tres formas: Desde la Provincia del Carchi hasta la provincia de Tungurahua era conocido como el “vóley”, en la región costa e insular era conocido como “vóley criollo” y en las demás provincias conocido como “el vóley de tres”. Se cuenta que fue en la Sierra-centro donde el ecuavoley se expandió, siendo Quito y Cuenca las ciudades en las que más se concentró y desarrolló. Luego, a través de la migración interna y los repartos militares y policiales, el ecuavoley llegó a la Costa, en especial a Guayaquil, para posteriormente diseminarse por todo el país. Actualmente, su práctica está presente en todas las provincias del territorio nacional. En los años siguientes, el deporte fue expandiéndose e incorporándose en la vida cotidiana y el imaginario colectivo,

en gran medida gracias a la acción de la Federación Nacional de Ligas Deportivas Barriales y Parroquiales del Ecuador (FEDENALIGAS), que desde 1971 trabaja para el beneficio de la actividad deportiva.

A pesar de que el ecuavoley no es un deporte federado, no siempre fue un juego al margen del apoyo gubernamental, ya que desde el año 1953 hasta 1964, contó con la ayuda de la Concentración Deportiva de Pichincha, institución que prestaba sus instalaciones para torneos y prácticas.

1.4 Características Técnicas Del Campo Deportivo

El campo de juego del ecuavoley posee una dimensión de 18 m de largo por 9 m de ancho y se divide en dos cuadrados de 9m por 9m cada uno, para su división se utiliza una cuerda de cinco centímetros de grosor alrededor del perímetro estableciendo de la superficie válida de juego. Tomando en cuenta que la práctica de esta disciplina se la debe realizar en un territorio totalmente plano. Esta puede ser de tierra o cemento para evitar cualquier tipo de lesión.

Cada equipo está formado por tres jugadores y un total de seis para dar inicio al juego siendo el colocador (delantero), el servidor (apoyo) y el volador (posterior), cada quien cumple funciones específicas en cada posición siendo este rotativo en cualquier momento del partido, pueden desplazarse o cambiarse de puesto buscando estrategias para lograr un cambio o un punto a su favor, para reiniciar el juego deben ocupar su posición inicial lo cual se permite mantener el balón en la mano por menos de un segundo pudiendo realizar uno, dos o tres toques permitidos para devolver al campo contrario.

La red es elaborada en piola o nylon, tiene un ancho de 60 a 80 cm y se coloca a una altura de 2.85 m para los denominados ganchadores o bajadores de bola y a 2.80 m para

los colocadores, tomando en cuenta la medida desde la superficie del suelo, sobre 2 postes que se colocan al menos a un metro de distancia de la línea marcada.

El balón debe ser esférico usado como #5 en fútbol, pero puede servir cualquiera similar o compacta como una de trapo o cuero pero más pequeña.

1.5 Características Específicas De Juego

Para iniciar lo hacemos con la batida que es la puesta del balón en juego ejecutada por uno de los integrantes del equipo para el efecto el balón debe ser golpeado con una sola mano direccionado la trayectoria hacia el campo contrario sin tocar la red.

Un punto se obtiene cuando el equipo contrario no logra parar el saque, el balón toca la red, el balón cae fuera de la cancha, cuando una jugada no es permitida en el reglamento por ejemplo: tocar el balón más de tres veces, pisar la línea de división, entre otras. Para anotar un punto el equipo tiene que estar en posición de saque caso contrario se obtiene un cambio, la dinámica del juego consiste en intercambiar el balón de un lado al otro de la cancha con agilidad y fuerza, el ecuavoley consiste en colocar técnicamente el balón en el campo contrario ocasionando la falla del rival o viceversa, de esta manera el juego se convierte en una serie de astucias, engaños y fintas, convirtiéndose de la misma manera en intercambios verbales de parte y parte tratando de ganarle la moral al equipo contrario.

Los denominados bajadores de bola, son aquellos que al golpear la pelota de un manotazo con potencia la colocan en el campo contrario buscando que su golpe lleve efectividad y ubicación este juego nos es muy visto en nuestro medio, pero tiene sus aficionados siendo muy poco atractivo en vista que se vuelve monótono por el hecho de que se anota muchos cambios demorando para lograr un punto.

Los denominados colocadores son aquellos que al realizar un toque lo hacen de la manera sutil siendo rápido y demostrando sus habilidades físicas e intelectuales, esta condición de mirador es muy apreciada por los aficionados y se considera un mérito que pocos pueden ejecutar para lograr colocar el balón al campo contrario y anotar un punto o un cambio respectivamente para su equipo.

Aparte de todas estas reglas generales en cada barrio Se juegan 10, 12 o 15 puntos y para adjudicarse el partido son necesarios 2 puntos de diferencia entre contrincantes y se pueden jugar 2 o 3 sets dependiendo del resultado preliminar.

Finalmente, si combinamos todo lo anotado en el juego propiamente dicho obtendremos una mezcla de técnica, inteligencia, ñeque y sudor, cuya manifestación final será un derroche de aplausos y la satisfacción de haber jugado.

1.6 Fundamentos Técnicos del Ecuavoley

1.6.1 La Batida o saque

Es un fundamento técnico del ecuavoley que da inicio al juego y debe cumplir ciertos aspectos o elementos de efectividad como son: colocación, seguridad y potencia, produciendo la dificultad en la recepción del balón al equipo contrario.

El saque consiste en elevar la pelota y lanzarla después por encima de la red para iniciar el juego es la única habilidad dentro del voleibol, en la cual el jugador posee un control total sobre la pelota. Quien sirve se encuentra solo fuera de la pista esperando una señal del árbitro la maniobra del saque es lenta. Por esta acción, los jugadores de voleibol suelen tener más problemas de actitud con el saque que con ninguna otra habilidad. (Lucas, 2000, pág. 71)

De acuerdo a lo expuesto puedo mencionar que el saque es una técnica de poner el balón en juego con un control total del balón, direccionándole por encima de la red con seguridad, precisión y efectividad dificultando la recepción al equipo contrario y construyendo un ataque al equipo sacador.

1.6.1.1 Saque bajo lateral

Para la ejecución del saque se debe colocar en la zona respectiva de frente a la línea lateral del terreno de juego con las piernas abiertas a la altura de los hombros y semi flexionadas inclinado hacia al frente con una pequeña torsión del brazo que golpea de atrás hacia adelante. Se eleva el balón y se golpea con el antebrazo que se desplaza lateralmente.

El saque bajo es ideal para los principiantes y los niños, dado que es fácil de aprender y se puede efectuar con poca fuerza y con exactitud. El saque bajo es, al mismo tiempo, fácil y previsible para el equipo receptor. La pelota lleva muy poca velocidad (al contrario que el saque de tenis) y tiene una trayectoria alta y curva. (Hessing, 2003, pág. 32)

En concordancia a lo expuesto puedo mencionar que el saque bajo lateral es un fundamento técnico del ecuavoley siendo el principal y el más importante para dar inicio al juego, el jugador se coloca de frente a la línea lateral del terreno, las piernas paralelas separadas, eleva el balón golpea con fuerza y dirección para desequilibrar al receptor contrario.

1.6.1.2 Saque de Tenis

Partimos de la posición del servicio por abajo. El cuerpo debe estar ubicado en la trayectoria del balón. Debe existir una ligera flexión de piernas y tronco, con los hombros

relajados. Los pies están en forma de paso. El adelantado es el contrario al brazo útil. Una o dos manos lanzan el balón. Este lanzamiento debe ser adelante del brazo de golpeo. Se ejecuta una ligera torsión del cuerpo. El codo debe estar elevado siempre mirando al balón y llevando el peso del pie trasero al pie delantero.

El saque de tenis posibilita efectuar saques duros y precisos. Especialmente cuando se golpea la pelota oblicua y raza por encima de la red, esta causar gran efecto sobre el equipo contrario en los equipos de un nivel más bajo, en los equipos juveniles y cada vez más también en el voleibol amateur, esta es la modalidad más usada. (Hessing, 2003, pág. 32)

Por consiguiente a lo expuesto puedo mencionar que el saque de tenis es el fundamento principal del ecuavoley siendo similar al de un tenista, esta es una variante a los diferentes saques permitiendo dar inicio al juego, con un golpe seco al balón esto provoca que la parábola y la velocidad generen caídas brutas e inesperadas en el equipo contrario.

1.6.2 El Voleo o Recepción

El voleo o recepción es un fundamento técnico del ecuavoley que nos permite realizar acciones ofensivas de un equipo, existiendo dos tipos de voleos: voleo de pelotas altas con un toque de dedos y voleo de pelotas bajas con un golpe de antebrazos ejecutando los diferentes movimientos adelante, atrás y lateral.

Es el pase de antebrazos que sirve para recepcionar la pelota sobre los dos antebrazos esta combinación de pelota- antebrazo es una técnica única en el deporte. El pase de antebrazos sirve, ante todo, recibir el saque contrario en efecto,

es la primera ofensiva. (Lucas, El Voleibol, Iniciación y perfeccionamiento, 2003, pág. 11)

De acuerdo a lo expuesto puedo mencionar que el voleo o recepción es un fundamento técnico del ecuavoley, que nos permite dar inicio a una acción ofensiva tomando en cuenta los diferentes movimientos en que se recepta el balón.

1.6.2.1 Voleo de Pelotas Altas

El voleo de pelotas altas es una acción elemental del ecuavoley que permite realizar un pase rápido y preciso, con las dos manos ejecutando los distintos movimientos de brazos, adelante, atrás y lateral que son acciones principales para su práctica.

La mayoría de las veces el golpe de dedos es utilizado fundamentalmente para levantar. Es el segundo contacto con el balón dentro de un equipo. Es el principio que identifica el vóleibol y es considerado el golpe clásico de este juego. Este golpe debe ser exacto ya que juega un papel decisivo en el éxito del ataque y, por esta razón, se le ha llamado «alma del ataque». Este toque del balón puede tener diferentes características, de acuerdo con variados factores; estos son: dirección, altura, velocidad, ubicación del armador y relación con la distancia a la red. (Chávez Espinoza, 2011, pág. 122)

En efecto esta acción técnica se puede mencionar que el voleo de pelotas altas es la recepción del balón con los dedos de las manos permitiendo realizar un pase hacia adelante, atrás y lateral a un compañero.

1.6.2.2 Voleo de Pelotas Bajas

Son acciones elementales del ecuavoley que permite receptor el balón con un golpe de antebrazos en forma rápida y precisa con las piernas semi-flexionadas, esta acción técnica es usada cuando el balón está por debajo de la cintura del jugador.

Golpe bajo o de antebrazos Se utiliza para recepción de saque y defensa de ataque. El movimiento se realiza desde una posición inicial de alerta-relajada. Y el jugador se concentra en el que saca y en el vuelo del balón. Es el primer contacto del balón con el jugador, después de un saque o remache; es la clave de la ofensiva. La buena ejecución depende de la armada y el ataque defensivo. (Chávez Espinoza, 2011, pág. 120)

En efecto esta acción técnica del voleo de pelotas bajas se utiliza para receptor el balón con los antebrazos y dirigir un pase realizando un movimiento de flexión y extensión de piernas para una mejor trayectoria del balón.

1.6.3 El Ataque o Remate

El ataque o remate es un gesto técnico muy complejo y difícil de aprender siendo un elemento importante en la fase ofensiva ya que es el arma de ataque de un equipo teniendo como objetivo dar un golpe sutil o con potencia al balón en una altura que rebase la red y dirigirla hacia los espacios donde el equipo contrario tiene dificultad para defender.

El pasador o colocador es, sin lugar a dudas, uno de los jugadores más importante del equipo y a la vez es la base del Ataque de éste Es el jugador que toma un mayor número de decisiones desde el punto de vista táctico, al recaer sobre él la responsabilidad de decidir hacia dónde se dirigirá el balón que finalmente se espera

sea atacado con una efectividad alta. Por demás, al Pase se le considera un fundamento no defensivo ni ofensivo, sino un fundamento intermedio o de construcción. (Calero Morales, 2009, pág. 40)

Por consiguiente esta acción técnica es principalmente ofensiva ya que es el inicio para obtener un cambio o un punto del equipo contrario, todo depende de la recepción y el control del balón para su mayor efectividad a la hora de direccionar el ataque.

1.6.3.1 Remate diagonal o de frente

Las características principales del remate diagonal o de frente es el desplazamiento, despegue, golpeo y caída que son los que determinan la fase de inicio de poner el balón al campo contrario, todo empieza con una carrera de impulso y rasante para una buena elevación del cuerpo, el gesto técnico cumple una función específica los pies y brazos semi-flexionados hacia arriba con un toque de dedos (finta), tomando en cuenta todas las capacidades físicas desarrolladas del jugador con el objetivo de realizar un buen remate.

1.6.3.2 Remate lateral (gancho)

Las fases de inicio del remate lateral o gancho son: desplazamiento, despegue, golpeo y caída tomando en cuenta que su ubicación es paralela a la red sin embargo su despegue es similar al remate diagonal o de frente y la caída se la hace de frente a la red sobre los dos pies. El gesto técnico del golpeo se realiza en forma circular por encima de la cabeza para golpear el balón ya sea con la mano abierta o cerrada siendo su objetivo principal la potencia y dirección.

1.7 Perfil Técnico De Los Integrantes Del Ecuavoley

1.7.1 El colocador

El colocador es la persona que ocupa un puesto preponderante en el equipo ya que en el recae la responsabilidad de obtener un triunfo o una derrota, este puede ser ganchador o colocador según su biotipo alto y delgado, es considerado líder ya que toma una decisión en cuestión de segundos a la hora de colocar el balón en el campo contrario, quien debe tener una buena preparación técnica – táctica.

1.7.2 El servidor

El servidor es la persona creativa del equipo quien establece la jugada y el encargado de elevar y entregar el balón a una buena posición para que el colocador realice un buen ataque o remate su biotipo es de estatura mediana, posee habilidades rápidas, físicas y mentalmente ya que en cualquier momento puede pasar el balón aprovechando la distracción del equipo contrario.

1.7.3 El volador

Es la persona defensiva del equipo en quien recae la responsabilidad de receptar el balón en una buena condición y direccionar el pase al servidor, ya que todo depende de un buen control del balón un buen servicio y por ende un buen remate produciendo el cambio o punto respetivamente, su biotipo es de estatura mediana con habilidades fuerte y ágil a la vez.

CAPITULO II

2.- Metodología de la Investigación

2.2.1 Investigación Bibliográfica

Para realizar esta investigación se buscó prácticamente, en los contenidos de los libros, revistas y documentos científicos de varios autores que menciona acerca de las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del ecuavoley, esta investigación bibliográfica nos fue de gran ayuda para plantear y formular los factores físicos – técnicos del ecuavoley.

2.2.2 Investigación de Campo

Este trabajo se realizó en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra el mismo que permitió evaluar y valorar los factores físicos - técnicos del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato, esto sirvió de aporte para determinar el procedimiento correcto para la enseñanza- aprendizaje de este deporte.

2.2.3 Investigación Descriptiva

Este trabajo de investigación se efectuó para describir las características o atributos reconociendo una serie de situaciones del problema al momento de realizar la práctica del ecuavoley, que permitió efectuar una serie de hipótesis para poder fundamentar de forma objetiva el desarrollo de los factores físicos -técnicos a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.2.4 Investigación Propositiva

Este trabajo de investigación fue de gran utilidad para proponer una serie de alternativas para solucionar los problemas detallados en la presente investigación al momento de mejorar los factores físicos- técnicos del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.3 Métodos

2.3.1. Método Inductivo.

Este método se utilizó para observar y determinar las peculiaridades del problema que se investigó el cual asciende de lo particular a lo general, comprender en forma global los factores físicos - técnicos que se determinan en la práctica del ecuavoley.

2.3.2 Método Deductivo.

Este método indujo a tener en cuenta el problema que se investigó partiendo de lo general a lo particular, los factores físicos - técnicos que se determinan en la práctica del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachilleratos de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.3.3 Método Analítico.

Este método me permitió tener en cuenta el problema que se investigó para analizar y examinar los factores físicos- técnicos del ecuavoley encontrados en el diagnóstico mediante la encuesta, test físicos y fichas de observación que estuvieron dirigidas a los

docentes – entrenadores y estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.3.4 Método Sintético.

Este método indujo a tener en cuenta el problema que se investigó en síntesis, para conocer y formular las diferentes conclusiones y recomendaciones que se podrían suscitar en los factores físicos - técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.3.5 Método Estadístico.

En este método de investigación se aplicó una serie de cuadros gráficos, como técnicas para recopilar datos de los factores físicos - técnicos que se determinan en la práctica del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.4 Técnicas e Instrumentos

En este proceso de investigación se emplearon algunos medios que permitieron recopilar datos, utilice varias técnicas e instrumentos como la encuesta con preguntas cerradas y de selección múltiple que fue dirigida a los docentes- entrenadores del área de educación física, se aplicaron los diferentes test físicos: (test de mil, velocidad 50 m, abdominales 30 seg, salto largo sin impulso, flexión y extensión de brazos, flexión profunda del cuerpo) además se valoró los fundamentos técnicos mediante una ficha de observación que se aplicó a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.5 Matriz de Diagnóstico

Objetivos del diagnóstico	Variable	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
Evaluar	Capacidades Físicas	Fuerza	Test Físicos	Estudiantes
		Velocidad		
		Resistencia		
		Flexibilidad		
Valorar	Fundamentos Técnicos del Ecuavoley	Batida- saque	Encuesta	Docentes
		Voleo- recepción	Fichas de Observación	Estudiantes
		Ataque – remate		
Elaborar	Propuesta Alternativa	Capacidades físicas	Test físicos	Estudiantes
		Fundamentos técnicos del ecuavoley	Fichas de observación	Estudiantes
			Encuesta	Docentes

2.6 Población

INSTITUCIÓN	PARALELOS	HOMBRES	MUJERES	DOCENTES
U.E. Víctor Manuel Peñaherrera	3ero Turismo	10	04	1
	3ero B.G.U “A”	07	08	1
	3ero B.G.U “B”	12	08	1
TOTAL	3	29	20	3
		49		

FUENTE: Estudiante de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.

2.7 Muestra

Para efectuar los respectivos cálculos, tomamos de muestra a la totalidad de la población de docentes- entrenadores del área de educación física y estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016- 2017.

CAPITULO III

3 Diagnóstico (Análisis Y Discusión De Resultados)

3.1 Encuesta Dirigida A Docentes - Entrenadores

Tabla No 1

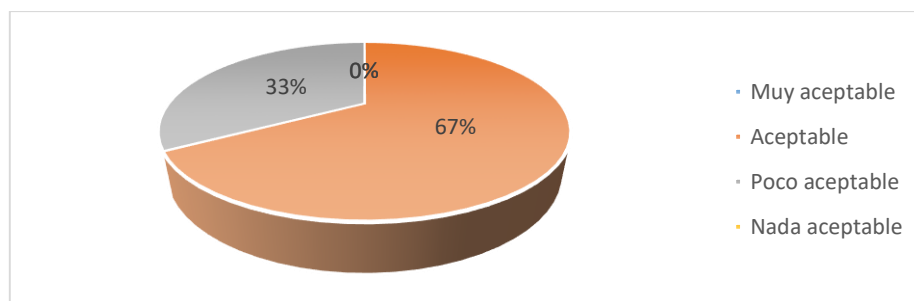
Conoce el ecuavoley

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy aceptable	0	0
Aceptable	4	67
Poco aceptable	2	33
Nada aceptable	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 1

Conoce el ecuavoley



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que conocen de manera aceptable el ecuavoley como deporte, su reglamentación y práctica con distintos parámetros poco y nada aceptable seguido de muy aceptable.

Tabla No 2

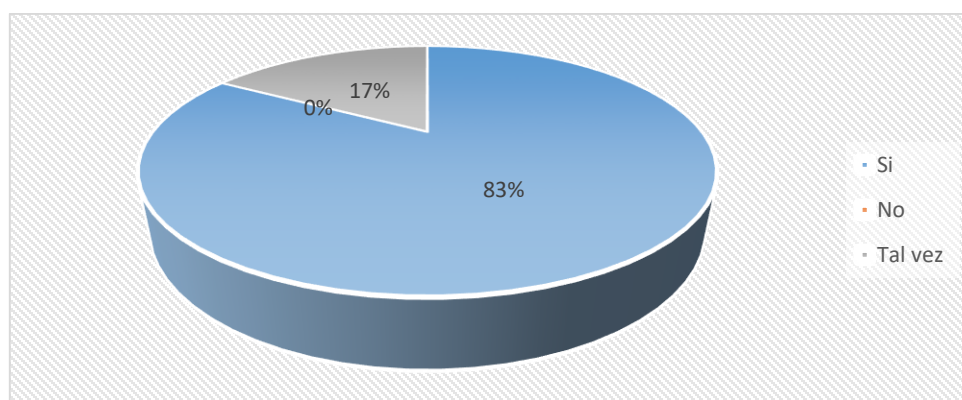
Enseñanza y práctica del ecuavoley

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83
No	0	0
Tal vez	1	17
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 2

Enseñanza y práctica del ecuavoley



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Casi la totalidad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que se debe dar la debida importancia a la enseñanza y práctica del ecuavoley en la institución con distintos parámetros, tal vez seguido de no.

Tabla No 3

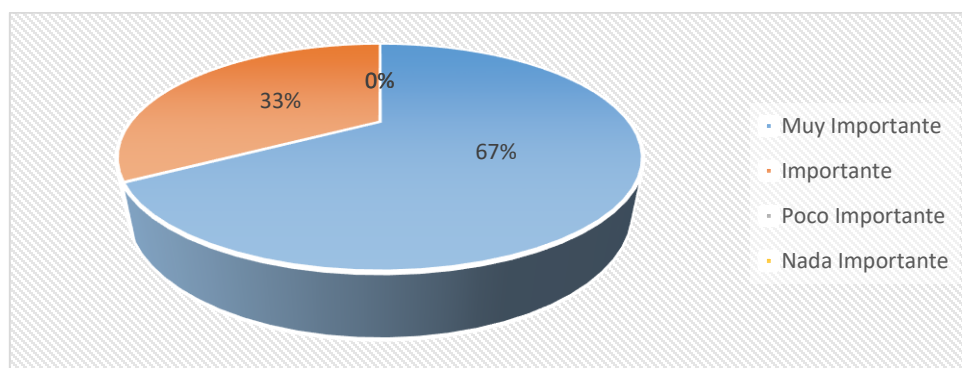
Fundamentos técnicos del ecuavoley

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Importante	4	67
Importante	2	33
Poco Importante	0	0
Nada Importante	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 3

Fundamentos técnicos del ecuavoley



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados indican que es muy importante el desarrollo de los fundamentos técnicos en el ecuavoley con distintos parámetros, importante seguido de poco y nada importante.

Tabla No 4

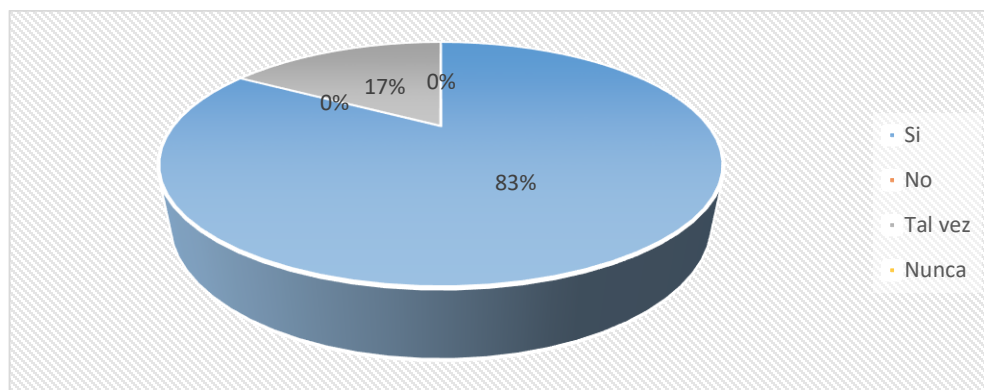
Planificación Institucional del ecuavoley.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83
No	0	0
Tal vez	1	17
Nunca	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 4

Planificación Institucional del ecuavoley.



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Casi la totalidad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que es importante incluir en la planificación institucional el deporte del ecuavoley con distintos parámetros tal vez seguido de no y nunca.

Tabla No 5

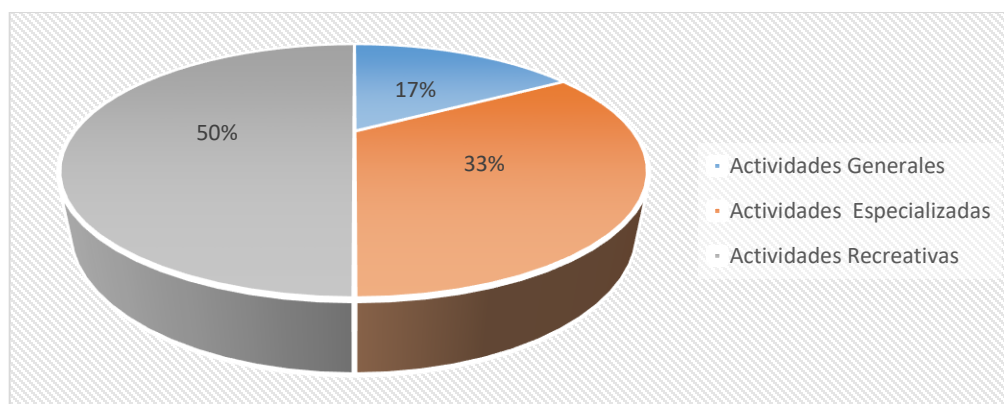
Actividad lúdica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Actividades Generales	1	17
Actividades Especializadas	2	33
Actividades Recreativas	3	50
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 5

Actividad lúdica



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

La mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados consideran que se debe realizar actividades recreativas para el desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley con distintos parámetros, actividades especializadas seguido de actividades generales.

Tabla No 6

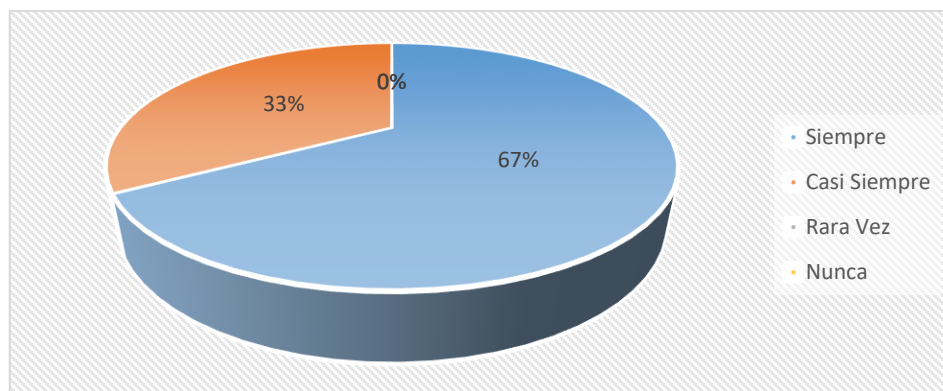
Desarrollo de las capacidades físicas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	67
Casi Siempre	2	33
Rara Vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 6

Desarrollo de las capacidades físicas



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que siempre es necesario el desarrollo de las capacidades físicas dentro de la práctica del ecuavoley con distintos parámetros, casi siempre seguidos de rara vez y nunca.

Tabla No 7

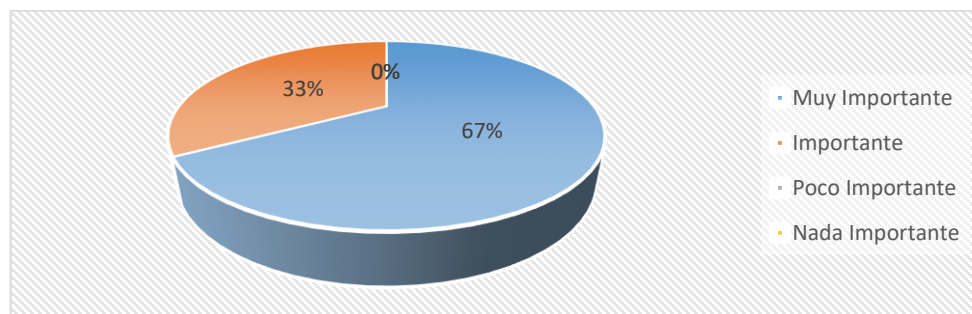
La Práctica institucional permanente del ecuavoley

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Importante	4	67
Importante	2	33
Poco Importante	0	0
Nada Importante	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 7

La Práctica institucional permanente del ecuavoley



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que es muy importante la práctica institucional permanente del ecuavoley, con distintos parámetros, importante seguido de poco y nada importante.

Tabla No 8

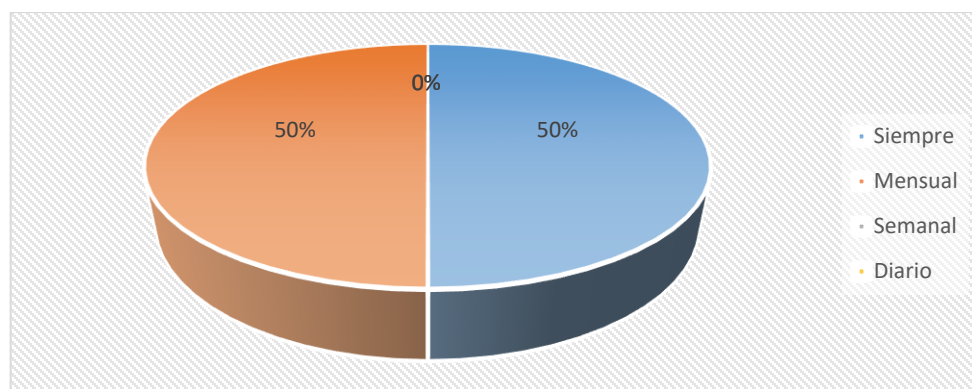
Evalúan con test físicos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	50
Mensual	3	50
Semanal	0	0
Diario	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 8

Evalúan con test físicos



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

La mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que siempre se debe evaluar periódicamente con test físicos a los estudiantes con distintos parámetros, mensual seguido de semanal y diario.

Tabla No 9

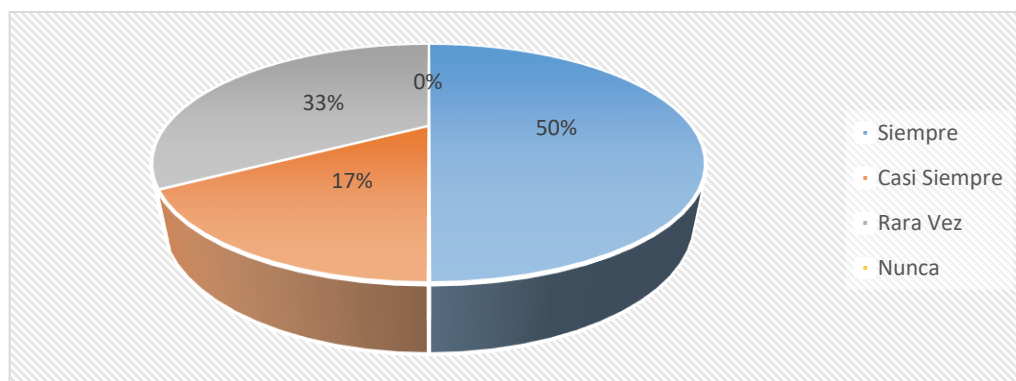
Variedad de ejercicios para las capacidades físicas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	50
Casi Siempre	1	17
Rara Vez	2	33
Nunca	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 9

Variedad de ejercicios para las capacidades físicas



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

La mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan siempre se debe aplicar la variedad de ejercicios localizados para el desarrollo de las capacidades físicas con distintos parámetros, rara vez seguido de casi siempre y nunca.

Tabla No 10

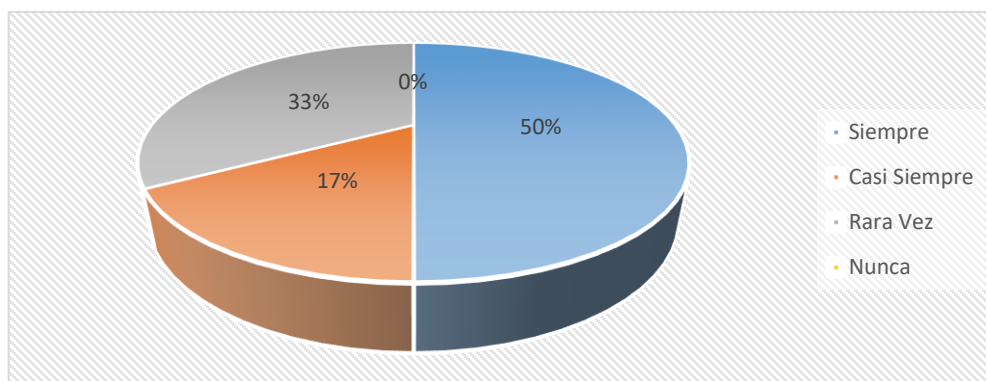
Las capacidades físicas mejoran la práctica del ecuavoley

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	3	50
Casi Siempre	1	17
Rara Vez	2	33
Nunca	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 10

Las capacidades físicas mejoran la práctica del ecuavoley



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

La mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiestan que la enseñanza y práctica del ecuavoley siempre ayudan a mejorar las capacidades físicas con distintos parámetros, rara vez seguido de casi siempre y nunca.

Tabla No 11

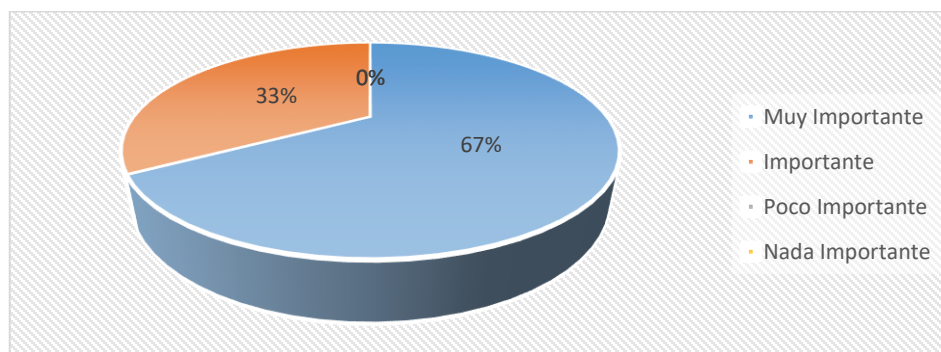
Elaboración de una Guía Didáctica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Importante	4	67
Importante	2	33
Poco Importante	0	0
Nada Importante	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Gráfico No 11

Elaboración de una Guía Didáctica



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los Docentes- Entrenadores encuestados indica que es muy importante elaborar una guía didáctica con distintos parámetros, importante seguido de poco y nada importante para la enseñanza –aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley.

Tabla No 12

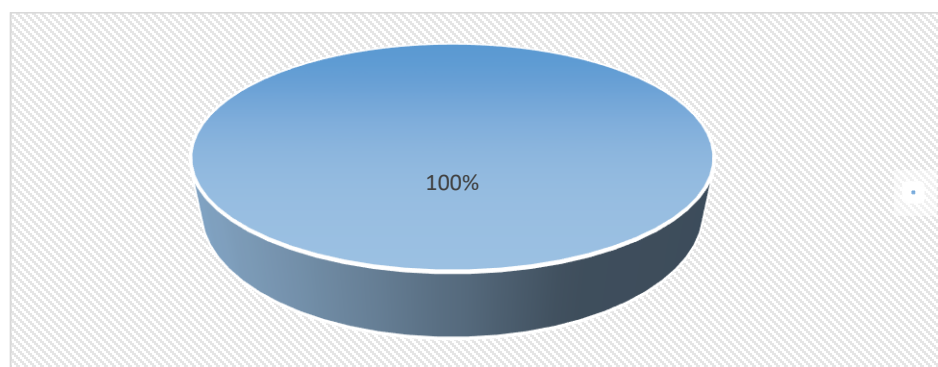
Aplicación de la Guía didáctica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100
No	0	0
Tal Vez	0	0
Nunca	0	0
TOTAL	6	100

Fuente: Docentes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 12

Aplicación de la Guía didáctica



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

La totalidad de los Docentes- Entrenadores encuestados manifiesta que la aplicación de la guía didáctica contribuye al bienestar físico y emocional del deportista en la práctica del ecuavoley con distintos parámetros, no seguido de tal vez y nunca.

3.2 Test físico

Tabla No 13

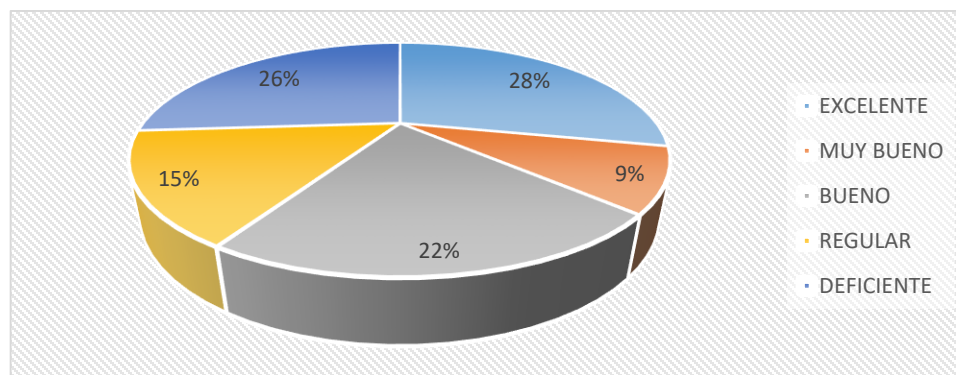
Test de velocidad 50 m

FRECUENCIA	RESULTADO	PORCENTAJE
Excelente	13	28
Muy bueno	4	9
Bueno	10	22
Regular	7	15
Deficiente	12	26
TOTAL	46	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 13

Velocidad 50 m



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes evaluados mediante un test físico de velocidad se pudo evidenciar que tienen una condición excelente con distintos parámetros, deficiente seguido de bueno, regular y muy bueno.

Tabla No 14

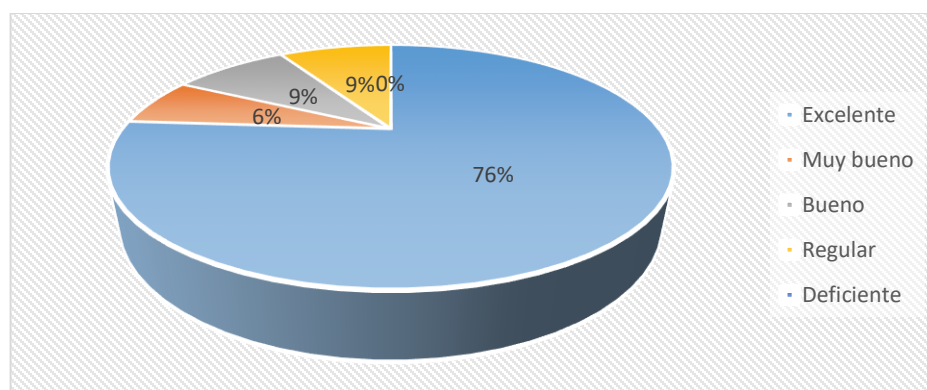
Test abdominales 30 segundos

FRECUENCIA	RESULTADO	PORCENTAJE
Excelente	35	76
Muy bueno	3	6
Bueno	4	9
Regular	4	9
Deficiente	0	0
TOTAL	46	100

Fuente: Estudiante de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 14

Abdominales 30 segundos



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

La mayoría de los estudiantes evaluados mediante un test físico de abdominales se pudo evidenciar que tienen una condición excelente con distintos parámetros, regular seguido de bueno, muy bueno y deficiente.

Tabla No 15

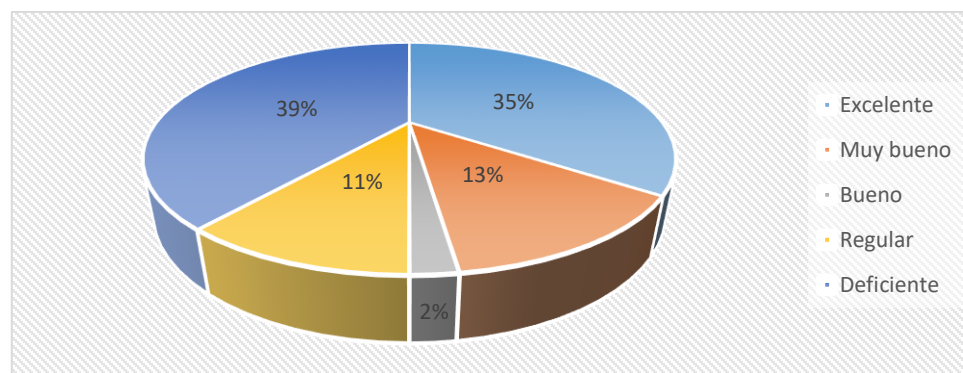
Test de salto largo sin impulso

FRECUENCIA	RESULTADO	PORCENTAJE
Excelente	16	35
Muy bueno	6	13
Bueno	1	2
Regular	5	11
Deficiente	18	39
TOTAL	46	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Gráfico No 15

Salto largo sin impulso



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes evaluados mediante un test físico de salto largo sin impulso se pudo evidenciar que tienen una condición deficiente, con distintos parámetros, excelente, seguido de muy bueno, regular y bueno.

Tabla No 16

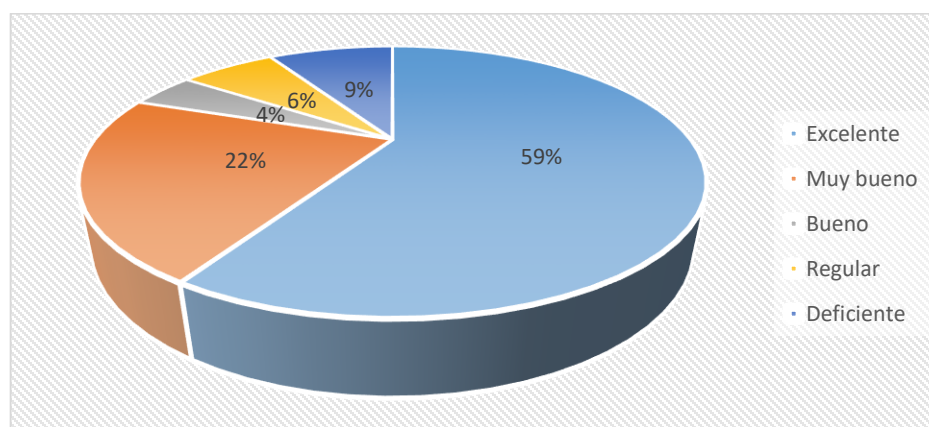
Test Flexión y Extensión de brazos en 30 segundos

FRECUENCIA	RESULTADO	PORCENTAJE
Excelente	27	59
Muy bueno	10	22
Bueno	2	4
Regular	3	6
Deficiente	4	9
TOTAL	46	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 16

Flexión y extensión de Brazos 30 segundos



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los estudiantes evaluados mediante un test físico de flexión y extensión de brazos se pudo evidenciar que tienen una condición excelente, con distintos parámetros, muy bueno, seguido de deficiente, regular y bueno.

Tabla No 17

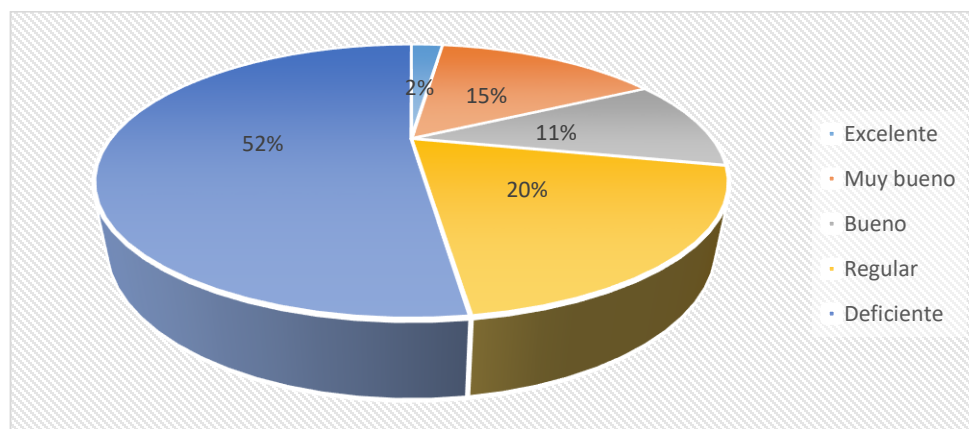
Test de 1.000 m

FRECUENCIA	RESULTADO	PORCENTAJE
Excelente	1	2
Muy bueno	7	15
Bueno	5	11
Regular	9	20
Deficiente	24	52
TOTAL	46	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 17

Test de 1.000 m



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Más de la mitad de los estudiantes evaluados mediante un test físico de 1.000 m se pudo evidenciar que tienen una condición deficiente, con distintos parámetros, regular, seguido de bueno, muy bueno y excelente.

Tabla No 18

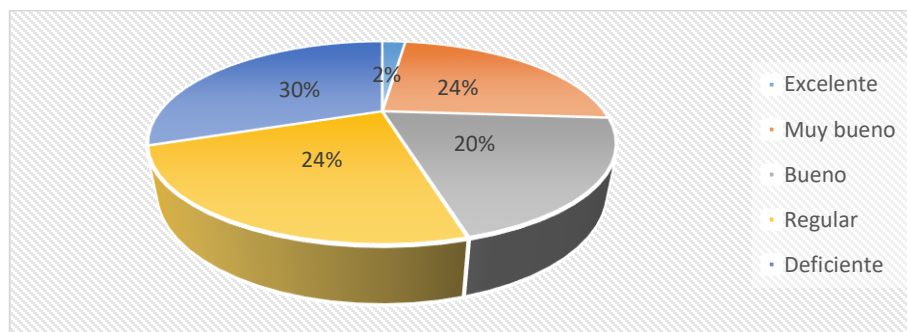
Test flexión profunda del cuerpo

FRECUENCIA	RESULTADO	PORCENTAJE
Excelente	1	2
Muy bueno	11	24
Bueno	9	20
Regular	11	24
Deficiente	14	30
TOTAL	46	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 18

Flexión profunda del cuerpo



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes evaluados mediante un test físico de flexión profunda del cuerpo se pudo evidenciar que tienen una condición deficiente, con distintos parámetros, regular, seguido de muy bueno, bueno y excelente.

3.3 Ficha De Observación

Tabla No 19

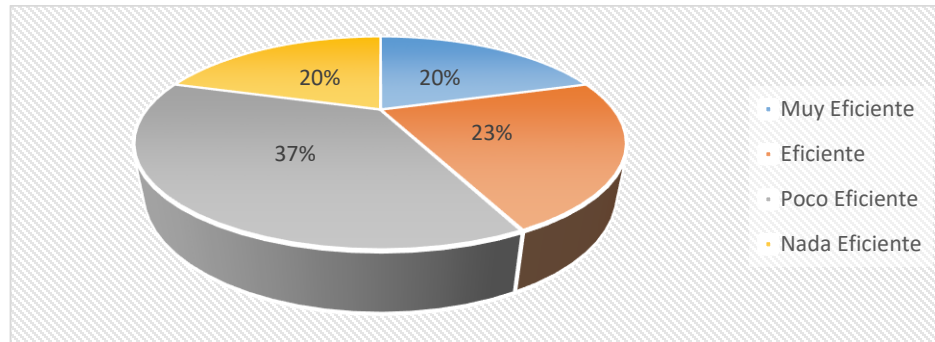
Saque de Tenis

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Eficiente	10	20
Eficiente	11	23
Poco Eficiente	18	37
Nada Eficiente	10	20
Total	49	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 19

Saque de Tenis



Autor: Lechón Qimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes valorados mediante una ficha de observación se pudo evidenciar que tienen poca eficiencia en el saque de tenis correctamente con distintos parámetros, eficiente seguido de muy eficiente y eficiente.

Tabla No 20

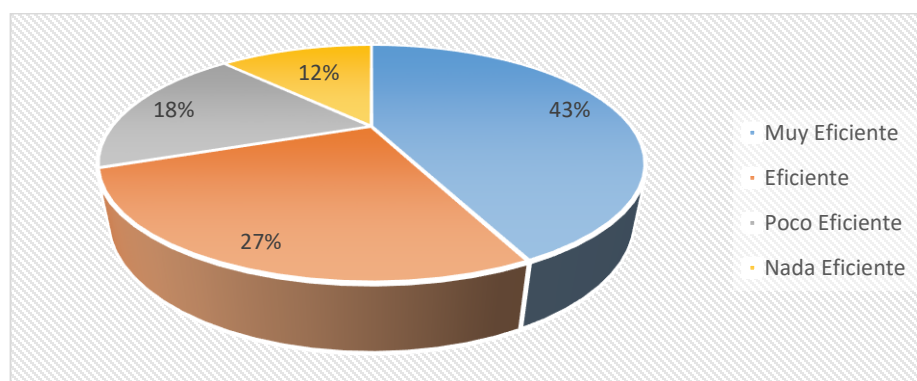
Saque lateral bajo

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Eficiente	21	43
Eficiente	13	27
Poco Eficiente	9	18
Nada Eficiente	6	12
Total	49	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 20

Saque lateral bajo



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes valorados mediante una ficha de observación se pudo evidenciar que realizan muy eficiente el saque bajo lateral con distintos parámetros, eficiente, seguido de poco eficiente y nada eficiente.

Tabla No 21

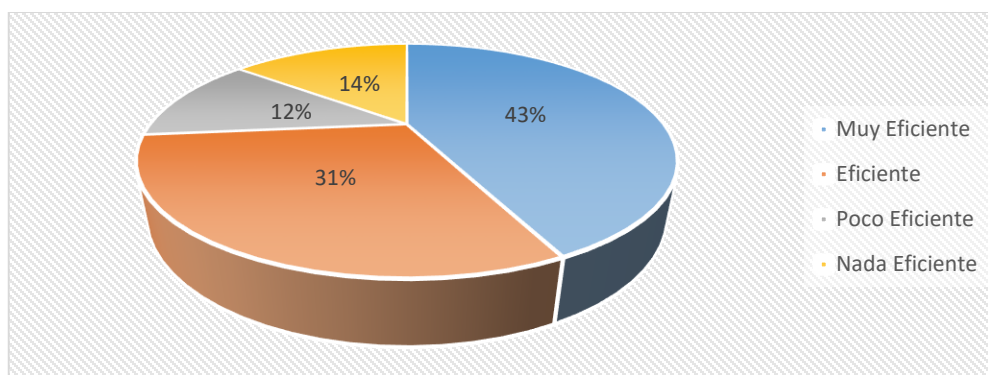
Voleo de Pelotas Altas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Eficiente	21	43
Eficiente	15	31
Poco Eficiente	6	12
Nada Eficiente	7	14
Total	49	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 21

Voleo de Pelotas Altas



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes valorados mediante una ficha de observación se pudo evidenciar que realizan el voleo de pelotas altas de manera muy eficiente con distintos parámetros, eficiente seguido de nada eficiente y poco eficiente .

Tabla No 22

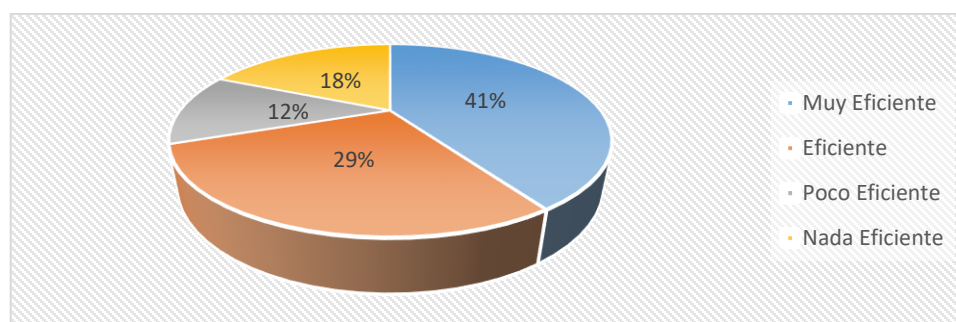
Voleo de Pelotas Bajas

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Eficiente	20	41
Eficiente	14	29
Poco Eficiente	6	12
Nada Eficiente	9	18
Total	49	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 22

Voleo de Pelotas Bajas



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes valorados mediante una ficha de observación se pueden evidenciar que realizan muy eficiente el voleo de pelotas bajas con distintos parámetros eficiente, seguido de nada eficiente y poco eficiente.

Tabla No 23

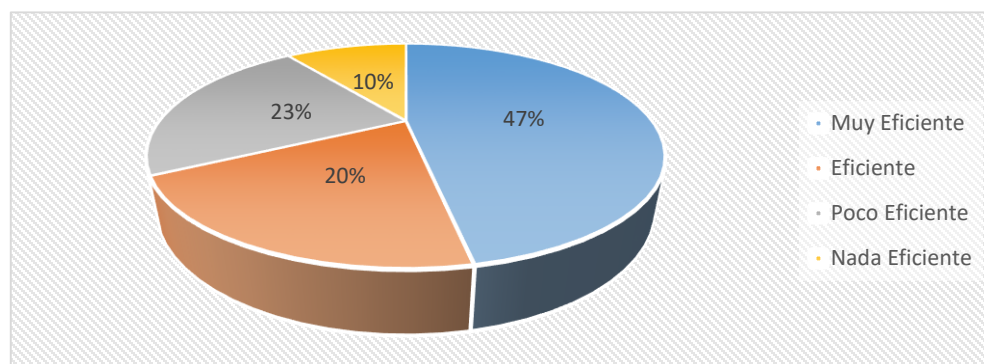
Remate Diagonal o de Frente

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Eficiente	23	47
Eficiente	10	20
Poco Eficiente	11	23
Nada Eficiente	5	10
Total	49	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 23

Remate Diagonal o de Frente



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes valorados mediante una ficha de observación se pudo evidenciar que presentan un grado muy eficiente en el remate diagonal o de frente con distintos parámetros, eficiente seguido de poco eficiente y nada eficiente.

Tabla No 24

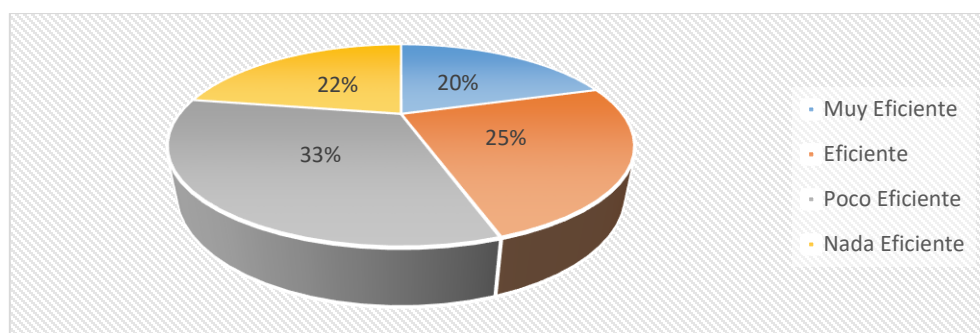
Remate Lateral o Gancho

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy Eficiente	10	20
Eficiente	12	25
Poco Eficiente	16	33
Nada Eficiente	11	22
Total	49	100

Fuente: Estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera

Grafico No 24

Remate Lateral o Gancho



Autor: Lechón Quimbia Telmo Manuel

Interpretación

Menos de la mitad de los estudiantes Valorados mediante una ficha de observación se pudo evidenciar que realizan poco eficiente el remate lateral o gancho con distintos parámetros, eficiente seguido de nada eficiente y muy eficiente.

CAPITULO IV

4. Propuesta Alternativa

4.1 Título de la Propuesta

GUIA DIDACTICA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CONDICION FISICA - TECNICA DEL ECUAVOLEY EN LOS ESTUDIANTES DE LA CATEGORIA SUPERIOR.

4.2 Justificación

Se considera importante el trabajo que desempeñe el docente- entrenador de ecuavoley en transmitir sus conocimientos y enseñanzas a sus jugadores mediante la práctica del juego. Un buen docente - entrenador será aquel que sepa descubrir las máximas aptitudes y talentos de los estudiantes, para lograr de ellos el máximo rendimiento; de la misma manera lograr desarrollar el mayor número de capacidades físicas y habilidades técnicas en este deporte.

El ecuavoley es un deporte que requiere de mucha disciplina y practica constante obteniendo beneficios favorables, de esta manera nos ayuda a mejorar la condición física, prevenir enfermedades y establecer hábitos saludables.

Logrando determinar la mayor participación y gusto por la afición y se convierta en una disciplina reconocida sin perder su característica principal que es la del juego de barrio, generando en el transcurso de los años la masificación en el deporte más jugado después del futbol y al igual que en el Ecuador sea reconocido y practicado a nivel Internacional

De esta manera la propuesta contribuirá con información científica sobre las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del ecuavoley a través de ejercicios generales y específicos que sistematizadas sesiones de entrenamiento serán de gran beneficio para su preparación y de esta forma motivar a los estudiantes y deportistas a la práctica deportiva y su formación integral.

Por otro lado queremos justificar sobre el progresivo y exigente proceso de asimilación y conocimiento de los fundamentos técnicos del ecuavoley inmerso con el desarrollo de las capacidades físicas, plantea como tarea principal enfatizar en la calidad del trabajo sobre la práctica del ecuavoley a los estudiantes de la categoría superior, Ya que las exigencias desde el punto de vista deportivo son cada vez mayores y que obligan a tener una mejor preparación física - técnica para brindar una mejor participación.

4.3 Fundamentación

Es de gran importancia desarrollar los factores físicos - técnicos que se determinan en la práctica del ecuavoley en la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera, “el problema real no solo es mejorar el funcionamiento como tal, sino también valorar y conocer las características específicas de juego, Dándole la verdadera mística a este deporte tan popular y tradicional del Ecuador.

En la era de hoy de tendencias e interdependencias, nos muestran de manera explícita que los fundamentos del ecuavoley y su desarrollo motriz deberían ser tomados en cuenta para sustentar el mejoramiento de la calidad deportiva.

4.3.1 Condición Física

La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades en las que se participe.

La condición física Es un estado que permite a la persona poder desarrollar su trabajo diario con energía, eficacia y sin que note cansancio. Además, una buena condición física previene de enfermedades, asegurando disfrutar de una buena salud. (Viedma Martínez, 2007, pág. 18)

De acuerdo a lo expuesto puedo mencionar que la condición física es la capacidad que permite a una persona poder desarrollar esfuerzos físicos con vigor y efectividad para realizar con éxito las actividades físicas.

4.3.2 Capacidades Físicas

Son factores que determinan la condición física de un estudiante, orienta hacia la realización de una determinada actividad física mediante el entrenamiento.

Las capacidades físicas o motoras. Son capacidades necesarias para el buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de los movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios. (Guimaraes Rodriguez, 2002, pág. 61)

Estas capacidades físicas se encuentran presente durante toda la vida, va en progreso a mediada que desarrolla su crecimiento, luego se enfocan en un deporte determinado con su respectivo entrenamiento para su perfección.

4.3.4 La Fuerza

Es la capacidad física que tiene el hombre para vencer o contrarrestar una resistencia externa a través del esfuerzo muscular.

La fuerza puede ser definida como la capacidad de un musculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular. Esto se puede hacer de forma estática (sin movimiento) o de forma dinámica (con movimiento) (González, 2000, pág. 27).

Al aspecto puedo mencionar que el estudiante debe orientar el entrenamiento de la fuerza de manera específica y progresiva debe permitir la transparencia de esta capacidad a las acciones dentro del campo de juego

4.3.5 La Velocidad

Es la capacidad física que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

Es la capacidad de realizar un movimiento muy rápido, en el menor tiempo posible.

En forma habitual de desarrollar esta capacidad implica utilizar el tiempo con referencia es decir, la velocidad está condicionada por el tiempo, por lo que su desarrollo requerirá la realización de acciones en el menor tiempo posible. (Alvares, 2004, pág. 82)

Con respecto a lo que menciona Alvares la velocidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos o desplazamientos rápidos en el menor tiempo posible dentro del campo de juego.

4.3.6 La Resistencia

La resistencia es la capacidad psicofísica del ser humano o deportista que le permite resistir o sostener un esfuerzo de larga duración mediante la contracción muscular tardando la aparición de la fatiga.

Es la capacidad que nos permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo determinado, en esta primera fase en entrenamiento de la resistencia estará destinada a proporcionar las adaptaciones necesarias que garanticen tanto la posibilidad de responder a los esfuerzos de la prueba o de la competición como las demandas de esfuerzo del propio proceso de entrenamiento. (Educacion, 2002, pág. 125)

Al respecto podemos mencionar que la resistencia permite realizar esfuerzos de larga duración a una intensidad elevada durante un tiempo determinado que permite proporcionar adaptaciones que garanticen los esfuerzos de la competición mediante esta capacidad fortalecemos la voluntad y espíritu de sacrificio.

4.3.7 La Flexibilidad

Es la capacidad física de estirar los músculos a un límite determinado esta se hace sin que el musculo sea dañado. Es importante realizar esta acción después de una actividad o esfuerzo físico.

Se denomina como la capacidad de realizar movimiento con la mayor amplitud posible, esta definición hace referencia a una reserva de flexibilidad ´para realizar

movimientos más rápidos y para la ejecución de las técnicas con mayor facilidad (Rivas, 2005, pág. 149)

En la flexibilidad podemos decir que existen dos elementos fundamentales la movilidad articular y la elasticidad muscular que son de gran importancia en el deporte se la emplea en la parte pre competitiva así como también en la parte inicial y final de cada entrenamiento de manera estática o dinámica

4.3.8 Fundamentos Técnicos del Ecuavoley

4.3.8.1 Voleo o Recepción

El voleo es un fundamento técnico del ecuavoley que se realiza mediante un gesto para interceptar y controlar ya sea la recepción del balón o un pase a un compañero, teniendo en cuenta que podemos realizar un máximo de tres pase.

El voleo es el gesto técnico que se utiliza para realizar el pase de colocación, su principal cometido es poner el balón, en alguna zona de la red, en posición de ser atacado (tercer toque en el propio campo) por otro compañero, sus principales componentes a nivel técnico de ejecución son el control y la precisión, y para que esto sea posible, una correcta y adecuada ubicación ante el balón que se va a golpear. (Guzman, 2007, pág. 22)

De lo antes expuesto puedo mencionar que el voleo o recepción es un fundamento técnico del ecuavoley el cual permite realizar la recepción o pase a un compañero teniendo ciertos aspecto como es el control y la precisión, con una adecuada ubicación ante el balón.

4.3.9 Aspectos de la técnica del voleo

- ✓ Fundamento elemental del ecuavoley, gesto técnico que permite controlar y receptor el balón.
- ✓ La posición adecuada es con las piernas abiertas a la altura de los hombros, semi -flexionadas y con una visión periférica del balón.
- ✓ El Voleo de pelotas altas se realizar con un toque sutil con la yema de los dedos.
- ✓ El voleo de pelotas bajas se lo debe ejecutar con un toque de ante brazos.

4.3.10 El Saque

Es el golpe realizado con una mano, que da comienzo al juego y se convierte por lo tanto en la primera acción de ataque, desde atrás de la línea final de la cancha en toda su extensión. Un buen saque dificulta la construcción del ataque del equipo receptor. Por todo ello fundamental su dominio en seguridad, precisión y efectividad.

El servicio o saque permite poner el balón en juego. Es el elemento principal y más eficaz para la obtención de punto directo, o dificultar la construcción del ataque del equipo contrario. Para su ejecución y eficacia se necesita mucha técnica y potencia. (Guzman, 2007, pág. 25).

De acuerdo a lo expuesto puedo mencionar que el saque es el que da comienzo al juego siendo la primera acción de ataque desde atrás de la línea final de la cancha para su ejecución y eficiencia hay que tener presente la técnica y potencia.

4.3.11 aspectos en la ejecución de los saques

- ✓ Es un gesto técnico del ecuavoley que se convierte en la primera acción de saque.

- ✓ El saque debe cumplir ciertos aspectos importantes como son: seguridad, precisión y efectividad.
- ✓ Para ejecutar el saque debemos ubicarnos en posición de piernas abiertas una hacia adelante y la otra hacia atrás, contraria al brazo que realiza el saque.
- ✓ Los tipos de saque más comunes en nuestro medio son: el saque bajo lateral y el de tenis que se ejecuta desde la esquina superior de la cancha.

4.3.12 El Pase

El pase tiene relación con el voleo el cual es un fundamento técnico del ecuavoley que nos permite interceptar y controlar el balón teniendo como objetivo principal direccionar a un compañero, hay que tener en cuenta una correcta y adecuada ubicación ante el balón.

Consiste en la realización de un pase preciso y adecuado en trayectoria, perfectamente coordinado desde los pies hasta el movimiento de manos (cadena cinética). Sus características técnicas son las siguientes: Adelante, atrás y lateral, según requiera el juego, se puede tocar en posición básica, alta y media. (Gamarro, 2010, pág. 25)

Por consiguiente a lo expuesto puedo mencionar que el pase es un fundamento técnico que permite recibir el balón y construir la jugada de ataque, principalmente se utiliza el pase de los dedos que se realiza con la yemas y pase de antebrazos para amortiguar las pelotas que llegan con mucha potencia.

4.3.13 Ataque/Remate

El ataque o remate es un fundamento técnico ofensivo del ecuavoley quizás el más importante, ya que busca direccionar el balón al equipo contrario tomando decisiones desde el punto de vista táctico teniendo efectividad a la hora del remate.

Acción ofensiva del juego que consiste en intentar hacer que el balón caiga en el suelo contrario mediante un fuerte golpeo con la mano sobre él. El gesto se realiza en el aire (en un salto), y normalmente cerca de la red y de tercer toque. El remate es el elemento técnico de ataque más eficaz. Este gesto técnico consta de cuatro fases: carrera, impulso o salto, golpeo y caída. (Gamarro, 2010, pág. 29)

En efecto a lo antes expuesto puedo mencionar que el remate es un fundamento ofensivo del ecuavoley el cual permite tomar decisiones tácticas en el salto ya que es el inicio para obtener un punto del equipo contrario siempre y cuando tenga mucha efectividad.

4.4 OBJETIVOS

4.4.1 Objetivo General

Elaborar una guía didáctica de ejercicios para mejorar la condición física - técnica del ecuavoley en los estudiantes de la categoría superior.

4.4.2 Objetivos Específicos

- ✓ Seleccionar estrategias didácticas para desarrollar la condición física- técnica mediante la práctica del ecuavoley.
- ✓ Elaborar actividades físicas para mejorar la condición física- técnica del ecuavoley en los estudiantes de la categoría superior.
- ✓ Socializar la guía didáctica a las autoridades, docentes- entrenadores, estudiantes de la categoría superior del ecuavoley.

4.5 Ubicación sectorial y física

País: Ecuador

Provincia: Imbabura

Cantón: El Sagrario

Institución: Unidad Educativa “Víctor Manuel Peñaherrera”




4.6 Desarrollo de la Propuesta




La presente guía didáctica es una herramienta que orienta al proceso de enseñanza – aprendizaje para el uso del estudiante el cual aporta, conduce y muestra un camino adecuado para un mejor entrenamiento y por ende un mejor rendimiento, Las características y estructura de la guía será una selección de los más frecuentes recursos que implica la elaboración de algunos modelos que se pueden usar en las diversas situaciones de aprendizaje en la práctica del ecuavoley.


Se presenta un guía para la organización de varias sesiones de entrenamiento con una variedad de ejercicios generales y específicos de acuerdo a los parámetros de enseñanza – aprendizaje, los cuales ayudaron a mejorar las capacidades físicas y los fundamentos técnicos del ecuavoley.




La guía didáctica en la educación secundaria adquiere cada vez mayor significación y funcionalidad; es parte de la enseñanza- aprendizaje que optimizan a los docentes- entrenadores de esta disciplina no muy conocida pero si muy popular en nuestro medio como es el ecuavoley, con el fin de dar a conocer un recurso metodológico que media la interacción pedagógica entre el docente- entrenador y el estudiante.




Desarrollo de la Propuesta




Sesión N° 01			
Tema: Pasar por debajo del balón		Objetivo: Realizar un lanzamiento al aire y Pasar por debajo del balón después de cada bote, el máximo número de veces.	
Jugadores Todos los estudiantes	Materiales	Tiempo	Método
	balón y Pito	60 minutos	Repeticiones
Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera			
Calentamiento (10 min)			
Calentamiento tren inferior con estiramientos (4s x 40") Skipping alto y bajo (4s x 30") Taloneo (4s x 40") Desplazamientos laterales		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (35 min)			
Pediremos al jugador que realice 5(4 x 55"/35") 2' con un lanzamiento lo más alto posible. El objetivo es pasar por debajo del balón después de cada bote, el máximo número de veces posible.		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
Realizar el ejercicio con un toque de dedos después de cada bote, pasar el máximo número de veces (4s x 20r) con una micro pausa de 1'		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación 5 (min)			
Análisis de la clase Estiramiento			




Sesión N° 02			
Tema: Dominio de pelotas altas o toques de dedos		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del toque de dedos	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo	Método
	Patio, balón y pito	60 minutos	Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10min)			
<p>Calentamiento en forma estática (3sx10r) rotación interna, externa de cabeza. (3sx10r) Rotación interna y externa de hombros. (3s x 10r) Flexionando y extensión de piernas.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (35min)			
<p>Realizar 5(4 x 60''/ 30'') 2' gesto técnico de Atrapar el balón sobre la frente sin dejar caer y lanzar rápidamente, acción de coger y lanzar con gesto técnico. Con este ejercicio se "obliga" al jugador a realizar flexo-extensión de rodillas y cadera en el momento que el balón se deba enviar alto.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10min)			
<p>Realizar con un toque de dedos y de antebrazos a diferentes alturas y en parejas dominado el balón (3s x20r) con una micro pausa de un 1'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Evaluación de voleo Estiramiento muscular</p>			




Sesión N° 03			
Tema: Dominio de pelotas altas o toque de dedos en forma dinámica.		Objetivo: Mejorar la coordinación del voleo alto o toque de dedos aplicados al ecuavoley.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales Patio, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(3sx10r) rotación de cuello. (3sx10r) rotación de hombros (3sx30r) rotación de muñecas. (2sx20r) rotación de cintura.</p>			
Parte principal (30 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>Realizar 4(5 x 50" / 25") 2' para mejorar la coordinación del voleo tomando el balón con las yemas de los dedos con desplazamientos.</p> <p>Caminar de extremo a extremo de la cancha con la pelota lanzándola al aire repetidamente sin dejarla caer.</p>			
Variantes (15 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>Realizar el dominio con dos balones utilizando una sola mano y alternado (5s x 10r) con una micro pausa de un 2'.</p>			
Final o Evaluación (5 min)		<p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>Análisis de la clase Ejercicios de recuperación</p>			




Sesión N° 04			
Tema: Relevo con un toque de dedos		Objetivo: Realizar relevos de toques de dedos sin dejar caer el balón.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(5s x 10r) Calentamiento del tren superior con flexión y extensión de codos, (5s x 10r) rotación interna de muñecas y puños en forma repetitiva. (5s x 10r) carrera hacia adelante y atrás</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30min)			
<p>Realizar 5(4 x 40"/ 30") 2' Se le da el balón al primer estudiante de una de las filas, El jugador con el balón ira primero lanzándolo ligeramente al aire con dirección hacia atrás con un toque de dedos.</p> <p>El objetivo del ejercicio es no dejar caer el balón.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el ejercicio en parejas usando una mano ya sea la derecha o izquierda alternadamente (6s x 10 r) con una micro pausa de 2'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento Análisis de la clase</p>			





Sesión N° 05			
Tema: Pase- recepción de pelotas altas		Objetivo: Mejorar el pase- recepción con pelotas altas en un círculo.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
Calentamiento de flexión y extensión del tronco llevando el balón de adelante hacia atrás sin desprenderse de el en forma repetitiva. Estiramiento libres			
		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	
Parte principal (35 min)			
Realizar 4 (5 x 55"/ 30") 2' en forma grupal formando un círculo entre los Estudiantes y ejecutar el gesto técnico del voleo y recepción de manera simultánea siempre tomando en cuenta que el balón no caiga. Manteniendo la mirada siempre al frente			
		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	
Variantes (10 min)			
Realizar el voleo en forma grupal con dos balones y sin dejar caer el balón (4sx10r) con una micro pausa de 1'.			
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento evaluación pase -recepción		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	




Sesión N° 06			
Tema: Pase- recepción de antebrazos con dos balones		Objetivo: Mejorar la coordinación el pase –recepción con los antebrazos.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(2sx10m) trote y desplazamientos en punta de pies. (2sx10m) trote con circunducción elevando rodilla con abducciones y aducciones (2sx10m) taloneo</p>			
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar 6(4x50"/25") 2' Pases de antebrazos simultáneos con dos balones. Es importante que los toques se realicen a diferentes alturas y que exista una buena coordinación y sincronización con el compañero.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada a la pelota</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Realizar (3sx15r) el pases con un toque de dedos y de antebrazos con micro pausa de 1'.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5min)			
<p>Estiramiento Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 07			
Tema: Pases de los Tres toques con balón.		Objetivo: Mejorar en forma lúdica y deportiva los tres toques.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(3sx10r) rotación interna y externa de brazos.</p> <p>(3sx10r) movimientos circulatorios con balón para el tren superior</p> <p>(3sx10r) saltos en su propio terreno.</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Parte principal (30 min)			
<p>Trabajar 5(4x45"/25") 2' en forma grupal y con un balón el gesto técnico los tres toques: pase-recepción y remate consecutivamente sin dejar caer el balón.</p> <p>Manteniendo la mirada siempre al frente</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Variantes (15 min)			
<p>Realizar individualmente de los tres toques consecutivamente apoyados en un tablero (5sx 10r) con una micro pausa de 2'.</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento</p> <p>Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 08			
Tema: Pases utilizando la red de apoyo		Objetivo: Enseñar a los estudiantes el pase utilizando una red de apoyo.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(3x8r) saltos extendiendo las piernas alternando derecha e izquierda.</p> <p>(3x8r) sentadillas</p> <p>(3x 8r) saltos con la alteración de los miembros</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Se coloca a los estudiantes en dos hileras para realizar 4(6x 45"/20)2' el pase sobre la red con un toque de dedos, el objetivo del ejercicio es realizar el pase sin dejar caer el balón hasta terminar con toda la hilera.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al frente</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
Realizar el pase con un golpeo de antebrazos (4sx12r) con una micro pausa de un 1'.		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento Análisis de la clase			




Sesión N° 09			
Tema: Voleo de pelotas altas (mini ecuavoley)		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del voleo de pelotas altas.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(2sx9m) trotar con semi- giros en forma lateral.</p> <p>(2sx9m) elevación de rodillas</p> <p>(2sx 9m) trote suaves y rápidos.</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar 5(6x40"/20)2' el mini ecuavoley utilizando el toque de dedos o voleo de pelotas altas quedando prohibido tocar el balón con los antebrazos, sin dejar caer el balón.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al frente y al balón.</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Variantes (10min)			
<p>Se colocan los jugadores frente a frente y simultáneamente se lanzan el balón procurando realizar el gesto técnico (5s x 12r) con una micro pausa de 1'.</p>			
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento</p> <p>Análisis de la clase</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			




Sesión N° 10			
Tema: Voleo de pelotas altas		Objetivo: Mejorar la técnica y coordinación del voleo de pelotas altas.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Red, balón, Pito	Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
(2sx 10r) Movilidad articular (2sx 8r) estiramiento de gemelos (2sx 10r) saltos flexión de rodillas.			
Parte principal (35 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
Realizar 5(5x50"/20") 2' En parejas, un jugador se sitúa delante del otro con las piernas abiertas. El compañero lanza el balón por encima y pasa por debajo de sus piernas. Debe tratar de atrapar el balón con toque de dedos antes de que dé un segundo bote.			
Variantes (10 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
Realizar con un toque de dedos por encima del compañero, después de pasar por debajo de las piernas del compañero, debe realizar un toque de antebrazos.			
Final o Evaluación (5 min)		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
Evaluación de la clase Estiramiento			




Sesión N° 11			
Tema: Voleo de pelotas altas o Toque de dedos con apoyo		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del pase en el ecuavoley	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(2sx 15r) estiramiento de aductores. (3sx 15r) Estiramiento de cuádriceps. (3sx 10r) saltos en uno y dos pies.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>En parejas los jugadores realizan 5(4x40"/20") 3' pases continuos de dedos con dos balones evitando que se choque en el aire. El primero realiza el pase mientras que el de apoyo lanza el balón al aire y realiza el pase. Siempre manteniendo la mirada al frente.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
Realizar el pase con un balón utilizando el aro de apoyo con un toque de dedos (3sx 10r) con un micro de 2'.		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento Análisis de la clase			




Sesión N° 12			
Tema: Voleo de pelotas altas o Toque de dedos a lado de la red		Objetivo: Mejorar la coordinación del toque de dedos en el ecuavoley.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(4x9m) trote y desplazamientos (3x 9m) elevación de rodillas (2x9m) carrera con cambios de orientación.</p>			
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 4(5x50"/30") 2' Cada jugador con un balón, se sitúa en un lado del campo, junto a la red. Deberá lanzar el balón por encima y atraparlo al otro lado.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al balón.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el voleo de pelotas bajas con un toque de antebrazos de un lado al otro sin que toque el piso (4x10r) con una micro pausa de 2'.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Ejercicios Regenerativos Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 13			
Tema: Voleo de pelotas altas en el ecuavoley		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del pase o voleo en el ecuavoley	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(2sx20r) movimientos circulatorios con balón para el tren superior. (2sx20r) semi-giros de derecha a izquierda con balón. (2sx 20r) Estiramientos tren superior</p>			
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar 4(4x 60"/30") 3' en hileras a cada lado de la cancha para lanzar el balón hacia el lado contrario utilizando las yemas de los dedos y la mirada fija al balón.</p> <p>El otro equipo no debe dejarlo caer y lanzarlo nuevamente al equipo contrario.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Realizar el voleo de pelotas altas con dos golpes obligatorios antes de pasar el balón al campo contrario (2sx 5r) con una micro pausa de 1'.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Ejercicios regenerativos Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 14			
Tema: Voleo de pelotas altas con un brazo		Objetivo: Mejora el toque de un brazo en el ecuavoley	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(2sx20r) ejercicios de movilidad articular (2sx20r) estiramiento sentados adoptamos la posición vallas. (2sx20r) trote en su propio terreno.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
Parte principal (35 min)			
<p>Trabajar 5(6x40"/20") 2' en parejas realizando el pase de dedos con un brazo alternado izquierda y derecha de un extremo de la cancha al otro.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al Frente.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Realizar el voleo de pelotas bajas con un bote previo el pase de un brazo (2sx30r) con una micro pausa de 1'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbía Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento muscular Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 15			
Tema: Voleo de pelota bajas, con un Toque de brazo alternadamente.		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del voleo de pelotas bajas con distractores.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(3x10r) estiramiento de tren inferior. Realizar el Calentamiento en forma dinámica alrededor de la cancha con un salto cruzamos las piernas de izquierda a derecha consecutivamente con una micro pausa de 2'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 5(4x46"/26) 2' el voleo de pelotas bajas con un brazo alternando de derecha a izquierda en parejas siendo el número uno de apoyo y el numero dos es quien realiza el ejercicio sin dejar caer el balón.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al balón.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el ejercicio con un toque de dedos por encima de la red alternando brazo derecho e izquierdo (3x30r) con una micro pausa de 2'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento muscular Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 16			
Tema: Desplazamientos laterales con un toque de antebrazos		Objetivo: Mejorar los desplazamientos laterales y posiciones del voleo de pelotas bajas.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo	Método
	red, balón y pito	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(4sx40'') caminar flexión lateral (4sx40'') saltos en pies juntos con giros. (4sx40'') trote con rodillas elevadas con un micro pausa de 1'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 4(5sx 50''/20'') 3' En parejas, desplazarse de un extremo a otro de la red pasando el balón. Mantener la posición baja y hacemos desplazamientos laterales.</p> <p>Esta vez introducimos el toque de antebrazos, siendo el objetivo llegar de un extremo a otro de la red tocando bajo ella para mantener una posición baja.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Evolucionar el control del balón haciendo toques de dedos con un sólo brazo (4sx10r) con una micro pausa de 2'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento muscular Análisis de la clase</p>			

Sesión N° 17			
Tema: Voleo de pelotas bajas o Golpeo de antebrazos.		Objetivo: Realizar de manera divertida y motivadora el golpeo al bote con el antebrazo.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo	Método
	Red, balón y pito	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(3x40'') trote indistintamente por la cancha.</p> <p>(3x40'') trote con talones hacia atrás.</p> <p>(3x10r) estiramiento tren superior con balón con una micro pausa de 1'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar 4(6 x50''/25'') 2' En parejas el golpe de antebrazo el uno sirve de apoyo y el dos realiza el ejercicio sin dejar que toque el piso el balón.</p> <p>Mantener la mirada siempre en el balón</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Realizar el ejercicio alternando brazo izquierdo y derecho sin dejar que toque el piso más de una vez (3s x 15r) con una micro pausa de 1'.</p>			
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Ejercicios de recuperación</p> <p>Análisis de la clase</p>		<p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	

Sesión N° 18			
Tema: Voleo de pelotas bajas o Golpe bajo de antebrazos.		Objetivo: Mejorar el golpe de antebrazos fundamento técnico del ecuavoley.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales Patio, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(3sx45") Caminar en puntillas. (3sx 40") rotación de rodillas (3sx 20r) pasar el balón entre las piernas en forma de círculos a ras de piso con una micro pausa de un 1'.</p>			
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar 4(5x60"/35") 2' A la señal del silbato adoptamos la posición de pie, ponemos el balón sobre nuestros antebrazos individualmente empezamos a lanzar la pelota hacia arriba. Tomando en cuenta que debemos adelantar pie de apoyo y el otro atrás.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada a la pelota.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Realizar el ejercicio en diferentes direcciones. Adelante, atrás, izquierda, derecha (4sx 10r) con una micro pausa de un 1'</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
Ejercicios de Recuperación			
Análisis de la clases			




Sesión N° 19			
Tema: Voleo de pelotas bajas o Golpe de antebrazos		Objetivo: Mejorar el golpe bajo o de antebrazos.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(3sx 50'') flexión y extensión de piernas. (3sx 50'') la bicicleta (2sx 20'') isquiotibiales (2sx 20'') gemelos</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 4(5x50''/30'') 2' En parejas A la señal del silbato adoptamos la posición sentados, ponemos el balón sobre nuestros antebrazos, el uno sirve de apoyo y el dos realiza el ejercicio</p> <p>Manteniendo la mirada siempre al frente</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el ejercicio con las piernas abiertas a la altura de los hombros y semi – flexionadas sin dejar caer el balón (4sx 20r) con micro pausas de un 1'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento muscular Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 20			
Tema: Voleo de pelotas bajas “mini ecuavoley”		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del voleo de pelotas bajas con los antebrazos	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(4sx10r) flexión y extensión tríceps y bíceps con balón (2sx10r) ejercicio de burpee. (4sx10r) salto levantando brazos con piernas extendidas.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 5(3x52”/30”) 3’ con 6 estudiantes tres en cada lado el objetivo del juego es pasar el balón al campo contrario con un solo golpe de antebrazos y sin dejar caer el balón.</p> <p>Manteniendo la mirada siempre al balón.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el ejercicio con dos o tres toque obligados sin dejar caer el balón (5sx10r) con una micro pausa de 1’.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento muscular Análisis de la clase</p>			




Sesión N° 21			
Tema: Saque bajo lateral sin balón		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del saque bajo lateral	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo	Método
	red, balón y pito	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
(4sx10r) flexión y extensión de piernas (4sx10r) flexión y extinción de brazos (4sx10r) abdominales.			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Parte principal (35 min)			
Realizar los gestos técnicos y movimientos para la realización de la acción del saque desde abajo, participan todos los estudiantes. Siempre manteniendo la mirada al frente.			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Variantes (10 min)			
Mecanizar los movimientos de armado de brazo y del cuerpo, simular en parejas, la acción de saque.			
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento Análisis de la clase		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	




Sesión N° 22			
Tema: Saque bajo lateral con balón		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del saque bajo lateral con balón.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
	Patio, red, balón y pito	Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (5 min)			
(2sx20r) estiramiento de pectorales (3sx20r) caminar elevando rodillas (4sx20r) caminar elevando tobillos			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Parte principal (35 min)			
5(4x50"/25") 3' Tomamos el balón en la mano de apoyo lanzamos hacia arriba, golpeamos con el antebrazo fuerte realizando el movimiento pendular, dando potencia y dirección al saque. Siempre manteniendo la mirada al frente.			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Variantes (10 min)			
Realizar el ejercicio del saque bajo lateral a diferentes distancias y direcciones (4sx 20r) con una micro pausa de 1'.			
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento Análisis de la clase		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	




Sesión N° 23			
Tema: Saque de tenis sin balón		Objetivo: Mejorar el gesto técnico de saque de tenis si balón.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
(4sx15r) estiramiento de isquiotibiales (3sx15r) estiramiento de gemelos (4sx15r) estiramiento de aductores			
		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	
Parte principal (30 min)			
Realizar los gestos y movimientos de la acción del saque de tenis sin balón, participan todos los estudiantes. Siempre manteniendo la mirada al frente.			
		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	
Variantes (15 min)			
Realizar la mecánica con un globo simulando las fases del saque de tenis (4sx20r) con una micro pausa de un 2'.			
Final o Evaluación (5 min)			
Ejercicios de recuperación Análisis de la clase		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	




Sesión N° 24			
Tema: Saque de tenis con balón		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del saque de tenis.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(2sx50") dar pasos laterales cruzando por adelante y por atrás.</p> <p>(3sx55") trotar flexionando rodillas hacia adelante</p> <p>(4sx50") trotar flexionando rodillas hacia atrás</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 4(4x90"/40") 2' el saque de tenis Tomando el balón con la mano de apoyo elevamos hacia arriba golpeamos con la palma de la mano o con la mano cerrada dándole dirección y potencia al saque.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al Frente</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el ejercicio del saque con diferentes distancias y direcciones (5sx15r) con una micro pausa de 2'.</p>			
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento</p> <p>Análisis de la clase</p>		Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel	




Sesión N° 25			
Tema: Recepción del Saque bajo lateral		Objetivo: Mejorar la recepción del saque bajo lateral.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(5sx20r) rotar el balón por el medio de las piernas en forma de ocho. (4sx20'') estiramiento de isquiotibiales 2sx 20'') estiramiento de gemelos.</p>			
Parte principal (35 min)			
<p>Ejecutar la posición correcta de la recepción del saque bajo lateral, Piernas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros, semi-flexionadas y con los antebrazos juntos y los dedos entrecruzados El tronco inclinado hacia adelante.</p> <p>Manteniendo la mirada siempre al frente</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
Realizar el ejercicio con un salto previo a la recepción alternando golpe de antebrazos y golpe de dedos (4sx20r) con una micro pausa de un 1'.		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento Análisis de la clase			

Sesión N° 26			
Tema: Recepción del saque de tenis		Objetivo: Mejorar el golpe de antebrazos en la recepción del saque	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales Patio, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(2x30'') trotar indistintamente (4x30'') trotar con rodillas levantadas (5x30'') trotar cruzando los pies</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (35 min)			
<p>4(5x60''/35'') 2' Ejecutar la posición correcta de la recepción del saque de tenis, piernas abiertas a la altura de los hombros, semi flexionadas, con los antebrazos unidos y los dedos entrelazados para direccionar el golpe del balón.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada a la pelota.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
<p>Realizar el ejercicio combinando golpe de dedos y de antebrazos (4x25r) con una micro pausa de un 1'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Ejercicios de recuperación Análisis de la clase</p>			

Sesión N° 27			
Tema: Fases del Remate		Objetivo: Mejorar las fases del remate en el ecuavoley.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo 60 minutos	Método Repeticiones
		Lugar Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
<p>(2sx20r) rotación de cadera (4sx20r) inclinaciones laterales del tronco (4sx20r) elevación de brazos con balón</p>			
Parte principal (30 min)			
<p>4(6x45"/20") 2' Al sonar el silbato le pedimos que realice movimientos pendulares con el brazo fuerte para poder realizar las diferentes fases del remate.</p> <p>Los cuales son: Carrera Salto Remate.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizar el ejercicio con una finta o engaño a la hora del remate (5sx 10r) con una micro pausa de 2'.</p>		 <p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento Análisis de la clase</p>			

Sesión N° 28			
Tema: El Remate diagonal o de frente		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del remate diagonal o de frente	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(2sx15r) contra skipping talón a glúteo (4sx10r) avanzar dando tres saltos con cada pierna (4sx10r) trotar hacia atrás.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (30 min)			
<p>Realizar 5(4x40"/20") 3' La carrera del remate coincide con el punto de máxima elevación del balón, ya que desde ese momento el jugador puede predecir la trayectoria descendente del balón y calcular el punto de encuentro con él.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al frente.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (15 min)			
<p>Realizamos la mecánica del gesto y técnicos el remate con una finta en forma vertical (4sx20r) con una micro pausa de 2'.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento Análisis de la clase</p>			

Sesión N° 29			
Tema: El Remate lateral o gancho		Objetivo: Mejorar el gesto técnico del remate en forma lateral o gancho	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales red, balón y pito	Tiempo	Método
		60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>Estiramientos del tren superior (5sx10r) rotación de muñecas (4sx10r) rotación de brazos (4sx10r) rotación de hombros</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar 5(4x40"/20") 3' La carrera del remate coincide con el punto de máxima elevación del balón, ya que desde ese momento el jugador puede predecir la trayectoria descendente del balón y calcular el punto de encuentro con él.</p> <p>Siempre manteniendo la mirada al frente.</p>			
Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel			
Variantes (10 min)			
<p>Realizar la mecánica del gesto técnico del remate con una finta en forma horizontal (4sx10r) con micro pausa de 1'.</p>			
Final o Evaluación (5 min)			
<p>Estiramiento Análisis de la clase</p>		<p style="text-align: center;">Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	

Sesión N° 30			
Tema: Partido de ecuavoley aplicando los fundamentos técnicos		Objetivo: Mejorar los fundamentos técnicos del ecuavoley en una forma deportiva y competitiva.	
Jugadores Todos los Estudiantes	Materiales	Tiempo	Método
	red, balón y pito	60 minutos	Repeticiones
		Lugar	
		Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera	
Calentamiento (10 min)			
<p>(3sx30'') trote con movimiento de aductores Y abductores</p> <p>(2sx40'') carrera con pasos laterales</p> <p>(2sx40'') trotar cruzando los pies</p> <p>(3sx30'') trotar elevando un brazo alternativamente</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Parte principal (35 min)			
<p>Realizar un partido de ecuavoley aplicando los fundamentos técnicos del ecuavoley, respetando las normas y reglas de juegos.</p> <p>El objetivo es no dejar caer el balón mientras esta en el aire. Manteniendo la mirada siempre al balón.</p>		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Variantes (10 min)			
Realizar el ejercicio con tres toques obligatorios antes de pasar al equipo contrario.		 <p>Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel</p>	
Final o Evaluación (5 min)			
Estiramiento Análisis de la clase			

4.7 Impactos

4.7.1 Impacto Deportivo

El desarrollo de las capacidades físicas serán de gran beneficio dándonos como resultado una buena condición física- técnica en los estudiantes que les va a permitir conocer sus destrezas y habilidades en la práctica del ecuavoley, generando valores fundamentales en el ámbito deportivo como son: la superación personal y la igualdad de oportunidades.

4.7.2 Impacto Educativo

En el ecuavoley es importante destacar el aporte didáctico y metodológico que permite conocer los fundamentos técnicos, mejorar los procesos de entrenamiento donde se debe desarrollar las capacidades físicas aplicadas al ecuavoley, descubriendo nuevos conocimientos acerca de este deporte, donde la propuesta alternativa será de gran utilidad para la enseñanza- aprendizaje de docentes – entrenadores y estudiantes.

4.7.3 Impacto Social

Las capacidades físicas y su incidencia en los fundamentos técnicos del ecuavoley, Tienen un gran impacto Psicológico por cuanto estas actividades se deben realizar por medio de un entrenamiento, es decir en cada sesión de clases el estudiante debe poner mayor énfasis, interés y predisposición, con el objetivo de demostrar que han contribuido a cambios positivos y sostenibles en beneficio de la sociedad.

4.8 Conclusiones

- ✓ Nuestro objetivo primario que nos condujo a realizar este trabajo de investigación fue tener datos propios de la institución acerca de los factores físicos – técnicos en el ecuavoley.
- ✓ Se concluye que no planifican una unidad para esta disciplina dentro de la malla curricular institucional, permitiendo que los estudiantes lo practiquen de una forma empírica de manera lúdica y recreativa.
- ✓ Se ha determinado que los estudiantes de los terceros años de bachillerato evaluados desconocen el ecuavoley como deporte, su reglamentación y práctica.
- ✓ Se concluye que más de la mitad de los estudiantes evaluados mediante el test de flexión y extensión de brazos tienen una condición física excelente y en menor porcentaje una condición muy buena, buena, regular y deficiente.
- ✓ Se considera que más de la mitad de los estudiantes evaluados mediante un test de mil se pudo evidenciar que tienen una condición deficiente seguido de regular, bueno, muy bueno y excelente.
- ✓ Los resultados obtenidos luego de realizar la valoración de los fundamentos técnicos del ecuavoley a los estudiantes mediante una ficha de observación se pudo evidenciar que existe un bajo nivel técnico.
- ✓ Es necesario e importante realizar una guía didáctica con fines pedagógicos para la enseñanza de los fundamentos técnicos del ecuavoley dará sin lugar a duda resultados excelentes en el aprendizaje de los estudiantes.
- ✓ Los docentes- entrenadores encuestados consideran que la propuesta constituye un gran aporte al desarrollo de las capacidades físicas, orientado de manera eficaz el aprendizaje de los fundamentos técnicos del ecuavoley.

4.9 Recomendaciones

- ✓ Se recomienda realizar actividad física constante para mejorar el bienestar estudiantil y por ende su estilo de vida, así como desarrollar los factores físicos-técnicos para vencer el sedentarismo.
- ✓ Dar mayor comprometimiento e interés por parte de las autoridades, docentes-entrenadores para dar cumplimiento con lo planificado en la malla curricular, hacia la práctica del ecuavoley.
- ✓ Se recomienda a los docentes- entrenadores del área de educación física emplear la metodología adecuada para la enseñanza - aprendizaje que requiere el ecuavoley como deporte, su reglamentación y práctica.
- ✓ Se recomienda a los docentes- entrenadores del área de educación física evaluar periódicamente las capacidades físicas a los estudiantes con test físicos para mantener una buena condición física.
- ✓ Se recomienda a los docentes- entrenadores del área de educación física realizar un control permanente con fichas de observación a los estudiantes para valorar el desarrollo de los fundamentos técnicos del ecuavoley.
- ✓ Aprovechar el sin número de beneficios que conlleva la práctica del ecuavoley desarrollando sus actitudes y aptitudes, logrando mantener una mente y cuerpo sano.
- ✓ La guía didáctica es uno de los métodos enseñanza –aprendizaje que brindan mejores resultados en el desarrollo de los factores físicos– técnicos del ecuavoley.
- ✓ Hacer uso de la propuesta permite enfocar aspectos puntuales en los procesos de entrenamiento para mejorar la condición física- técnica aplicada al ecuavoley.

4.10 Contestación A Las Preguntas De Investigación.

1.- ¿Cuáles son las capacidades físicas para evaluar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?

Las capacidades físicas que se evaluaron son las siguientes: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad mediante un test físico, que tuvo como resultado que más de la mitad de los estudiantes investigados tienen una buena condición física. Se pudo evidenciar que los docentes- entrenadores del área de educación física si evalúan con test físicos a los estudiantes para mantener un buen estado físico.

2.- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del ecuavoley para valorar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?

Los fundamentos técnicos que se valoraron fueron los siguientes: la batida o saque, voleo o recepción y ataque o remate mediante una ficha de observación determinando que menos de la mitad de los estudiantes investigados desconocen los fundamentos; se pudo evidenciar que los docentes- entrenadores del área de educación física desconocen la metodología y no realizan un seguimiento, haciendo la práctica de este deporte de una manera empírica.

3.- ¿La aplicación de la propuesta alternativa de ejercicios generales y específicos ayudara a mejorar las capacidades físicas- técnicas en la disciplina del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?

En conclusión los docentes-entrenadores indican que es muy importante la elaboración de una guía didáctica con ejercicios generales y específicos de los fundamentos técnicos del ecuavoley para garantizar el bienestar físico y emocional del estudiante.

4.11 Glosario

Ataque: En la iniciativa que toma un jugador o un equipo para vencer al adversario.

Balón: Bola de goma o cuero hinchada con aire a presión que se usa en ciertos juegos.

Ecuavoley.- es una variante del voleibol originaria de Ecuador, muy popular entre la comunidad Ecuatoriana.

Encuesta: conjunto de preguntas recogidas para conocer la opinión del público sobre un asunto determinado.

Empírica: Conocimiento que se origina desde la experiencia.

Factores: Son aquellos elementos que pueden condicionar una situación, volviéndose los causantes de la evolución o transformación de los hechos.

Finta: ademán o amago para engañar en el deporte.

Gancho: lanzamiento del balón realizado arqueando el brazo sobre la cabeza en el momento del salto.

Manotazo: Golpe dado con la mano.

Ñeque: Valor coraje para enfrentarse o realizar alguna cosa.

Peculiaridades: Propio o privativo de cada persona o cosa.

Recepción: Acción y resultado de recibir.

Red: Especie de tejido hecho con hilo, cuerda o alambres entrelazados.

Test: prueba que se realiza para evaluar las capacidades, destrezas o aptitudes de una persona.

Vigor: Viveza o eficacia de las acciones en la ejecución de las cosas.

Voleo: golpe dando en el aire a algo antes de que caiga al suelo y en especial golpe que se da a la pelota antes de que caiga.

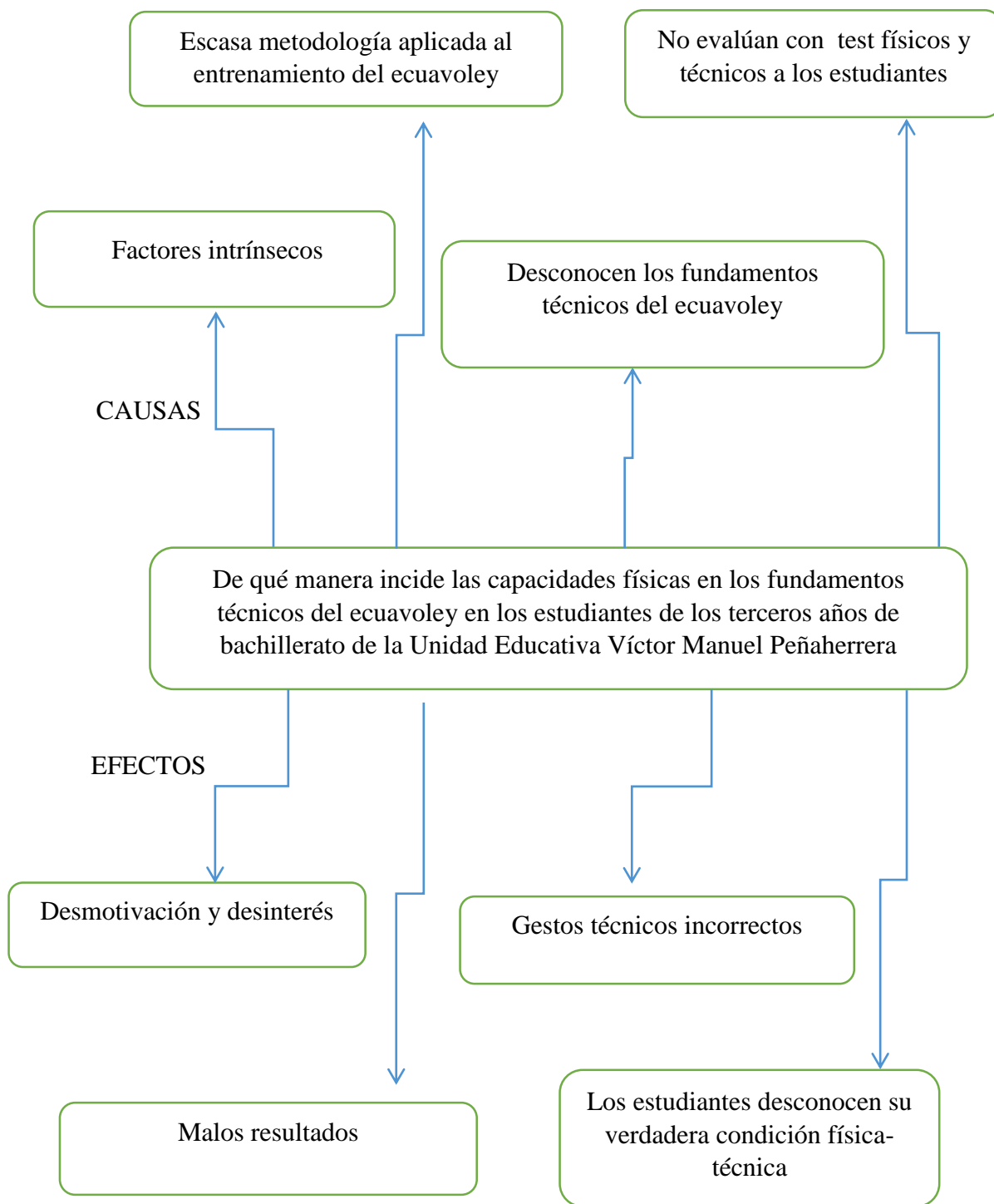
4.12 Bibliografía

- ✓ Álvarez Juan Luis Hernández, 2004, Evaluación en la Educación Física, Barcelona, Editorial GRAO.
- ✓ Bernal, R. J. A. (Ed.). (2006). La resistencia y el sistema cardiorrespiratorio en la educación física y el deporte. Sevilla, ESPAÑA: Wanceulen Editorial.
- ✓ Calero, M. S. (2009). Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico - táctico para el voleibol de alto nivel. La Habana, CU: Editorial Universitaria.
- ✓ Carrere, M. D. (2014). Programas de entrenamiento en sala de entrenamiento polivalente. AFDA0210. Antequera, ESPAÑA: IC Editorial.
- ✓ Chávez, E. L. G. (2011). Vóleibol: para aprender a enseñar. Santiago de Chile, CL: RIL editores.
- ✓ Dietrich Martin, 2001, Manuel de metodología del entrenamiento deportivo, Barcelona; Editorial Paidotribo.
- ✓ Educación Ministerio, 2002, fundamentos teóricos didácticos de la educación física, Madrid, Editorial A.G.S.A
- ✓ Gamarro, 2010, Voleibol en la escuela, Sevilla, Editorial Wanceulen.
- ✓ García, José Díaz, 2011 Voleibol alternativas y curiosidades de su personalidad Sevilla, Editorial Wanceulen
- ✓ González, 2000, Cualidades Físicas, Barcelona, Editorial Paidotribo.
- ✓ Guzmán Carlos Alejandro Cortina, 2007, Voleibol fundamentos técnicos, México, Editorial Universidad autónoma de México.
- ✓ Guimanaes Rodríguez, Toninho (2002) entrenamiento deportivo capacidades físicas San José Costa Rica Editorial. Universidad estatal a distancia.

- ✓ Lucas Jeff, 2003, El Voleibol iniciación y perfeccionamiento, Barcelona, Editorial Paidotribo.
- ✓ Lucas Jeff, 2000, Recepción, colocación y ataque en Voleibol, Barcelona, Editorial Paidotribo.
- ✓ Pendenza, R. (2009). Cualidades físicas del movimiento. Córdoba, AR: El Cid Editor | apuntes.
- ✓ Perera Díaz, René. Las capacidades físicas. La Habana, CU: Editorial Universitaria, 2007. Pro Quest ebrary. Web. 19 January 2017.
- ✓ Piñeiro Mosquera, Rebeca, and Piñeiro Mosquera, Rebeca 2007
- ✓ Piñeiro, M. R. (2006). La fuerza y el sistema muscular en la educación física y el deporte. Sevilla, ESPAÑA: Wanceulen Editorial.
- ✓ Piñeiro, M. R. (2009). La flexibilidad y el sistema oseoarticular en la educación física y el deporte. Sevilla, ESPAÑA: Wanceulen Editorial.
- ✓ Rivas Enríquez Sánchez, 2005, Como superar las pruebas físicas, España, Editorial MAD S.L
- ✓ Walter Hensing, 2003, Voleibol para principiantes, entrenamiento técnica, táctica, Barcelona, Editorial Paidotribo.
- ✓ Viedma Martínez, José Manuel. Educación física: cuaderno de teoría para 4º de E.S.O. Sevilla, ESPAÑA: Wanceulen Editorial, 2007. Pro Quest ebrary. Web. 1 July 2017.

ANEXOS

Anexo No 1 Árbol De Problemas



Anexo No 2 Matriz De Coherencia

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
<p>¿De qué manera incide las capacidades físicas en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016-2017?</p>	<p>Determinar cómo incide las capacidades físicas en los fundamentos técnicos del ecuavoley en los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera de la ciudad de Ibarra año lectivo 2016-2017.</p>
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuáles son las capacidades físicas para evaluar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?</p>	<p>Evaluar las capacidades físicas a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.</p>
<p>¿Cuáles son los fundamentos técnicos del ecuavoley para valorar a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?</p>	<p>Valorar los fundamentos técnicos del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera.</p>
<p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios generales y específicos ayudara a mejorar la condición física -técnica en la disciplina del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera?</p>	<p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios generales y específicos para mejorar la condición física -técnica en la disciplina del ecuavoley a los estudiantes de los terceros años de bachillerato de la Unidad Educativa Víctor Manuel Peñaherrera</p>

Anexo No 3 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensión	Indicador
<p>Son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio del entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras, ya sean soberanas o deportivas.</p>	Capacidades Físicas	FUERZA Test F. de brazos, Abdominales S. sin impulso	Máxima
			Resistencia
			Explosiva.
		RESISTENCIA Test 1.000	Aeróbica
			Anaeróbica
		VELOCIDAD Test 50 mts.	Reacción
			Gestual
			Desplazamiento
		FLEXIBILIDAD Test F. profunda del cuerpo	Estática
			Dinámica
<p>Desde el punto de vista del deporte, son aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados.</p>	Fundamentos	Batida o Saque	Bajo lateral
			Tenis
	Técnicos Ecuavoley	Voleo – Recepción	Pelotas Altas
			Pelotas Bajas
	Técnicos Ecuavoley	Ataque o Remate	Diagonal o de Frente
			Lateral o Gancho

Anexo No 4 Matriz De Diagnostico

Objetivos de Diagnostico	Variable	Indicadores	Técnicas	Fuentes de Información
Evaluar	Capacidades Físicas	Fuerza	Test Físicos	Estudiantes
		Velocidad		
		Resistencia		
		Flexibilidad		
Valorar	Fundamentos técnicos del Ecuavoley	Batida- saque	Encuesta	Docentes
		Voleo-recepción	Fichas de Observación	Estudiantes
		Ataque – remate		
Elaborar	Propuesta alternativa	Capacidades físicas	Test físicos	Estudiantes
		Fundamentos Técnicos del Ecuavoley	Fichas de observación	Estudiantes
			Encuesta	Docentes

Anexo No 5 Baremos

VELOCIDAD 50m

CONDICION	TIEMPO	CALIFICACION
Excelente	8,0 – 8,2	10 – 8,5
Muy bueno	8,4 – 8,7	8 – 6
Bueno	8,9 – 9,3	5,5 – 4,5
Regular	9,7 – 10,3	3 – 4
Deficiente	11,2 – 16,1	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

ABDOMILAES EN 30 SEGUNDOS

CONDICION	REPETICION	CALIFICACION
Excelente	24 – 29	10 – 8,5
Muy bueno	21 – 22	8 – 6
Bueno	18 – 20	5,5 – 4,5
Regular	15 – 16	3 – 4
Deficiente	10 - 12	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZOS 30 SEGUNDOS

CONDICION	REPETICION	CALIFICACION
Excelente	27 – 29	10 – 8,5
Muy bueno	23 – 25	8 – 6
Bueno	20 – 21	5,5 – 4,5
Regular	17 – 18	3 – 4
Deficiente	13 – 16	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

SALTO LARGO SIN IMPULSO

CONDICION	DISTANCIA	CALIFICACION
Excelente	1,83 – 2,00	10 – 8,5
Muy bueno	1,69 – 1,75	8 – 6
Bueno	1,50 – 1,51	5,5 – 4,5
Regular	1,38 – 1,45	3 – 4
Deficiente	0,95 – 1,28	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

FLEXION PROFUNDA DEL CUERPO

CONDICION	DISTANCIA	CALIFICACION
Excelente	26 – 28	10 – 8
Muy bueno	21 – 25	8 – 6
Bueno	19 – 20	5,5 – 4,5
Regular	16 – 17	3 – 4
Deficiente	5 - 15	2,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

TEST DE 1000 m

CONDICION	TIEMPO	CALIFICACION
Excelente	4,02 – 4,24	10 – 9
Muy bueno	4,35 – 4,47	8,5 – 8
Bueno	4,58 – 5,16	7,5 – 7
Regular	4,42 – 6,04	6,5 – 6
Deficiente	6,71 – 9,46	5,5 – 1

Concentración Deportiva de Pichincha

Test de velocidad 50m

TERCEROS DE BACHILLERATO	Tiempo	Test de velocidad 50m	
		Condición Física	
		CUALITATIVA	CUANTITATIVA
ALBAN PUIALES FERNANDA MISHHELL	00:11.09	Deficiente	2,5
CALDERON VALENZUELA BRYAN ALEXANDER	00:08.25	Excelente	10
CARDENAS RIVERA SAYRA MISHHELL	00:12.01	Deficiente	2,5
CELIN BAEZ JESSENIA PAULINA	00:11.12	Deficiente	2,5
CHAMPUTIZ RODRIGUEZ ANTHONY FRANCISCO	00:08.98	Bueno	5,5
CHAUCA VARGAS WENDY LISBETH	00:10.26	Regular	3
CHILUIZA SANCHEZ IRVIN RAMIRO	00:08.26	Excelente	10
CHILUIZA SANCHEZ JHOLT CARLOS	00:08.23	Excelente	10
CLAVIJO CAGUANA JULIO JAVIER	00:08.58	Bueno	5,5
DAZA GARCIA NATALIA LIZBETH	00:10.68	Deficiente	2,5
FIGUEROA SALAZAR JONATHAN JOSUE			
FUERTE PAZUY DAVID BYRON	00:08.24	Excelente	10
GUERRERO PAREDES JIMMY PAUL	00:08.25	Excelente	10
HEREMBAS PLAZA GENESIS ALEIDA	00:11.01	Deficiente	2,5
ICHAU MALES ANDERSON STALIN			
RODAS REINOSO YULISA GABRIELA	00:10.67	Deficiente	2,5
VALENCIA TRIVIÑO LUIS ALEXANDER	00:09.63	Bueno	5,5
VELASCO ROSERO BRAYAN ALEXIS	00:09.15	Bueno	5,5
VINUEZA VALLEJOS RONNY ALEXANDER	00:10.37	Regular	3
YUCATO GUAMÁN SHIRLEY BERENICE	00:09.07	Bueno	5,5
ARCINIEGA JURADO LADY VANESSA	00:15.07	Deficiente	2,5
CUARAN CISNEROS CINDY GISSELLE	00:13.00	Deficiente	2,5
CUASQUE ICHAU JESSICA BESILANIA	00:10.05	Regular	3
INSUASTI GUERRERO EVELYN CAROLINA	00:10.09	Regular	3
JATIVA NUÑEZ DAYAN ALEXANDER	00:08.04	Excelente	10
MATANGO PUIALES LIZETH LUCIA	00:09.07	Bueno	5,5
PEREZ JUMA BRYAN VINICIO	00:10.04	Regular	3
PILLAJO ESTEVEZ VIVIANA ALEXANDRA	00:11.05	Deficiente	2,5
QUILCA FARINANGO YULY CARIOLINA	00:10.05	Regular	3
SOLANO POZO ANDERSON STALIN	00:08.08	Excelente	10
TIGRE BARAHONA CARLOS ADRIAN	00:09.01	Bueno	5,5
URBANO POZO GALO SEGUNDO	00:08.05	Excelente	10
VANEGAS PORTILLO KEVIN DARIO	00:08.08	Excelente	10
VILLACRÈS FLORES LIZBETH ALEXANDRA	00:10.07	Regular	3
VILLAFUERTE NOBOA FERNANDO DAVID	00:08.08	Excelente	10
BURI ROSERO CRISTIAN DAVID	00:09.41	Bueno	5,5
CARLOSAMA PASTAZ LUIS ANDY	00:08.86	Bueno	5,5
ESPINOZA CHALA LUIS HERNAN	00:08.56	Muy Bueno	8
GUASGUA CUASAPAZ WENDY ESTEFANIA	00:12.54	Deficiente	2,5
LECHON LECHÓN SEGUNDO WINSTON	00:08.32	Excelente	10
MATANGO CARLOSAMA JEFFERSON ROBERTO	00:08.07	Excelente	10
MUÑOZ CALDERON EDWIN PATRICIO	00:09.60	Bueno	5,5
NARANJO ARREGO LUIS FERNANDO	00:08.79	Muy Bueno	8
PADILLA QUELAL JORDAN MARIO	00:08.71	Muy Bueno	8
PIÑAN IMBAQUINGO MERCY BRIGITTE	00:12.73	Deficiente	2,5
RUILOVA RIASCOS LESLY NICOLE	00:11.58	Deficiente	2,5
RUIZ TORRES IRENE ABIGAIL			
SANCHEZ LOPEZ ANDRES FELIPE	00:08.29	Excelente	10
TINAJERO FALCON STALIN ISRAEL	00:08.76	Muy Bueno	8

Test de abdominales 30 segundos

TERCEROS DE BACHILLERATO	Tiempo	Test de abdominales 30 segundos	
		Condición Física	
		CUALITATIVA	CUANTITATIVA
ALBAN PUPIALES FERNANDA MISHHELL	25	Excelente	10
CALDERON VALENZUELA BRYAN ALEXANDER	30	Excelente	10
CARDENAS RIVERA SAYRA MISHHELL	16	Regular	3
CELIN BAEZ JESSENIA PAULINA	23	Muy Bueno	8
CHAMPUTIZ RODRIGUEZ ANTHONY FRANCISCO	39	Excelente	10
CHAUCA VARGAS WENDY LISBETH	25	Excelente	10
CHILUIZA SANCHEZ IRVIN RAMIRO	35	Excelente	10
CHILUIZA SANCHEZ JHOLT CARLOS	30	Excelente	10
CLAVIJO CAGUANA JULIO JAVIER	31	Excelente	10
DAZA GARCIA NATALIA LIZBETH	27	Excelente	10
FIGUEROA SALAZAR JONATHAN JOSUE			
FUERTE PZUY DAVID BYRON	31	Excelente	10
GUERRERO PAREDES JIMMY PAUL	30	Excelente	10
HEREMBAS PLAZA GENESIS ALEIDA	23	Muy Bueno	8
ICHAU MALES ANDERSON STALIN			
RODAS REINOSO YULISA GABRIELA	30	Excelente	10
VALENCIA TRIVIÑO LUIS ALEXANDER	37	Excelente	10
VELASCO ROSERO BRAYAN ALEXIS	31	Excelente	10
VINUEZA VALLEJOS RONNY ALEXANDER	27	Excelente	10
YUCATO GUAMÁN SHIRLEY BERENICE	34	Excelente	10
ARCINIEGA JURADO LADY VANESSA	13	Regular	3
CUARAN CISNEROS CINDY GISSELLE	18	Bueno	5,5
CUASQUE ICHAU JESSICA BESILANIA	26	Excelente	10
INSUASTI GUERRERO EVELYN CAROLINA	26	Excelente	10
JATIVA NUÑEZ DAYAN ALEXANDER	29	Excelente	10
MATANGO PUPIALES LIZETH LUCIA	20	Bueno	5,5
PEREZ JUMA BRYAN VINICIO	27	Excelente	10
PILLAJO ESTEVEZ VIVIANA ALEXANDRA	14	Regular	3
QUILCA FARINANGO YULY CARIOLINA	24	Excelente	10
SOLANO POZO ANDERSON STALIN	34	Excelente	10
TIGRE BARAHONA CARLOS ADRIAN	31	Excelente	10
URBANO POZO GALO SEGUNDO	31	Excelente	10
VANEGAS PORTILLO KEVIN DARIO	32	Excelente	10
VILLACRÈS FLORES LIZBETH ALEXANDRA	15	Regular	3
VILLAFUERTE NOBOA FERNANDO DAVID	35	Excelente	10
BURI ROSERO CRISTIAN DAVID	20	Bueno	5,5
CARLOSAMA PASTAZ LUIS ANDY	30	Excelente	10
ESPINOZA CHALA LUIS HERNAN	30	Excelente	10
GUASGUA CUASAPAZ WENDY ESTEFANIA	20	Bueno	5,5
LECHON LECHÓN SEGUNDO WINSTON	30	Excelente	10
MATANGO CARLOSAMA JEFFERSON ROBERTO	25	Excelente	10
MUÑOZ CALDERON EDWIN PATRICIO	30	Excelente	10
NARANJO ARREGO LUIS FERNANDO	29	Excelente	10
PADILLA QUELAL JORDAN MARIO	27	Excelente	10
PIÑAN IMBAQUINGO MERCY BRIGITTE	26	Excelente	10
RUILOVA RIASCOS LESLY NICOLE	19	Bueno	5,5
RUIZ TORRES IRENE ABIGAIL			
SANCHEZ LOPEZ ANDRES FELIPE	36	Excelente	10
TINAJERO FALCON STALIN ISRAEL	36	Excelente	10

Flexión y Extensión de brazos en 30 segundos

TERCEROS DE BACHILLERATO	Tiempo	Flexión y extensión de brazos 30 seg	
		Condición Física	
		CUALITATIVA	CUANTITATIVA
ALBAN PUIALES FERNANDA MISHHELL	18	Regular	3
CALDERON VALENZUELA BRYAN ALEXANDER	24	Muy Bueno	8
CARDENAS RIVERA SAYRA MISHHELL	23	Muy Bueno	8
CELIN BAEZ JESSENIA PAULINA	25	Muy Bueno	8
CHAMPUTIZ RODRIGUEZ ANTHONY FRANCISCO	28	Excelente	10
CHAUCA VARGAS WENDY LISBETH	27	Excelente	10
CHILUIZA SANCHEZ IRVIN RAMIRO	29	Excelente	10
CHILUIZA SANCHEZ JHOLT CARLOS	28	Excelente	10
CLAVIJO CAGUANA JULIO JAVIER	26	Excelente	10
DAZA GARCIA NATALIA LIZBETH	23	Muy Bueno	8
FIGUEROA SALAZAR JONATHAN JOSUE			
FUERTES PAZUY DAVID BYRON	25	Muy Bueno	8
GUERRERO PAREDES JIMMY PAUL	25	Muy Bueno	8
HEREMBAS PLAZA GENESIS ALEIDA	15	Deficiente	2,5
ICHAU MALES ANDERSON STALIN			
RODAS REINOSO YULISA GABRIELA	26	Excelente	10
VALENCIA TRIVIÑO LUIS ALEXANDER	15	Deficiente	2,5
VELASCO ROSERO BRAYAN ALEXIS	21	Bueno	5,5
VINUEZA VALLEJOS RONNY ALEXANDER	28	Excelente	10
YUCATO GUAMÁN SHIRLEY BERENICE	25	Muy Bueno	8
ARCINIEGA JURADO LADY VANESSA	21	Bueno	5,5
CUARAN CISNEROS CINDY GISSELLE	29	Excelente	10
CUASQUE ICHAU JESSICA BESILANIA	28	Excelente	10
INSUASTI GUERRERO EVELYN CAROLINA	27	Excelente	10
JATIVA NUÑEZ DAYAN ALEXANDER	0		
MATANGO PUIALES LIZETH LUCIA	27	Excelente	10
PEREZ JUMA BRYAN VINICIO	29	Excelente	10
PILLAJO ESTEVEZ VIVIANA ALEXANDRA	18	Regular	3
QUILCA FARINANGO YULY CARIOLINA	29	Excelente	10
SOLANO POZO ANDERSON STALIN	27	Excelente	10
TIGRE BARAHONA CARLOS ADRIAN	17	Regular	3
URBANO POZO GALO SEGUNDO	28	Excelente	10
VANEGAS PORTILLO KEVIN DARIO	27	Excelente	10
VILLACRÈS FLORES LIZBETH ALEXANDRA	14	Deficiente	2,5
VILLAFUERTE NOBOA FERNANDO DAVID	26	Muy Bueno	8
BURI ROSERO CRISTIAN DAVID	27	Excelente	10
CARLOSAMA PASTAZ LUIS ANDY	28	Excelente	10
ESPINOZA CHALA LUIS HERNAN	27	Excelente	10
GUASGUA CUASAPAZ WENDY ESTEFANIA	29	Excelente	10
LECHON LECHÓN SEGUNDO WINSTON	22	Bueno	5,5
MATANGO CARLOSAMA JEFFERSON ROBERTO	28	Excelente	10
MUÑOZ CALDERON EDWIN PATRICIO	29	Excelente	10
NARANJO ARREGO LUIS FERNANDO	24	Muy Bueno	8
PADILLA QUELAL JORDAN MARIO	28	Excelente	10
PIÑAN IMBAQUINGO MERCY BRIGITTE	28	Excelente	10
RUILOVA RIASCOS LESLY NICOLE	23	Muy Bueno	8
RUIZ TORRES IRENE ABIGAIL			
SANCHEZ LOPEZ ANDRES FELIPE	29	Excelente	10
TINAJERO FALCON STALIN ISRAEL	27	Excelente	10

Test de salto largo sin impulso

TERCEROS DE BACHILLERATO	Tiempo	Test salto largo sin impulso	
		Condición Física	
		CUALITATIVA	CUANTITATIVA
ALBAN PUPIALES FERNANDA MISHHELL	1,13	Deficiente	2,5
CALDERON VALENZUELA BRYAN ALEXANDER	1,61	Bueno	5,5
CARDENAS RIVERA SAYRA MISHHELL	0,95	Deficiente	2,5
CELIN BAEZ JESSENIA PAULINA	1,03	Deficiente	2,5
CHAMPUTIZ RODRIGUEZ ANTHONY FRANCISCO	1,74	Muy Bueno	8
CHAUCA VARGAS WENDY LISBETH	1,45	Regular	3
CHILUIZA SANCHEZ IRVIN RAMIRO	1,08	Deficiente	2,5
CHILUIZA SANCHEZ JHOLT CARLOS	2,13	Excelente	10
CLAVIJO CAGUANA JULIO JAVIER	1,06	Deficiente	2,5
DAZA GARCIA NATALIA LIZBETH	1,28	Deficiente	2,5
FIGUEROA SALAZAR JONATHAN JOSUE			
FUERTES PAZUY DAVID BYRON	2,04	Excelente	10
GUERRERO PAREDES JIMMY PAUL	1,77	Excelente	10
HEREMBAS PLAZA GENESIS ALEIDA	1,01	Deficiente	2,5
ICHAU MALES ANDERSON STALIN			
RODAS REINOSO YULISA GABRIELA	1,57	Muy Bueno	8
VALENCIA TRIVIÑO LUIS ALEXANDER	1,76	Excelente	10
VELASCO ROSERO BRAYAN ALEXIS	2,25	Excelente	10
VINUEZA VALLEJOS RONNY ALEXANDER	1,74	Muy Bueno	8
YUCATO GUAMÁN SHIRLEY BERENICE	1,04	Deficiente	2,5
ARCINIEGA JURADO LADY VANESSA	1,06	Deficiente	2,5
CUARAN CISNEROS CINDY GISELLE	1,06	Deficiente	2,5
CUASQUE ICHAU JESSICA BESILANIA	1,34	Regular	3
INSUASTI GUERRERO EVELYN CAROLINA	1,07	Deficiente	2,5
JATIVA NUÑEZ DAYAN ALEXANDER	1,85	Excelente	10
MATANGO PUPIALES LIZETH LUCIA	1,21	Deficiente	2,5
PEREZ JUMA BRYAN VINICIO	1,56	Muy Bueno	8
PILLAJO ESTEVEZ VIVIANA ALEXANDRA	0,97	Deficiente	2,5
QUILCA FARINANGO YULY CARIOLINA	1,34	Regular	3
SOLANO POZO ANDERSON STALIN	2,14	Excelente	10
TIGRE BARAHONA CARLOS ADRIAN	2,02	Excelente	10
URBANO POZO GALO SEGUNDO	1,08	Deficiente	2,5
VANEGAS PORTILLO KEVIN DARIO	2,08	Excelente	10
VILLACRÈS FLORES LIZBETH ALEXANDRA	1,05	Deficiente	2,5
VILLAFUERTE NOBOA FERNANDO DAVID	1,65	Muy Bueno	8
BURI ROSERO CRISTIAN DAVID	1,43	Regular	3
CARLOSAMA PASTAZ LUIS ANDY	1,93	Excelente	10
ESPINOZA CHALA LUIS HERNAN	2,34	Excelente	10
GUASGUA CUASAPAZ WENDY ESTEFANIA	1,00	Deficiente	2,5
LECHON LECHÓN SEGUNDO WINSTON	1,71	Muy Bueno	8
MATANGO CARLOSAMA JEFFERSON ROBERTO	2,04	Excelente	10
MUÑOZ CALDERON EDWIN PATRICIO	1,85	Excelente	10
NARANJO ARREGO LUIS FERNANDO	1,92	Excelente	10
PADILLA QUELAL JORDAN MARIO	1,09	Deficiente	2,5
PIÑAN IMBAQUINGO MERCY BRIGITTE	1,02	Deficiente	2,5
RUILOVA RIASCOS LESLY NICOLE	1,32	Regular	3
RUIZ TORRES IRENE ABIGAIL			
SANCHEZ LOPEZ ANDRES FELIPE	2,25	Excelente	10
TINAJERO FALCON STALIN ISRAEL	2,02	Excelente	10

Test flexión profunda del cuerpo

TERCEROS DE BACHILLERATO	Tiempo	Test flexión profunda del cuerpo	
		Condición Física	
		CUALITATIVA	CUANTITATIVA
ALBAN PUPIALES FERNANDA MISHHELL	15	Deficiente	2,5
CALDERON VALENZUELA BRYAN ALEXANDER	18	Regular	3
CARDENAS RIVERA SAYRA MISHHELL	20	Bueno	5,5
CELIN BAEZ JESSENIA PAULINA	21	Muy Bueno	8
CHAMPUTIZ RODRIGUEZ ANTHONY FRANCISCO	16	Regular	3
CHAUCA VARGAS WENDY LISBETH	23	Muy Bueno	8
CHILUIZA SANCHEZ IRVIN RAMIRO	20	Bueno	5,5
CHILUIZA SANCHEZ JHOLT CARLOS	24	Muy Bueno	8
CLAVIJO CAGUANA JULIO JAVIER	13	Deficiente	2,5
DAZA GARCIA NATALIA LIZBETH	15	Deficiente	2,5
FIGUEROA SALAZAR JONATHAN JOSUE			
FUERTES PAZUY DAVID BYRON	20	Bueno	5,5
GUERRERO PAREDES JIMMY PAUL	16	Regular	3
HEREMBAS PLAZA GENESIS ALEIDA	19	Bueno	5,5
ICHAU MALES ANDERSON STALIN			
RODAS REINOSO YULISA GABRIELA	17	Regular	3
VALENCIA TRIVIÑO LUIS ALEXANDER	14	Deficiente	2,5
VELASCO ROSERO BRAYAN ALEXIS	14	Deficiente	2,5
VINUEZA VALLEJOS RONNY ALEXANDER	15	Deficiente	2,5
YUCATO GUAMÁN SHIRLEY BERENICE	21	Muy Bueno	8
ARCINIEGA JURADO LADY VANESSA	17	Regular	3
CUARAN CISNEROS CINDY GISSELLE	19	Bueno	5,5
CUASQUE ICHAU JESSICA BESILANIA	18	Regular	3
INSUASTI GUERRERO EVELYN CAROLINA	21	Muy Bueno	8
JATIVA NUÑEZ DAYAN ALEXANDER	13	Deficiente	2,5
MATANGO PUPIALES LIZETH LUCIA	17	Regular	3
PEREZ JUMA BRYAN VINICIO	14	Deficiente	2,5
PILLAJO ESTEVEZ VIVIANA ALEXANDRA	18	Regular	3
QUILCA FARINANGO YULY CARIOLINA	20	Bueno	5,5
SOLANO POZO ANDERSON STALIN	20	Bueno	5,5
TIGRE BARAHONA CARLOS ADRIAN	23	Muy Bueno	8
URBANO POZO GALO SEGUNDO	24	Muy Bueno	8
VANEGAS PORTILLO KEVIN DARIO	19	Bueno	5,5
VILLACRÈS FLORES LIZBETH ALEXANDRA	27	Excelente	10
VILLAFUERTE NOBOA FERNANDO DAVID	17	Regular	3
BURI ROSERO CRISTIAN DAVID	14	Deficiente	2,5
CARLOSAMA PASTAZ LUIS ANDY	22	Muy Bueno	8
ESPINOZA CHALA LUIS HERNAN	18	Regular	3
GUASGUA CUASAPAZ WENDY ESTEFANIA	22	Muy Bueno	8
LECHON LECHÓN SEGUNDO WINSTON	15	Deficiente	2,5
MATANGO CARLOSAMA JEFFERSON ROBERTO	16	Deficiente	2,5
MUÑOZ CALDERON EDWIN PATRICIO	15	Deficiente	2,5
NARANJO ARREGO LUIS FERNANDO	18	Regular	3
PADILLA QUELAL JORDAN MARIO	16	Deficiente	2,5
PIÑAN IMBAQUINGO MERCY BRIGITTE	0		
RUILOVA RIASCOS LESLY NICOLE	19	Bueno	5,5
RUIZ TORRES IRENE ABIGAIL	21	Muy bueno	8
SANCHEZ LOPEZ ANDRES FELIPE	13	Deficiente	2,5
TINAJERO FALCON STALIN ISRAEL	22	Muy Bueno	8

Test de 1.000 m

TERCEROS DE BACHILLERATO	Tiempo	Test 1000m	
		Condición Física	
		CUALITATIVA	CUANTITATIVA
ALBAN PUPIALES FERNANDA MISHHELL	7,57	Deficiente	2,5
CALDERON VALENZUELA BRYAN ALEXANDER	5,29	Regular	6,5
CARDENAS RIVERA SAYRA MISHHELL	7,44	Deficiente	2,5
CELIN BAEZ JESSENIA PAULINA	6,43	Deficiente	2,5
CHAMPUTIZ RODRIGUEZ ANTHONY FRANCISCO	5,33	Regular	6,5
CHAUCA VARGAS WENDY LISBETH	7,01	Deficiente	2,5
CHILUIZA SANCHEZ IRVIN RAMIRO			
CHILUIZA SANCHEZ JHOLT CARLOS	5,11	Bueno	7,5
CLAVIJO CAGUANA JULIO JAVIER	6,25	Regular	6,5
DAZA GARCIA NATALIA LIZBETH	7,15	Deficiente	2,5
FIGUEROA SALAZAR JONATHAN JOSUE			
FUERTE PZUY DAVID BYRON	4,28	Muy Bueno	8,5
GUERRERO PAREDES JIMMY PAUL	5,41	Regular	6,5
HEREMBAS PLAZA GENESIS ALEIDA	7,02	Deficiente	2,5
ICHAU MALES ANDERSON STALIN			
RODAS REINOSO YULISA GABRIELA	5,57	Regular	6,5
VALENCIA TRIVIÑO LUIS ALEXANDER	4,49	Muy Bueno	8,5
VELASCO ROSERO BRAYAN ALEXIS	4,35	Muy Bueno	8,5
VINUEZA VALLEJOS RONNY ALEXANDER	5,41	Regular	6,5
YUCATO GUAMÁN SHIRLEY BERENICE	6,25	Deficiente	2,5
ARCINIEGA JURADO LADY VANESSA	8,43	Deficiente	2,5
CUARAN CISNEROS CINDY GISSELLE	8,32	Deficiente	2,5
CUASQUE ICHAU JESSICA BESILANIA	5,34	Regular	6,5
INSUASTI GUERRERO EVELYN CAROLINA	6,57	Deficiente	5,5
JATIVA NUÑEZ DAYAN ALEXANDER	4,32	Muy Bueno	8,5
MATANGO PUPIALES LIZETH LUCIA	8,63	Deficiente	5,5
PEREZ JUMA BRYAN VINICIO	4,26	Muy Bueno	8,5
PILLAJO ESTEVEZ VIVIANA ALEXANDRA	8,28	Deficiente	2,5
QUILCA FARINANGO YULY CARIOLINA	6,06	Regular	6,5
SOLANO POZO ANDERSON STALIN	4,23	Excelente	10
TIGRE BARAHONA CARLOS ADRIAN	4,50	Muy Bueno	8,5
URBANO POZO GALO SEGUNDO	5,29	Regular	6,5
VANEGAS PORTILLO KEVIN DARIO	4,45	Muy Bueno	8,5
VILLACRÈS FLORES LIZBETH ALEXANDRA	6,57	Deficiente	2,5
VILLAFUERTE NOBOA FERNANDO DAVID	5,07	Bueno	7,5
BURI ROSERO CRISTIAN DAVID	7,05	Deficiente	2,5
CARLOSAMA PASTAZ LUIS ANDY	7,04	Deficiente	2,5
ESPINOZA CHALA LUIS HERNAN	5,05	Bueno	7,5
GUASGUA CUASAPAZ WENDY ESTEFANIA	8,56	Deficiente	2,5
LECHON LECHÓN SEGUNDO WINSTON	5,59	Deficiente	2,5
MATANGO CARLOSAMA JEFFERSON ROBERTO	7,02	Deficiente	2,5
MUÑOZ CALDERON EDWIN PATRICIO	7,03	Deficiente	2,5
NARANJO ARREGO LUIS FERNANDO	7,83	Deficiente	2,5
PADILLA QUELAL JORDAN MARIO	7,33	Deficiente	2,5
PIÑAN IMBAQUINGO MERCY BRIGITTE	8,89	Deficiente	2,5
RUILOVA RIASCOS LESLY NICOLE	8,93	Deficiente	2,5
RUIZ TORRES IRENE ABIGAIL			
SANCHEZ LOPEZ ANDRES FELIPE	5,05	Bueno	7,5
TINAJERO FALCON STALIN ISRAEL	5,08	Bueno	7,5

Ficha De Observación Para Valorar Los Fundamentos Técnicos Del Ecuavoley

FICHA DE OBSERVACIÓN "ECUAVOLEY"											
Valoración de la eficiencia en la ejecución de posiciones y desplazamientos fundamentales del Ecuavoley											
3EROS	BACHILLERATO	VALORACIÓN									
Fundamentos técnicos del ecuavoley	Cualitativa	MUY EFICIENTE		EFICIENTE		POCO EFICIENTE		NADA EFICIENTE		Total	
	Cuantitativa	1		2		3		4			
	Valores	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Batida o saque	Tenis	10	20	11	22	18	37	10	20	49	100
	Lateral bajo	21	43	13	27	9	18	6	12	49	100
Voleo o recepción	Altas	21	43	15	31	6	12	7	14	49	100
	Bajas	20	41	14	29	6	12	9	18	49	100
Ataque o remate	Diagonal o de frente	23	47	10	20	11	22	5	10	49	100
	Lateral o gancho	10	20	12	24	16	33	11	22	49	100



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
 Acreditada resolución 002-conea-129- DC
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
CARRERA DE LICENCIATURA EN ENTRENAMIENTO



Ibarra 08 de Mayo del 2017

Rectora

Msc. Yolanda Garzón

U.E. VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA

Presente.

La Facultad de Educación Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte, en mi calidad de Coordinador de la carrera de Entrenamiento Deportivo de los programas semipresenciales, me permito a usted un atento y cordial saludo y a la vez augurarle éxitos en las funciones que acertadamente dirige.

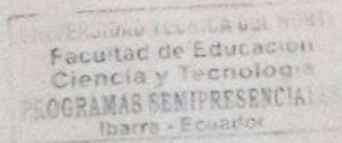
La presente tiene como finalidad solicitarle cordialmente autorice al sr. Lechón Quimbia Telmo Manuel, estudiante de la licenciatura de Entrenamiento Deportivo; el acceso a la Institución que usted dirige, con la finalidad de que pueda aplicar la encuesta y los test físicos. Como parte del trabajo de grado a desarrollarse, previo a la obtención del título de Licenciatura.

Por la atención que se de a la presente, le agradezco.

Atentamente

CIENCIA Y TECNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Msc. Vicente Yandún
 COORDINADOR DE LA CARRERA



Recibido
 08-05-2017



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA
"Pionera de la Educación Turística en Imbabura"

Ibarra a 15 de junio de 2017

MSc. Yolanda Norma Garzón Espinoza, Rectora de la Unidad Educativa "Víctor Manuel Peñaherrera", a petición verbal del interesado en legal forma:

CERTIFICO

Que el señor: **LECHON QUIMBIA TELMO MANUEL**, con cédula de identidad 1003512348, desarrolló los Test físicos y fichas de observación a los estudiantes de los Terceros Años de Bachillerato y encuestas a docentes, los mismos que servirán para el desarrollo de la tesis de grado previa a la obtención del Título de Entrenamiento Deportivo de la Universidad Técnica del Norte.

Dicha jornada se desarrolló correctamente de acuerdo a lo convenido y solicitado mediante oficio y sin fines de lucro, más bien promoviendo el desarrollo físico.

Lo que certifico en honor a la verdad, para los fines consiguientes.

Atentamente,



Yolanda Garzón
 Msc. Yolanda Garzón

RECTORA (E)

C.I 1001580644

Teléf. 0980297111

Correo yoliss65garzon@hotmail.com



REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIDAD EDUCATIVA VÍCTOR MANUEL PEÑAHERRERA

"Pionera de la Educación Turística en Imbabura"

Ibarra, 04 de julio de 2017


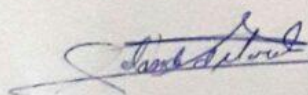
**MAGISTER YOLANDA GARZÓN
RECTORA**

CERTIFICA:

QUE: El Sr. **LECHÓN QUIMBIA TELMO MANUEL** portador de cédula 1003512348, realizó LA SOCIALIZACIÓN DE LA PROPUESTA DE SU TRABAJO DE GRADO PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE, en esta Unidad Educativa "Victor Manuel Peñaherrera" cumpliendo con lo solicitado mediante oficio.

Es todo cuanto puedo certificar.

Atentamente,



Msc. Yolanda Garzón
RECTORA (E)
C.I 1001580644
Teléf. 0980297111
Correo yoliss65garzon@hotmail.com

ANEXOS No 6

Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel



Fuente: Lechón Quimbia Telmo Manuel