



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

#### **TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

---

**LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DEL PUYO PROVINCIA DE PASTAZA.**

---

**AUTOR:**

Miguel Ángel Castro Vaca

Ambato-Ecuador

2014

**APROBACIÓN DEL TUTOR  
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN  
CERTIFICA:**

Yo, Luis Alfredo Jiménez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DEL PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”**, presentado por el egresado Miguel Ángel Castro Vaca, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, Julio del 2014

---

Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez

C.C. 180339446-7

**TUTOR DE TESIS**

## **AUTORÍA DE LA TESIS**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga **“LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DEL PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

---

Miguel Ángel Castro Vaca

C.C. 160036271-7

**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DEL PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....  
Miguel Ángel Castro Vaca

C.C. 160036271-7

**AUTOR**

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema **“LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DEL PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”**, Presentado por el Sr. Miguel Ángel Castro Vaca egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Septiembre 2012-Febrero 2013, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.

Dr. Mg. Ángel Sailema

**PRESIDENTE**

.....  
Lcdo. Mg. Jean Indacochea

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

.....  
Lcdo. Mg. Jorge Jordán

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

## **DEDICATORIA**

Dedico mi tesis a Dios a quién amo y admiro, por darme la vida a través de mis queridos PADRES, quienes con mucho cariño, amor y ejemplo han hecho de mí una persona con valores para poder desenvolverme, como PROFESIONAL.

A mi Universidad, porque estuvo siempre a lo largo de mi vida estudiantil, Quiero también dejar a cada uno de ellos una enseñanza, cuando se quiere alcanzar algo en la vida, no hay tiempo ni obstáculos que lo impidan para poderlo lograr.

Miguel Ángel

## **AGRADECIMIENTO**

Como prioridad en mi vida agradezco a Dios por su infinita bondad, y por haber estado conmigo en los momentos que más lo necesitaba, por darme salud, fortaleza.

Responsabilidad y sabiduría, por haberme permitido culminar un peldaño más de mis metas, y porque tengo la certeza y el gozo de que siempre va a estar conmigo.

Un profundo agradecimiento a mis padres, a toda mi familia y en especial a mi esposa quienes han brindado siempre su cariño y comprensión al permitir tomar parte de su tiempo para desarrollarme profesionalmente.

Miguel Ángel

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Aprobación del tutor .....	ii
Autoría de la tesis.....	iii
Cesión de derechos de autor.....	iv
Aprobación de los miembros del tribunal de grado .....	v
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Indice general de contenidos.....	viii
Resumen ejecutivo .....	xiv
Introduccion .....	1
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA .....	2
1.1. Tema.....	2
1.2. Planteamiento del problema.....	2
1.2.2. Árbol de problemas .....	4
1.2.3. Análisis crítico .....	5
1.2.4 Prognosis .....	5
1.2.5. Formulación del problema .....	6
1.2.6. Preguntas directrices. ....	6
1.2.7. Delimitación de la investigación.....	6
1.3. Justificación.....	7
1.4. Objetivos .....	8
1.4.1. Objetivo general .....	8
1.4.2. Objetivos específicos .....	8
CAPITULO II .....	9
MARCO TEORICO.....	9



2.1. Antecedentes de la investigación .....	9
2.2. Fundamentaciones.....	10
2.2.4. Fundamentacion sociológica.....	11
2.3. Fundamentación legal .....	11
2.4. Categorización de las variables.....	13
2.5. Fundamentación teórica .....	16
Variable independiente.....	16
Variable dependiente.....	24
2.6 Formulación de hipótesis .....	30
2.7. Señalamiento de variables.....	30
CAPITULO III.....	31
METODOLOGÍA .....	31
3.1 Enfoque de la investigación .....	31
3.2. Modalidad de investigación .....	31
3.3. Niveles o tipos.....	31
3.4. Población y muestra .....	32
3.4.1. Población.....	32
3.4.2. Muestra.....	32
3.5 Operacionalización de las variables .....	33
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	35
3.7. Validez y confiabilidad .....	35
3.8. Plan para recolección de la información .....	35
3.9. Plan para el procesamiento de la información .....	36
3.10. Análisis e interpretación de resultados.....	37
CAPITULO IV.....	38
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	38

Comprobación de la hipótesis .....	58
Cuadro de verificación del chi-cuadrado .....	61
CAPITULO V .....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	62
5.1. Conclusiones .....	62
5.2. Recomendaciones.....	62
CAPITULO VI.....	64
LA PROPUESTA .....	64
6.1. Título de la propuesta.....	64
6.2. Datos informativos .....	64
6.3. Antecedentes de la propuesta .....	64
6.4. Análisis de factibilidad.....	65
6.5. Justificación de la propuesta .....	69
6.6. Objetivos de la propuesta .....	69
6.6.1. Objetivo general .....	69
6.6.2. Objetivos específicos .....	69
6.7. Fundamentación teórica-científica.....	70
6.8. Plan operativo.....	74
6.9. Matriz del modelo operativo .....	120
6.10. Administración de la propuesta.....	121
6.11. Evaluación de la propuesta.....	122
Bibliografía .....	123
Linkografía.....	124
Anexos .....	125

## INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Relación Causa-Efecto.....	4
Cuadro N° 2: Población .....	32
Cuadro N° 3: Variable Independiente: Funciones propioceptivas.....	33
Cuadro N° 4: Variable dependiente: Práctica del voleibol .....	34
Cuadro N° 5: Recolección de Información .....	35
Cuadro N° 6: Funciones propioceptivas .....	38
Cuadro N° 7: Movimientos coordinados .....	39
Cuadro N° 8: Identificar.....	40
Cuadro N° 9: Contracciones musculares .....	41
Cuadro N° 10: Acorde a la edad .....	42
Cuadro N° 11: La práctica del voleibol .....	43
Cuadro N° 12: Dificultad en la práctica.....	44
Cuadro N° 13: Movimientos .....	45
Cuadro N° 14: Incidan .....	46
Cuadro N° 15: Capacitación y actualización .....	47
Cuadro N° 16: Funciones propioceptivas .....	48
Cuadro N° 17: Movimientos coordinados .....	49
Cuadro N° 18: Identificar.....	50
Cuadro N° 19: Contracciones musculares .....	51
Cuadro N° 20: Acorde a la edad .....	52
Cuadro N° 21: Práctica del voleibol .....	53
Cuadro N° 22: Dificultad en la práctica.....	54
Cuadro N° 23: Movimientos coordinados .....	55
Cuadro N° 24: Incidan .....	56
Cuadro N° 25: Capacitados y actualizados .....	57

Cuadro No.26: Metodología – Modelo operativo .....	120
Cuadro N° 27: Administración de la Propuesta .....	121
Cuadro N° 28: Evaluación Propuesta .....	122

## INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N° 1: Inclusiones Conceptuales .....	13
Gráfico N° 2: Constelación de ideas de la Variable Independiente .....	14
Gráfico N° 3: Constelación de ideas de la Variable Dependiente.....	15
Grafico N° 4: Funciones Propioceptivas.....	38
Grafico N° 5: Movimientos coordinados .....	39
Grafico N° 6: Identificar .....	40
Grafico N° 7: Contracciones musculares .....	41
Grafico N° 8: Acorde a la edad .....	42
Grafico N° 9: La práctica del voleibol Acorde a la edad .....	43
Grafico N° 10: Dificultad en la práctica .....	44
Grafico N° 11: Movimientos.....	45
Grafico N° 12: Incidan .....	46
Grafico N° 13: Capacitación y actualización .....	47
Grafico N° 14: Funciones propioceptivas .....	48
Grafico N° 15: Movimientos coordinados .....	49
Grafico N° 16: Identificar .....	50
Grafico N° 17: Contracciones musculares .....	51
Grafico N° 18: Acorde a la edad .....	52
Grafico N° 19: Práctica del voleibol .....	53
Grafico N° 20: Dificultad en la práctica .....	54
Grafico N° 21: Movimientos coordinados .....	55
Grafico N° 22: Incidan .....	56
Grafico N° 23: Capacitados y actualizados.....	57
Gráfico N° 24: Campana de Gaus .....	60

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Tema: “LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL CON LOS ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE” DE LA CIUDAD DEL PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”.**

**Autor:** Miguel Ángel Castro Vaca

**Tutor:** Lcdo. Mg. Luis Alfredo Jiménez

**RESUMEN EJECUTIVO**

El objetivo principal es analizar las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra. Se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los docentes y estudiantes, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado que se determinó que los docentes no implementan adecuadamente las funciones propioceptivas, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar el desarrollo de la práctica del voleibol en los estudiantes, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta en un manual de funciones para la práctica del voleibol en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza”.

**Descriptor:**

Funciones propioceptivas, Práctica del voleibol, Investigación Exploratoria, Descriptiva, Comportamiento, Instrumentos, Docentes, Estudiantes, Propuesta, Los ejercicios de entrenamiento.

## INTRODUCCION

Todos los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza”, deben estar en un adecuado desarrollo de la práctica del voleibol en los estudiantes, garantizando una evolución deportiva integral.

La información que se presenta a continuación en la presente investigación busca establecer las necesidades deportivas en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza”, para brindar una solución de las mismas de forma sistemática y reiterada con la finalidad de obtener deportistas con cualidades y capacidades acordes a las exigencias deportivas de vanguardia.

Dicha investigación se ha desarrollado a través del siguiente contenido.

Capítulo I, consta del tema de investigación, planteamiento del problema y en él se desarrolla la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, interrogantes de la investigación, delimitación del objeto de investigación, justificación y objetivos.

Capítulo II, contempla el Marco teórico que consta de: antecedentes investigativos, fundamentación filosófica, fundamentación legal, categorías fundamentales, hipótesis, señalamiento de variables.

Capítulo III, consta de la metodología en lo cual se determina: la modalidad básica de la investigación, nivel o tipo de investigación, población y muestra, Operacionalización de variables, plan de recolección de la información, plan de procesamiento de la información.

Capítulo IV, disponemos de: análisis e interpretación de resultados, interpretación de datos, verificación de hipótesis.

Capítulo V, consta de conclusiones y recomendaciones.

Capítulo VI, finalmente culminamos con la propuesta que es la alternativa de solución al problema deportivo.

Finalmente la Bibliografía y los anexos

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema.**

Las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

### **1.2. Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1 Contextualización**

**La práctica del voleibol en nuestro país** se realiza en todos los ámbitos y niveles tanto educativos como socioculturales. Esta práctica ha tomado un nivel competitivo por la frecuencia en que se lo practica, lastimosamente existe un desconocimiento de la forma adecuada de practicar este deporte y no se toma en cuenta la falta de desarrollo de las funciones propioceptivas, lo que repercute significativamente en el desempeño de los jugadores de esta disciplina.

La falta de preparación, física, técnica y el desconocimiento de los diferentes fundamentos del voleibol, influyen significativamente en la práctica del voleibol, ya que la falta de desarrollo de las funciones propioceptivas no permite realizar los movimientos adecuados, existe descoordinación y se presentan dificultades al realizar los movimientos requeridos.

El Ministerio de Educación ha establecido destrezas, para lograr un aprendizaje y desarrollo significativo en el educando, al aplicar la asignatura de Cultura Física, en las instituciones educativas se requiere complementar las habilidades que necesitan los estudiantes, en las destrezas a desarrollar, está el voleibol, por ser un deporte completo que fortalece la formación de los mismos, lo que ha mejorado las funciones propioceptivas y por ende la práctica del voleibol.



**En la provincia la práctica del voleibol** es prioritaria, la mayor parte de jóvenes lo practican, este deporte se lo realiza sin una preparación adecuada. La Cultura Física tiene un espacio importante dentro de la sociedad, valorando las habilidades y destrezas que el individuo lo realiza a través de la Educación Física, el deporte y la recreación está logrando mejorar la práctica de este deporte.

Es necesario mejorar la práctica del voleibol, ya que se ha detectado dificultad al practicar este deporte por la deficiencia del desarrollo de las funciones propioceptivas, afectando sus relaciones familiares, educativas, sociales y culturales.

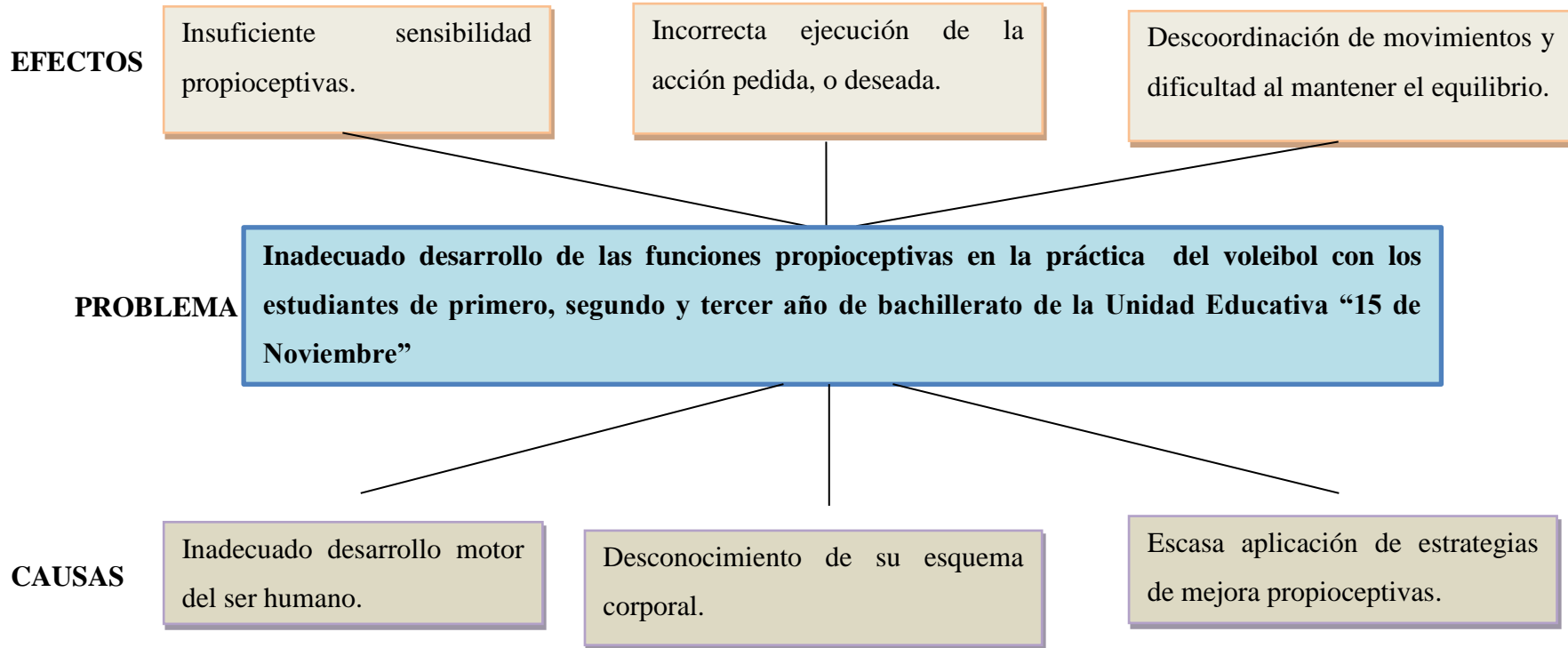
**En los centros educativos se practica el voleibol** como un requisito obligatorio que los estudiantes aprueben la asignatura de Cultura Física. En la Unidad Educativa “15 de Noviembre” se practica el voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato, esta práctica ha sido deficiente ya que se ha detectado que un gran número de estudiantes presentan dificultad al realizar este deporte.

Se ha identificado que la mayoría de problemas que presentan los estudiantes es el inadecuado desarrollo de las funciones propioceptivas; es necesario eliminar esta deficiencia ya que dificulta notoriamente el desempeño deportivo de los educandos.

El desarrollo adecuado de las funciones propioceptivas permitirán afianzar las habilidades necesarias para la práctica del voleibol. Al mejorar el desarrollo de las funciones propioceptivas se elevaría la autoestima del estudiante ya que su rendimiento deportivo será adecuado; mejorando la práctica del voleibol.

La Unidad Educativa “15 de Noviembre” busca mejorar las habilidades propioceptivas para ejecutar una práctica adecuada del voleibol con la ayuda de las autoridades, padres de familia docentes y estudiantes.

### 1.2.2. Árbol de Problemas



**CuadroN°1:** Relación Causa-Efecto

**Elaborado por:** Castro Vaca Miguel, 2014

### **1.2.3. Análisis Crítico**

El inadecuado desarrollo motor de los seres humanos dificulta la recepción de información en el cerebro alterando las órdenes emitidas por el mismo, limita la verificación de la orientación espacial de nuestro cuerpo o de parte del cuerpo en el espacio, dificulta la sincronización de los movimientos y su velocidad, limita la fuerza ejercida por nuestros músculos y cuánto y a qué velocidad se contrae un músculo provocando una insuficiente sensibilidad propioceptiva alterando la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte; desencadenando variaciones en todas las actividades realizadas del voleibol.

El desconocimiento del esquema corporal de cada ser humano dificulta la coordinación de los movimientos; alterando la acción de músculos agonistas – antagonistas, sinérgicos y fijadores, influye en la información que recibe el cerebro a través de los receptores de información que se encuentran distribuidos por todo el cuerpo; provocando una incorrecta ejecución de la acción pedida o deseada dando como resultado un erróneo desplazamiento del cuerpo en las actividades realizadas en la práctica del voleibol.

La escasa aplicación de estrategias de mejora propioceptiva dificulta el desarrollo de habilidades para recibir la información desde las terminales nerviosas de músculos, tendones y articulaciones, y así poder integrarla en el cerebro provocándola descoordinación de movimientos y dificultad al mantener el equilibrio; dificultando la fluidez en las secuencias de movimiento, deteriorado aún más su tono muscular, su fuerza y el estímulo perceptivo para auto-organizarse en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza”.

### **1.2.4 Prognosis**

En el caso de mantenerse el problema y no desarrollar las funciones propioceptivas, los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, de la ciudad del Puyo, provincia de

Pastaza seguirían presentando movimientos lentos, debilidad muscular, disminución en sus reflejos, afectando su equilibrio, temblor kinestésico, contracciones musculares, entre otros.; es decir se afectaría notoriamente su desenvolvimiento en la práctica del voleibol.

### **1.2.5. Formulación del Problema**

¿Cómo inciden las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza?

### **1.2.6. Preguntas Directrices.**

¿Qué funciones propioceptivas desarrollan los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza?

¿Cómo se realiza la práctica del voleibol en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”?

¿Existe una propuesta de solución al problema planteado de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”?

### **1.2.7. Delimitación de la Investigación.**

#### **1.2.7.1. Delimitación de contenidos**

**CAMPO:** Psicopedagogía

**ÁREA:** Deportes

**ASPECTO:** funciones propioceptivas- práctica del voleibol.

#### **1.2.7.2. Delimitación Espacial**

El proceso investigativo se llevara a cabo en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

### **1.2.7.3. Delimitación Temporal**

La investigación se la realizará durante el año lectivo 2013-2014.

### **1.2.7.4. Unidades de Observación**

La presente investigación se la realizará con los docentes y estudiantes de la Unidad Educativa 15 de Noviembre”.

## **1.3. Justificación**

La Investigación es **importante** porque dota de habilidades propioceptivas a los estudiantes facilitando su desempeño en la realización de cualquier actividad física o corporal, en cualquier ámbito, con el control del cuerpo en diferentes posiciones y situaciones.

El presente trabajo es de gran **interés**, ya que radica en potencializar el desarrollo de las función propioceptivas de los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre “mejorando el conocimiento del propio cuerpo, sus posibilidades de movimiento, la identificación de sus movimientos segmentarios y globales, a través de la práctica del voleibol que le ayudan a percibir y adoptar posiciones correctas y del control del cuerpo en diferentes situaciones.

**La originalidad** de este trabajo se basa en el desarrollo de las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol que logrará un progreso significativo en su desenvolvimiento corporal en base a la aplicación de actividades que mejoren el esquema corporal, eliminando su actitud segmentaría, mejorando los movimiento de los ejes corporales, logrando la independencia segmentaría de su lateralidad, delimitando la dirección, sentido y tamaño de sus acciones y mejorando las nociones espacio temporales.

El trabajo es **factible** de realizarlo, porque se cuenta con la apertura y predisposición de autoridades, el apoyo del personal docente, padres de familia y estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato ya que, es un trabajo de carácter constructivo que ayudará a desarrollarlas funciones propioceptivas en

la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

Los **beneficiarios** directos de la investigación serán los estudiantes de primer, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, por una parte, y por otra los maestros que lograrán obtener un alto desempeño a través del desarrollo de las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo General**

Investigar las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

##### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Identificar qué funciones propioceptivas se desarrollan los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.
- Establecer como se realiza la práctica del voleibol en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.
- Elaborar una propuesta de solución al problema planteado de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes de la Investigación**

En la Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias Humanas y de la Educación, Carrera Cultura Física, se encontró el siguiente trabajo “Software multimedia y el mejoramiento de los fundamentos de voleibol en los estudiantes de 2do año de bachillerato del Colegio Técnico “Agroindustrial Pedro Fermín Cevallos” del Cantón Cevallos, provincia de Tungurahua en el período junio-octubre 2010”, autor: Acosta Torres Darwin Salomón, quien llega a las siguientes conclusiones:

- Queda evidenciado que el software multimedia es una herramienta precisa para el mejoramiento de las técnicas de los fundamentos del voleibol, la cual hace que a través de sonidos, imágenes y animaciones ayudan a captar de mejor manera la información, para que los estudiantes se desenvuelvan y apliquen eficazmente en las prácticas correspondientes.
- Dentro de la institución el software multimedia va a ayudar a descubrir métodos y estrategias de enseñanza aprendizaje tanto para los docentes como los estudiantes en beneficio del pensum estudiantil, lo que va a influir positivamente en el mejoramiento de las técnicas de los fundamentos del voleibol y por ende alcanzar los resultados deseados.
- Con la utilización del software multimedia, sin duda los estudiantes serán los más beneficiados en el aprendizaje pues con la ayuda de punta que nos ofrecen, serán un aporte fundamental en la construcción de nuevos conocimientos académicos y deportivos.

- Además por medio del software multimedia se pondrá de manifiesto la proyección adecuada de las técnicas de ejecución de las diferentes disciplinas deportivas con el firme propósito de favorecer los intereses de la institución y a la autoestima de los estudiantes que representen en competencias a nivel local y provincial.

## **2.2. FUNDAMENTACIONES**

### **2.2.1 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

RAMOS, (2000). **“La filosofía así entendida conlleva el reconocimiento de que su región de análisis es la reflexión acerca de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento humano desde la perspectiva de la activa relación del hombre con la realidad”**, a través de un tipo de sociedad donde cada vez más se correspondan la esencia y la existencia del hombre.

La filosofía busca mejorar la esencia del ser humano, dotando de fortalezas que ayuden a su desempeño como miembro de una sociedad. El objeto de estudio se encuentra conformado por el análisis de la investigación de la interrelación humana con el mundo en su doble determinación material e ideal a la vez que imparcial e intrínseca; que al mejorar la actividad humana se integra coherentemente lo sustancial y lo funcional en el análisis, contribuyendo a concientizar, racionalizar, optimizar y perfeccionar la actividad social de los hombres; y que persigue como finalidad general propiciar la superación.

### **2.2.2. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA**

Según OSORIO, (2009) **“La Psicología no tiene una fundamentación filosófica sino “científica”**. Es una ciencia que manifiesta que todo ser humano tiene alguna idea implícita o explícita sobre la naturaleza humana: qué es el hombre, cómo debe ser”. Estas ideas influyen en diversos grados a la hora de actuar, y la actuación científica no es una excepción.

**Los fundamentos psicológicos son de vital importancia ya que el tema de investigación tiene un vínculo muy ligado a la psiquis del ser humano, y su**



**desarrollo durante toda su vida, se debe tomar en cuenta que la psicología es la base para el adecuado en todos los entornos, mejorando el desempeño de cada ser.**

#### **2.2.4. FUNDAMENTACION SOCIOLOGICA**

NATORP y NÖHL (2009). Existe una convicción fundamental de la Sociología que es la que permite abordar las diversas manifestaciones humanas. Esta convicción parte de que “la conducta de las personas está condicionada, que no determinada, por el medio social en el que viven. Sin aclarar las diversas modalidades de relación entre ser humano y contexto social es imposible comprender la realidad humana”. Se ponen de manifiesto nuevamente los dos aspectos que recorrerán todos los temas y tareas de la educación: la sociabilidad y la socialización como elementos indispensables para abordar la conducta humana en sus diversos ámbitos.

El desarrollo de las funciones propioceptivas en el ser humano influye notoriamente en el desenvolvimiento de cada ser humano, mejorando o afectando la relación con la sociedad que le rodea.

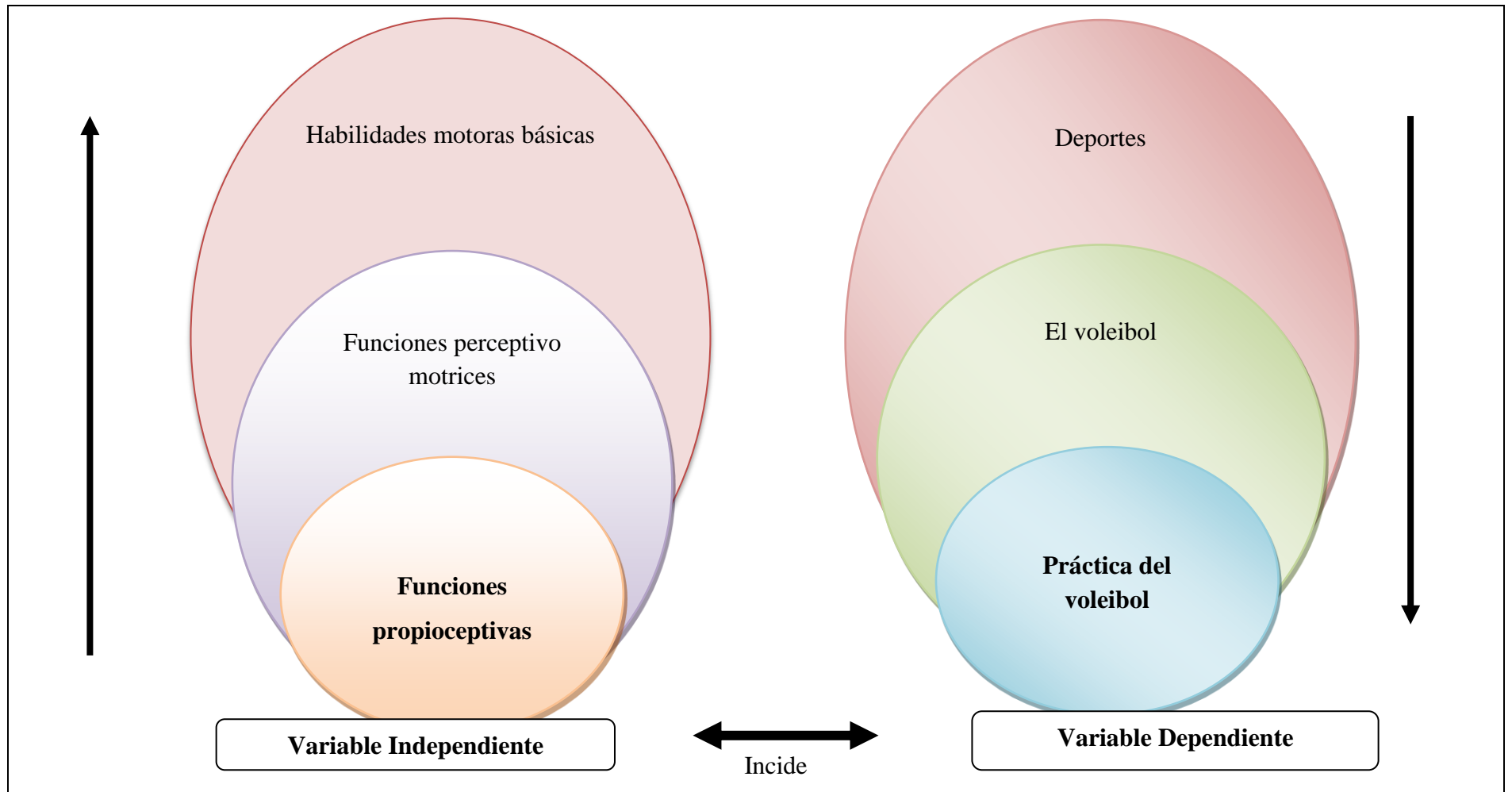
#### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

De la Constitución, Sección Sexta

Cultura Física y Tiempo libre Art. 381. El estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales.

Art. 6. La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles inicial, básico y superior. La educación física, deportes y recreación será coordinada entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas.

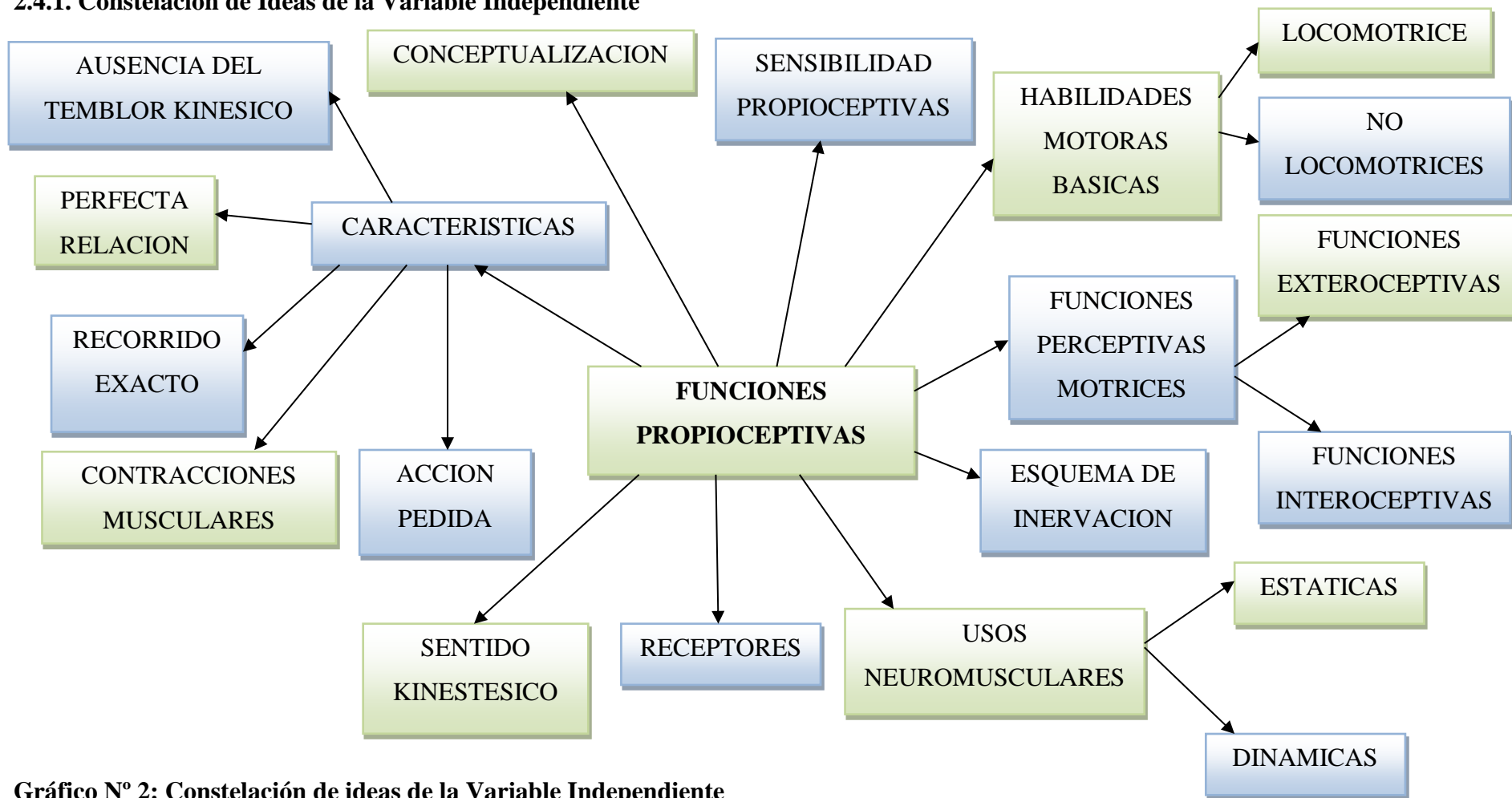
## 2.4. Categorización de las Variables



**Gráfico N° 1: Inclusiones Conceptuales**

Elaborado por: Castro Vaca Miguel, 2014

**2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Independiente**



**Gráfico N° 2: Constelación de ideas de la Variable Independiente**

Elaborado por: Castro Vaca Miguel, 2014

### 2.4.1. Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

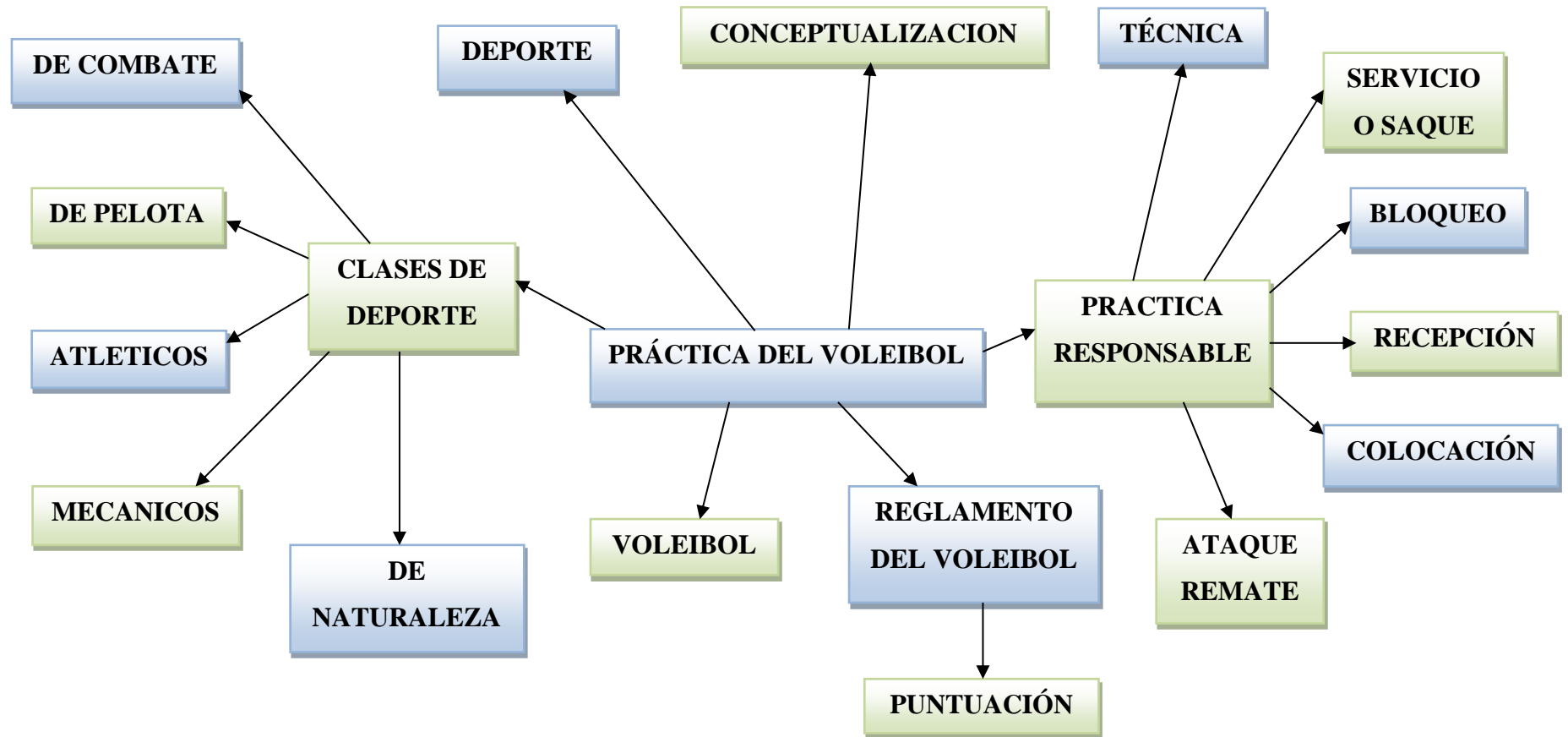


Gráfico N° 3: Constelación de ideas de la Variable Dependiente

Elaborado por: Castro Vaca Miguel, 2014

## 2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### Variable Independiente

### Funciones propioceptivas

#### Conceptualización

ANDRÉ, Comte. (2001). El Sistema Propioceptivas es el sistema mediante el cual, el cerebro recibe la información sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte. Esto se produce a través de una serie de receptores distribuidos por todo el organismo.

La sensibilidad propioceptivas es extraordinariamente importante en la vida de relación del ser humano. Esta información es muy precisa sobre los movimientos rápidos y contribuye a mantener el tono muscular, desencadenando la mayor parte de los reflejos que mantienen el equilibrio.

En colaboración con la vista, la sensibilidad propioceptivas tiene vital importancia en la coordinación del movimiento: acción de músculos agonistas – antagonistas, sinérgicos y fijadores, de modo tal que la resultante final sea un desplazamiento del cuerpo, o de una extremidad.

#### Características:

- **Recorrido exacto**, de modo que no falte ni sobre distancia, según el objetivo deseado.
- **Perfecta relación** de trabajo entre músculos agonistas y antagonistas, ya que estos deben trabajar alternamente, por ejemplo, flexiones y extensiones.
- **Ausencia del temblor kinésico**, síntoma inequívoco de inestabilidad articular, tanto al inicio del movimiento, como a su término.
- **Acción pedida**, o deseada, sin descomponerla en sus movimientos simples. Por ejemplo, si se pide elevar el brazo al frente (flexión), y tomar un objeto, lo normal es ir levantando el segmento y al mismo tiempo la mano debe ir abriéndose, preparándose para la acción de aprehensión. Lo anormal es

descomponer el gesto de modo que primero se efectúa una acción y cuando ella ha terminado, se hace la otra.

- **Contracciones musculares**, siguiendo un orden, de modo que no haya movimientos parásitos, innecesarios, que perturben el resultado final.

La información se recibe a través de unos receptores que se encuentran distribuidos por todo el cuerpo. Esta nace en los músculos y en las piezas que ellos movilizan. Dichos receptores son:

- Husos neuromusculares. Éstos tienen una función sensitiva, informando de la longitud del músculo y una función motora, al ser los mantenedores del tono muscular.
- Receptores tendinosos de Golgi, situados en la unión tendino-muscular. Se estimulan por el alargamiento pasivo de las fibras musculares o por la contracción activa. Son los captosres del reflejo miotático.
- Corpúsculos articulares de Ruffini, situados en las inserciones capsuloligamentarias y en el periostio, proporcionan información sobre la posición articular, la dirección y velocidad del movimiento.
- Terminaciones articulares de Golgi, que se encuentran diseminadas a lo largo de los músculos, ligamentos, articulaciones y periostio.

Un fallo en esta información, asociado a un fallo visual, es incompatible con la posición de equilibrio.

**Sentido Kinestésico:** Analizaremos primero sus receptores y luego sus vías aferentes y estaciones de relevo en su camino a la corteza.

### **Receptores:**

**Usos neuromusculares** Están ubicados en toda la masa de los músculos estriados. Finos filamentos tendinosos nacen desde sus polos y llegan hasta el tendón. Están dispuestos en paralelo a las fibras musculares normales. Miden de 4 a 7 mm. De largo por 80 a 200 p de ancho. Hay dos tipos de usos:

- a. Constituidos por fibras musculares de diámetro corriente, presentando en la parte central un saco, circunscrito por una cápsula, dentro de la cual se

observan numerosos núcleos sarco plásmicos. Las miofibrillas al pasar a través de este saco desaparecen como tales, haciéndose discontinuas. Las fibras sensitivas mielinizadas de gran diámetro (tipo Ia) se enrollan a nivel de este saco central. Sus estímulos van a la médula y se dirigen al asta anterior, haciendo sinapsis directamente con las neuronas motoras extrafusales (motoneuronas alfa).

A este tipo de inervación del huso se le llama "ánulo-espinal". Al huso neuromuscular también llega otro tipo de inervación sensorial, que se enrolla en los extremos de las fibras musculares intrafusales. Se les llama inervación "en rama", o en "flor de regadera".

Son fibras de mediano calibre mielínicas (tipo II) y también fibras amielínicas (tipo C). Ellas se dirigen al asta posterior de la médula, terminando en las columnas de Charke y de allí en articulaciones polisinápticas van a las astas anteriores de la médula. Finalmente llegan al huso fibras eferentes motoras tipo alfa, beta y principalmente gamma, procedentes del asta anterior de la médula.

b. El segundo tipo de huso no presenta el Saco Central. La fibra muscular tiene sus numerosos núcleos en forma de cadena. A él llegan fibras sensitivas tipo II y también la que se enrolla en los extremos de las fibras musculares (en rama). Son inervadas por motoneuronas gamma.

Ambos tipos histológicos de usos neuromusculares, a menudo reunidos en una sola unidad propioceptiva, se encuentran en una porción de dos fibras en saco por 3 a 5 en cadena.

Estos receptores envían de 5 a 10 estímulos por segundo en el reposo muscular. En las elongaciones máximas pueden enviar hasta 500 estímulos por segundo.

El huso responde estimulándose (despolarización de la terminación sensitiva) cuando el músculo en el que se encuentra es estirado pasivamente. También responde cuando, por control del circuito medular gamma, las fibras musculares intrafusales son contraídas, lo cual desencadena un estímulo en el aparato ánulo-espinal, que viaja a la dula, penetra por sus astas posteriores y allí hace sinapsis



con las neuronas motoras alfa y beta extrafusales del propio músculo del cual procede el estímulo, como también de sus sinérgicos, facilitando su acción.

El huso neuromuscular, como receptor sensorial, junto a los otros propioceptores que se analizarán en las páginas siguientes, nos permiten tener conciencia del nivel de tensión y relajación en que se encuentran nuestros músculos, la posición (longitud) de los segmentos corporales y los desplazamientos (velocidad) que ocurren en ellos.

1. Cápsula conjuntiva que envuelve al huso;
2. Fibra sensorial de terminación en rama;
3. Fibra motora;
4. Fibra sensorial gruesa de terminación ánulo-espinal;
5. Fibra muscular intrafusales;
6. Fibra muscular extrafusales.

A. Médula espinal; B. Músculo estriados; C. Huso neuromuscular

1. Terminación sensorial en rama(umbral más alto);
2. Terminación sensorial ánulo-espinal (umbral más bajo);
3. Placa motora Intrafusales;
4. Placa motora extrafusales;
5. Neurona sensorial alfa;
6. Neurona sensorial de media no o fino calibre;
7. Columna de Clarke;
8. Motoneurona alfa, extrafusales;
9. Motoneurona gama, Intrafusales.

Se han determinado dos tipos de respuestas del uso: estáticas y dinámicas.

**Estáticas:** Es la descarga aferente, a longitud constante del músculo en que está ubicado el huso. Es directamente proporcional a la longitud del músculo.. Las fibras de tipo I y II descargan con este tipo de estímulo.

**Dinámicas:** Produce descarga durante la distensión muscular. Hay husos que responden aumentando el número de descargas, cuanto mayor sea la velocidad de

estiramiento. En cambio hay otros que responden al estiramiento de modo gradual, no importando la velocidad, sino solamente la longitud de tal estiramiento. Sólo las fibras Ia dan respuesta dinámica, o sea, sensibles a la velocidad. Las fibras II no dan este tipo de respuesta, o lo hacen en pequeñísima proporción.

Las fibras II son particularmente sensibles a la longitud muscular. Durante la contracción muscular voluntaria, el huso también contrae las fibras intrafusales, lo cual permite:

- a. mantener "sintonizado" el huso; b) además las fibras Ia continúan su aporte a la descarga neuronal esqueleto motora, reforzando así la contracción voluntaria. Es importante que el huso se mantenga en "sintonía", porque envía información a SNC que es utilizada para valorar la calidad de la contracción que se está produciendo. En la contracción voluntaria, tanto las fibras extrafusales como las intrafusales, son activadas simultáneamente, ya sea en una contracción rápida o lenta.
- b. Órganos tendinosos de Golgi (a órgano terminal músculo - tendinoso): También son receptores de tensión. Se encuentran ubicados, como lo dice su nombre, en los tendones, hacia la unión con el músculo. Están inervados por una gruesa fibra mielínica tipo Ib que envuelve a varias fibras tendinosas, además de varias no mielinizadas. Una cápsula conjuntiva rodea a este conjunto neurotendinoso de 700 µm de largo por 200 µm de grosor.

El órgano tendinoso de Golgi (OTG) está ubicado "en serie" con respecto al músculo y tendón. Es sensible a la tensión.

Presenta más bajo umbral a la contracción muscular que a la elongación pasiva del músculo, dado que en el estiramiento la fibra muscular también se estira, lo cual absorbe parte de la fuerza ex-tensora.

El OTG tiene distinta sensibilidad, según el tipo de contracción:

- a. En la isométrica recibe el máximo de tensión, por cuanto las fibras musculares tienden a acortarse, fraccionando los OTG; por otra parte el tendón

muscular también se tensa debido a la resistencia, que se equilibra con la potencia del músculo.

- b. En la contracción isotónica, al haber acortamiento de las fibras musculares y desplazamiento del tendón, la tensión sobre el OTG es menor y por consiguiente no es tan estimulado.

El OTG es sensible a la tensión estática, como a la tensión dinámica.

1. Fibras musculares estriadas;
2. Fibra sensorial gruesa mielínica;
3. Fibra sensoria T fina;
4. Vaina de Henle;
5. Terminación en tendón del músculo estriado.

Los estímulos del OTG son poli sinápticos, e inhiben al propio músculo, como a sus sinérgicos; a la inversa, facilitan a los antagonistas. Los reflejos que desencadenan los OTG son menos localizados que los estímulos procedentes de los usos neuromusculares, porque comprometen a musculatura sinérgica y antagonista que no guarda una relación de trabajo muy estrecha con el músculo de donde procede el estímulo.

En las articulaciones también hay receptores que captan solamente la velocidad, lenta o rápida, especialmente cuando se parte desde la posición de reposo.

En las articulaciones también existen receptores que, en ausencia de movimiento, captan la posición articular. Algunos autores los describen como terminaciones del tipo Ruffini, ubicados en la cápsula y otros de tipo Golgi, insertos en los ligamentos.

En general los receptores articulares empiezan a (se adaptan) luego de 2 a 3 minutos.

Participan también en el sentido de posición y movimiento articular, con los músculos y sus usos neuromusculares. Además, de algún modo, los receptores táctiles de la piel peri articular juegan un papel que contribuye a rellenar la Información.

## **Esquema de inervación**

ARENDDT, Hannah. (2008). Los corpúsculos de Pacini se estimulan con la presión sobre su masa. Se encuentran en las capas profundas de la dermis; en el tejido subcutáneo, especialmente en la palma de la mano y planta del pie; en los tendones, cerca de la inserción ósea; sobre la aponeurosis y en el periostio; sobre las superficies articulares; en las pleuras y peritoneo.

El corpúsculo solamente es un medio para transmitir el impulso a la terminación dendrítica de la neurona sensitiva, ubicada en los ganglios para vertebrales. El agente excitante es la masa, de igual modo que en el huso y los órganos tendinosos de Golgi. Esta presión de la masa puede proceder del exterior, que actúa a través de la piel, o de los propios tejidos interiores, al producirse desplazamiento de ellos, debido a los cambios de postura y/o movimiento de los segmentos.

## **Funciones Perceptivo motrices**

Son las acciones ejercidas por células, órganos o elementos vivos y se clasifican en:

**Funciones Interoceptivas.** Son las funciones realizadas por órganos sensoriales o receptores situados en las mucosas del tubo digestivo y otros tejidos profundos, su misión es ajustar el organismo a las necesidades internas de él mismo.

**Funciones Exteroceptivas.** Dícese de los grupos especiales de células encargadas de recibir los estímulos exteriores en el proceso de adaptación del organismo al ambiente, como los comprendidos en los sentidos de la vista, oído y olfato.

## **La Sensibilidad Propioceptivas**

CRISORIO, Ricardo. (2007). La sensibilidad propioceptiva, es extraordinariamente importante en la vida de relación del hombre. Ella participa

en dos sentidos, conscientes ambos, y que son fundamentales en cualquier psicomotricidad:

1. Sentido del equilibrio;
2. Sentido kinestésico (percepción del movimiento de los segmentos y de la posición en el espacio).

En colaboración con la vista, la sensibilidad propioceptiva tiene vital importancia en la coordinación del movimiento: acción de músculos agonistas antagonistas, sinérgicos y fijadores, de modo tal que la resultante final sea un desplazamiento del cuerpo, o de una extremidad con las siguientes características:

- Recorrido exacto de modo que no falte, ni sobre distancia, según el objetivo deseado (eumetría). El error se llama dismetría.
- Perfecta relación de trabajo entre músculos antagonistas, cuando ellos deben trabajar alternadamente; por ejemplo, flexiones y extensiones. Esta forma de coordinación se llama "diadoco cinesia" o "diadoco kinesia". La incoordinación de este tipo de acción muscular se denomina "adiadococinesia" (del griego: a = sin, diadoco = sucesivos, cinesia = movimientos).
- Ausencia del temblor kinésico, tanto al inicio del movimiento, como a su término.
- Ejecución de la acción pedida, o deseada, sin descomponerla en sus movimientos simples. Por ejemplo, si se pide elevar el brazo al frente (flexión). y tomar un objeto, lo normal es ir levantando el segmento y al mismo tiempo la mano debe ir abriéndose, preparándose para la acción de prehensión.

Lo anormal es descomponer el gesto de modo que primero se efectúa una acción y cuando ella ha terminado, recién se hace la otra. A la anormalidad se le llama "braditelekinesia".

- Efectuar las diferentes contracciones musculares, siguiendo un orden, de modo que no hayan movimientos parásitos, innecesarios, que perturben el resultado final. Cuando se produce este error se llama "asinergia".

La propiocepción se nos hace consciente a través de dos sentidos: 1. Sentido Kinestésico, y 2. Sentido del Equilibrio. Para el objetivo de este texto nos interesa el Sentido Kinestésico

### **Habilidades Motoras Básicas**

BAYER, Claude. (2002). Se consideran habilidades motrices básicas los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

Todos ellos son aspectos a ser desarrollados entre los 6 y los 12 años, período comprendido entre la adquisición y desarrollo en el niño de las habilidades perceptivo-motrices y el desarrollo pleno de su esquema corporal.

Según ZEVI, Susana. (2000). A través de su progresiva adquisición, la cual dependerá de la maduración del sistema nervioso central y del ambiente social, el niño podrá moverse en el mundo adecuadamente en la interacción con otras personas y los objetos.

**Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar.

**No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse.

### **Variable Dependiente**

#### **Deporte**

BLÁSQUEZ, Domingo. (2009). El deporte es toda actividad caracterizada por un conjunto de reglas a cumplir por todos sus participantes, generalmente en una competición, la práctica de deporte se tratan de desarrollar tanto las capacidades

físicas como las mentales, entrándose cada tipo de deporte en unas habilidades diferentes.

El deporte sirve además como entrenamiento para aquéllos que lo practican, siendo también interesante y divertido para sus espectadores.

Es habitual equiparar el deporte con la actividad física, pero entre ellos hay diferencias, por lo que no podemos emplearlos como sinónimos; como diferencia destacable podemos señalar la competitividad existente en el deporte que no suele estar ligada a la actividad física.

### **Clases de deporte**

**Deportes De Combate:** Boxeo, Kick Boxing, Artes marciales, Lucha libre y Luchas Olímpicas

**Deportes De Pelota:** Fútbol, rugby, básquetbol, Béisbol, Hándbol, hockey, tenis, ping-pong, polo, waterpolo, Billar, pato, padel, frontón, squash, golf etc.

**Deportes Atléticos:** Gimnasia y Atletismo (Gimnasia deportiva, gimnasia de competición, Bala, Jabalina, martillo, salto, maratonismo, esgrima, pesas, patín, patinaje sobre hielo, etc.); Natación, Buceo y submarinismo.

**Deportes Mecánicos:** Skateboard (Patineta); Ciclismo – Mountagne Bike - Rural Bike; Motociclismo - Moto Cross – Cuatriciclos, motos de agua, motos de nieve, trineos; Automovilismo, Aviación, vuelo en globo, parapentismo, paracaidismo, aladeltismo.

### **Deportes de la Naturaleza:**

Nieve: Esquí, Snowboard, Culi patín.

Agua: Wakeboard, Esquí Náutico, Surfing, Bodysurf; Pesca deportiva; Remo, Canotaje, Piragüismo, Rafting; Velerismo, Windsurf, KiteSurf.

Montaña, tierra, arena: Alpinismo, Montañismo, Rappel, Escalada, Trail Running, Trekking; Mochilerismo; Caza deportiva, Arquería.

## **El Voleibol**

CAGIGAL, José. (2009). Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

## **La práctica del voleibol**

### **Conceptualización**

CRISORIO, Ricardo. (2007). El voleibol, vóleibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley, es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado.

Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Existen diversas modalidades. Con el nombre de «voleibol» se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, pero también es muy popular el vóley playa que se juega sobre arena. El voleibol sentado, es una variante con creciente



popularidad entre los deportes para discapacitados y la práctica del cachibol está extendida en las comunidades de mayores. La comunidad ecuatoriana repartida por el mundo practica la variante local, el ecua vóley.

La comunidad china de Norteamérica mantiene una liga de voleibol nueve (ninemanvolleyball). Con carácter más informal existen otras variantes que son practicadas de forma popular en verano, en playas y zonas turísticas, como el futvóley, el water vóley o el bossaball.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

El voleibol es uno de los deportes más completos que existen, razón por la cual, sus beneficios son bastante generosos.

Es muy beneficioso en la solución de problemas de postura en general, actuando en la parte superior e inferior del tronco.

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

Es beneficioso al ser un deporte de equipo, ya que fomenta la atención durante cada jugada y el trabajo en conjunto.

Su práctica constante ayuda a reducir la grasa, tener mayor agilidad y mejora la presión cardiovascular. En este deporte, es necesario contar con una potencia aeróbica y bastante flexibilidad, exigiendo ejercicios de estiramiento diarios.

El estiramiento permitirá reducir los síntomas de presión muscular y aumentará la extensión de los movimientos.

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

## **Práctica Responsable**

### **Técnica**

MEINEL, Kart. (2008). Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

### **Servicio o saque**

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

### **Bloqueo**

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente no evitarlo sino lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo forzando el fallo y la correspondiente falta.

### **Recepción**

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual

ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Se utilizan las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. Se aplican distintas técnicas para la recepción del saque, para defenderse de distintos ataques o incluso para recuperar balones mal controlados en un bloqueo o toque anterior.

### **Colocación**

Normalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que con el tercer toque un rematador lo meta finalmente al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas.

### **Ataque-remate**

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:

- Ataque zaguero: Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros.
- Ataque por 4: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4.
- Ataque por 2: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2.
- Ataque central: Es el ataque que realiza el atacante de zona.

## **Reglamento del voleibol**

RUÍZ, Luis. (2007). Conseguir que la pelota toque en el suelo del equipo rival o que éste no pueda devolverla. Duración: no tiene un tiempo determinado, vence el equipo que gana 3 de los 5 sets que se pueden jugar. Jugadores: 6 de campo, más 6 reservas. Juegan en posiciones específicas: defensas, colocadores y rematadores.

### **Puntuación:**

- Si la pelota toca el suelo del equipo rival o el adversario no la puede devolver, se consigue un punto.
- Si el equipo había realizado el servicio, lo continúa haciendo. En caso contrario, lo recupera.
- El equipo que consigue 25 puntos con una ventaja de 2 gana un set. Si no se obtienen los 2 puntos de ventaja, se sigue jugando.
- En caso de jugar el quinto set, sólo se juegan 15 puntos con ventaja de 2.
- El equipo que consigue 3 sets gana el partido.

## **2.6 Formulación de Hipótesis**

Las funciones propioceptivas inciden en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

## **2.7. Señalamiento de variables**

### **Variable Independiente**

Funciones propioceptivas

### **Variable Dependiente**

Practica del voleibol

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la Investigación**

La Investigación Tiene Un Enfoque Cualitativo y Cuantitativo. Cualitativo porque se analizará una realidad educativa de los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” y cuantitativa porque se obtendrá datos numéricos que serán tabulados y analizados.

#### **3.2. Modalidad de Investigación**

**Bibliográfica- Documental.** Por cuanto se acudieron a fuentes tales como: libros, textos, revistas, periódicos e internet.

**De Campo.** Porque la investigación se realizó en el lugar de los hechos esto es en la a Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

**De intervención Social.** Por cuanto a la investigación se plantea una alternativa de solución al problema tratado.

#### **3.3. Niveles o Tipos**

**Exploratorio.** Porque se indagan las características del problema investigado para poder contextualizarlo apropiadamente.

**Descriptivo.** Porque la investigación detalla el problema de una inadecuado desarrollo de las funciones propioceptivas en sus causas y consecuencias.

**Asociación de Variables.** Por cuanto a la investigación se establece la relación entre la variable independiente que es funciones propioceptivas y la dependiente la práctica del voleibol.

### **3.4. Población y Muestra**

#### **3.4.1. Población.**

La Población o Universo con el cual se va a trabajar consta de 23 estudiantes de primero de bachillerato, 32 de segundo de bachillerato, 21 de tercero de bachillerato y 1 docente de la Unidad Educativa “15 de noviembre”, de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

**Cuadro N° 2: Población**

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Estudiantes 1ro bachillerato	23	30
Estudiantes 2ro bachillerato	32	42
Estudiantes 3ro bachillerato	21	27
Docentes	1	1
<b>Total:</b>	<b>77</b>	<b>100</b>

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

#### **3.4.2. Muestra.**

Por ser la población pequeña y de fácil manejo, se trabajara con su totalidad, es decir 76 estudiantes y 1 docente, sin ser necesario extraer muestra alguna.

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

**Cuadro N° 3: Variable Independiente: Funciones propioceptivas**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
Las funciones propioceptivas, con aquellas que nos permiten conocer el estado, situación y posición de nuestro cuerpo a nivel muscular, articular, óseo y segmentario en general. Se refiere a la percepción de movimientos en articulaciones y en el cuerpo, así como de la posición del cuerpo y de segmentos del cuerpo en el espacio.	Cuerpo humano  Nivel de desarrollo  Percepción motriz	Sensibilidad propioceptivas  Contracción muscular  discernimiento de movimientos	¿Identificar olores, sabores, texturas y figuras? ¿Responde a estímulos? ¿Presenta contracciones musculares al realizar actividades deportivas? ¿Las actividades físicas realizadas están acordes a su edad? ¿Los movimientos que realiza son coordinados?	Encuesta con cuestionario dirigido a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Cuadro N° 4: Variable dependiente: Práctica del voleibol**

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
<p>El voleibol es un deporte de equipo, en donde se combinan tanto las aptitudes físicas como mentales. Un buen jugador de voleibol no sólo debe ser capaz de desempeñarse técnica y físicamente en el campo de juego, sino también el de saber potenciar sus mejores aptitudes para tener mayor control de su juego y obtener mejores resultados.</p>	<p>Aptitudes físicas</p> <p>Desempeño técnico y físico</p> <p>Control del juego</p>	<p>Practica del voleibol</p> <p>Técnicas para el juego</p> <p>Reglamentación del voleibol</p> <p>Habilidades y destrezas en el voleibol</p>	<p>¿Tiene dificultad al practicar el voleibol?</p> <p>¿Utiliza técnicas adecuadas para practicar el voleibol?</p> <p>¿Los movimientos que realiza al practicar el voleibol son coordinados?</p> <p>¿Conoce las reglas para la práctica del voleibol?</p> <p>¿Se aplican estrategias que desarrollen las habilidades y destrezas en la práctica del voleibol?</p>	<p>Encuesta con cuestionario dirigido a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.</p>

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014



### **3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizara la técnica de la Encuesta.

La encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra específica; pero para recoger dicha información apoyada en un cuestionario, realizado a estudiantes y docentes de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

El cuestionario, es un conjunto de preguntas, sobre las funciones propioceptivas y la práctica del voleibol, preparado cuidadosamente, para que sea contestado por la población o su muestra de la Unidad Educativa “15 de noviembre”..

El cuestionario será dirigido a los Estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato y un docentes de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

### **3.7. Validez y Confiabilidad**

La validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados parten de la aplicación de la técnica denominada el juicio de los expertos, ya que se realizó un análisis confiable por expertos tanto en investigación como en las funciones propioceptivas y la práctica del voleibol, los mismos emitirán los respectivos juicios de valor sobre la validación, para su respectiva corrección de los instrumentos.

### **3.8. Plan para Recolección de la Información**

**Cuadro N° 5: Recolección de Información**

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación

2. ¿De qué personas?	Docentes y estudiantes
3. ¿Sobre qué aspectos?	Estrategias activas e Inteligencia lingüística
4. ¿Quién?	Investigador: Miguel Castro
5. ¿Cuándo?	Enero 2013-2014
6. ¿Dónde?	Unidad Educativa “15 de Noviembre”
7. ¿Cuántas veces?	Una vez
8. ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta y observación
9. ¿Con qué?	Cuestionario y ficha de observación
10. ¿En qué situación?	En las clases de Cultura Física de primero, segundo y tercero de bachillerato.

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **3.9. Plan para el Procesamiento de la Información**

Se realizará una revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros; se realizará la tabulación, el análisis y la interpretación de los resultados de las variables: cuadros de una sola variable, cuadro de cruce de variables, entre otros.

Se destacará los relacionado con los objetivos planteados y la comprobación de la hipótesis mediante la utilización del CHI cuadrado y con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente; es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.

Se efectuará el análisis de los resultados para obtener de conclusiones y recomendaciones sobre las funciones propioceptivas y la práctica del voleibol en la Unidad Educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

### **3.10. Análisis e Interpretación de Resultados.**

Unarevisión crítica de la información recogida, la tabulación, el análisis y la interpretación de los resultados de las variables, se realizara la comprobación de la hipótesis mediante la utilización del CHI cuadrado.

Se realizará el análisis de los resultados para obtener de conclusiones y recomendaciones sobre las funciones propioceptivas y la práctica del voleibol en la Unidad Educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

**Encuesta dirigida a los docentes de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza.**

**1.- ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza, es adecuada?**

**Cuadro N° 6: Funciones propioceptivas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 4: Funciones Propioceptivas**



#### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta NO, representa el 100%.

#### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado considera que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza, no es adecuada, por tal motivo sería factible implementar nuevas técnicas para poder mejorar dichas funciones.

2. ¿Considera que las funciones propioceptivas de los estudiantes de la unidad Educativa “15 de Noviembre”, les permite desarrollar movimientos coordinados?

Cuadro N° 7: **Movimientos coordinados**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 5: **Movimientos coordinados**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta NO, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado considera que las funciones propioceptivas de los estudiantes de la unidad Educativa “15 de Noviembre”, no les permite desarrollar movimientos coordinados, por tal motivo es necesario implementar nuevos métodos para desarrollar su aprendizaje.

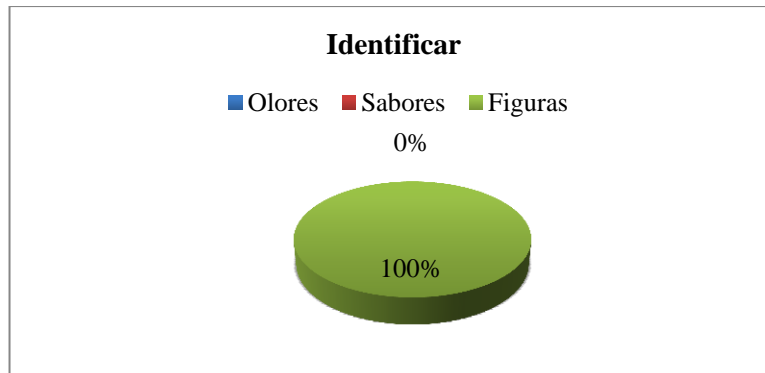
3. ¿En la Unidad Educativa “15 de noviembre”, las funciones propioceptivas permite a los estudiantes identificar?

Cuadro N° 8: **Identificar**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Olores	0	0%
Sabores	0	0%
Figuras	1	100%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 6: **Identificar**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta Figuras, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado manifiesta que en la Unidad Educativa “15 de noviembre”, las funciones propioceptivas permite a los estudiantes identificar figuras, por lo que sería recomendable realizar nuevas técnicas para que aprendan a identificar olores y sabores.

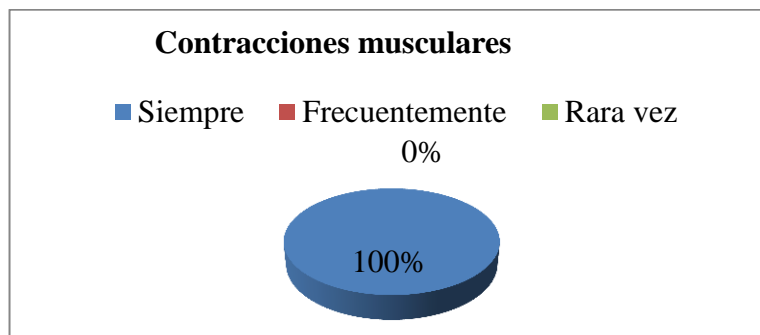
4. ¿Dentro de las funciones propioceptivas los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, presentan contracciones musculares al momento de una actividad realizada?

Cuadro N° 9: **Contracciones musculares**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	0	0%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 7: **Contracciones musculares**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta Siempre, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado manifiesta que dentro de las funciones propioceptivas los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, siempre presentan contracciones musculares al momento de una actividad realizada, por tal motivo se debe realizar actividades flexibles, para que no exista contracciones en los estudiantes.

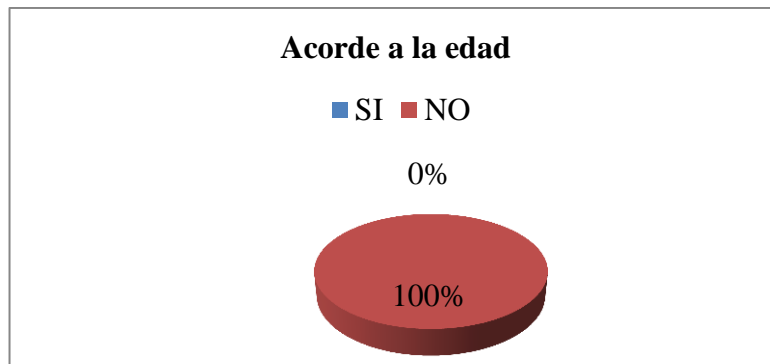
5. ¿Considera que las funciones propioceptivas están acorde a la edad de los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”?

Cuadro N° 10: **Acorde a la edad**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 8: **Acorde a la edad**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta NO, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado considera que las funciones propioceptivas no están acorde a la edad de los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, por lo que sería factible implementar nuevos métodos acorde a la edad del estudiante.



6. ¿Considera que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol es adecuada?

Cuadro N° 11: La práctica del voleibol

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
Total:	1	100%

Elaborado por: Castro Miguel, 2014

Grafico N° 9: La práctica del voleibol Acorde a la edad



Elaborado por: Castro Miguel, 2014

### Análisis

El 1 docente encuestado manifiesta NO, representa el 100%.

### Interpretación

En su totalidad del docente encuestado, considera que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol no es adecuada, por lo que se recomienda implementar nuevas técnicas para mejorar la práctica en los estudiantes.

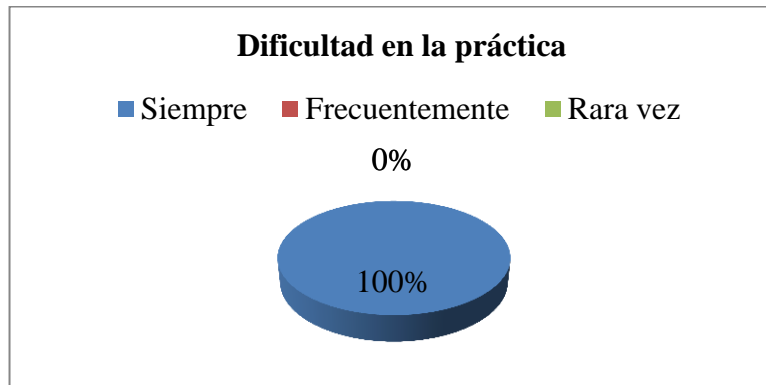
7. ¿Cree que los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre” tienen dificultad en la práctica del voleibol?

Cuadro N° 12: **Dificultad en la práctica**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	1	100%
Frecuentemente	0	0%
Rara vez	0	0%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 10: **Dificultad en la práctica**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta SIEMPRE, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado, creen que los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre” siempre tienen dificultad en la práctica del voleibol, por lo que es recomendable utilizar diferentes métodos para mejorar su aprendizaje.

8. ¿En la Práctica del voleibol considera que los movimientos que realizan los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, son coordinados?

Cuadro N° 13: **Movimientos**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	0	0%
NO	1	100%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 11: **Movimientos**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta NO, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado, manifiesta que en la Práctica del voleibol los movimientos que realizan los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, no son coordinados, por tal motivo es necesario realizar varios movimientos para una mejor coordinación.

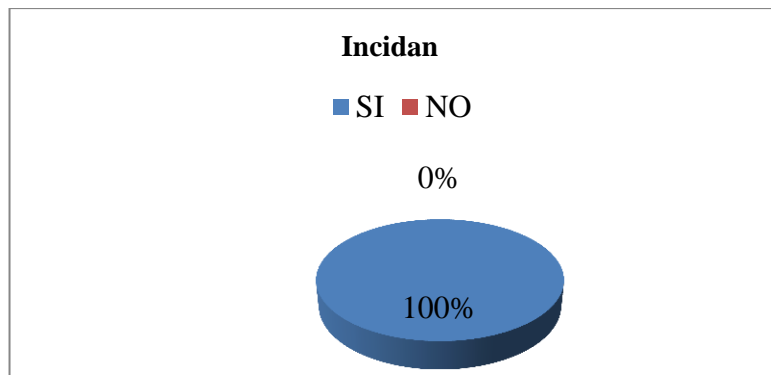
9. ¿Considera que las funciones propioceptivas incidan en la práctica del voleibol de los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”?

Cuadro N° 14: **Incidan**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	100%
NO	0	0%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 12: **Incidan**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta SI, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado, considera que las funciones propioceptivas si incidan en la práctica del voleibol, de los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, por tal motivo se debe realizar nuevas técnicas y estrategias para mejorar sus funciones en la práctica de voleibol en los estudiantes.

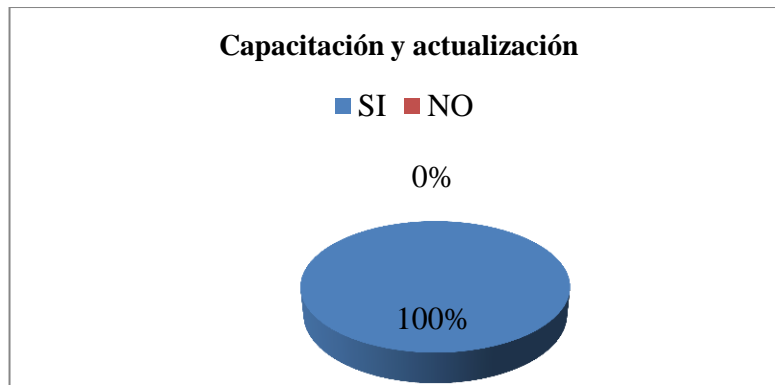
**10.** ¿Estaría dispuesto a recibir capacitación y actualización sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre”?

**Cuadro N° 15: Capacitación y actualización**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	100%
NO	0	0%
Total:	1	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 13: Capacitación y actualización**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

El 1 docente encuestado manifiesta SI, representa el 100%.

### **Interpretación**

En su totalidad del docente encuestado, manifiesta que si estaría dispuesto a recibir capacitación y actualización sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre”, por lo que sería recomendable realizar capacitaciones seguidas para mejorar su aprendizaje con los estudiantes.

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza.**

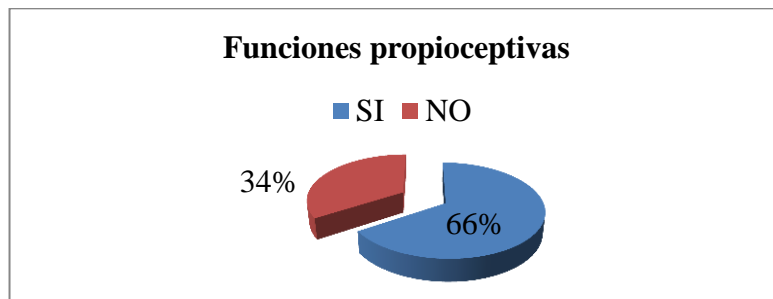
**1. ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” son adecuadas?**

**Cuadro N° 16: Funciones propioceptivas**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	66%
NO	26	34%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 14: Funciones propioceptivas**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Análisis**

Los 50 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 66% y los 26 manifiestan NO, representa el 34%.

**Interpretación**

Casi en su totalidad de los estudiantes encuestados consideran que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” no son adecuadas, por tal motivo sería factible implementar nuevas técnicas para poder mejorar dichas funciones.

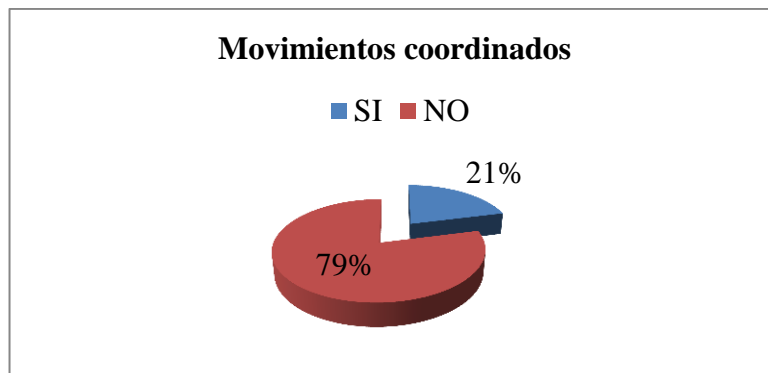
2. ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad Educativa “15 de Noviembre”, le permite desarrollar movimientos coordinados?

Cuadro N° 17: **Movimientos coordinados**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	16	21%
NO	60	79%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 15: **Movimientos coordinados**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 16 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 21% y los 60 manifiestan NO, representa el 79%.

### **Interpretación**

Casi en su totalidad de los estudiantes encuestados consideran que las funciones propioceptivas en la unidad Educativa “15 de Noviembre”, no les permite desarrollar movimientos coordinados, por tal motivo es necesario implementar nuevos métodos para desarrollar su aprendizaje.

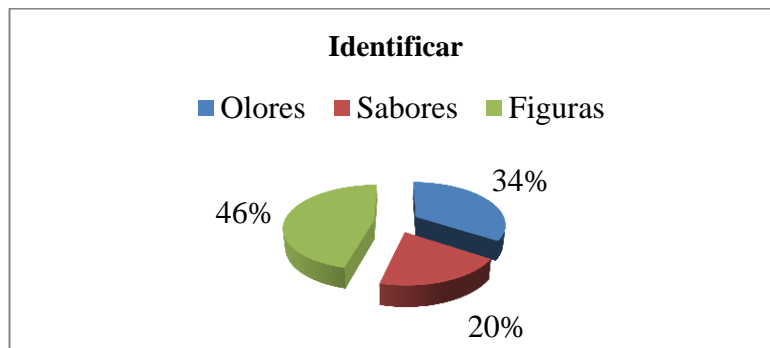
3. ¿En la Unidad Educativa “15 de noviembre”, las funciones propioceptivas le permite identificar?

Cuadro N° 18: **Identificar**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Olores	26	34%
Sabores	15	20%
Figuras	35	46%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 16: **Identificar**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 26 estudiantes encuestados manifiestan Olores, representa el 34%, los 15 manifiestan Sabores, representa el 20% y los 35 manifiestan figuras, representa el 46%.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que en la Unidad Educativa “15 de noviembre”, las funciones propioceptivas les permite identificar figuras, por lo que sería recomendable realizar nuevas técnicas para que aprendan a identificar olores y sabores.



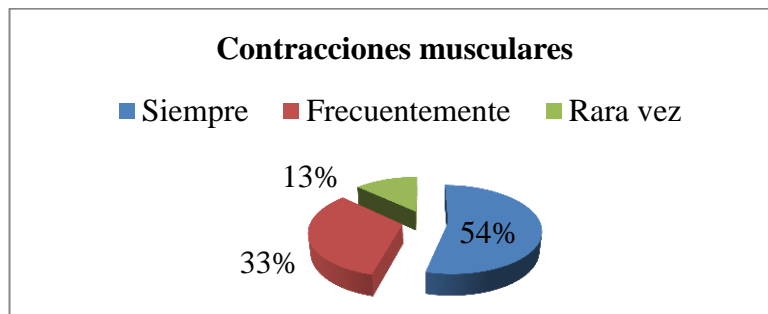
4. ¿Dentro de las funciones propioceptivas, de la unidad educativa “15 de noviembre”, presentan contracciones musculares al momento de una actividad realizada?

**Cuadro N° 19: Contracciones musculares**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	41	54%
Frecuentemente	25	33%
Rara vez	10	13%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 17: Contracciones musculares**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Análisis**

Los 41 estudiantes encuestados manifiestan Siempre, representa el 54%, los 25 manifiestan Frecuentemente, representa el 33% y los 10 manifiestan Rara vez, representa el 13%.

**Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que dentro de las funciones propioceptivas, de la unidad educativa “15 de noviembre”, siempre presentan contracciones musculares al momento de una actividad realizada, por tal motivo se debe realizar actividades flexibles, para mejorar el desempeño.

5. ¿Considera que las funciones propioceptivas de la unidad educativa “15 de noviembre”, están acorde a su edad?

**Cuadro N° 20: Acorde a la edad**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	11	14%
NO	65	86%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 18: Acorde a la edad**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 11 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 14% y los 65 manifiestan NO, representa el 86%.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados consideran que las funciones propioceptivas de la unidad educativa “15 de noviembre”, no están acorde a su edad, por lo que sería factible implementar nuevos métodos para un mejor aprendizaje.

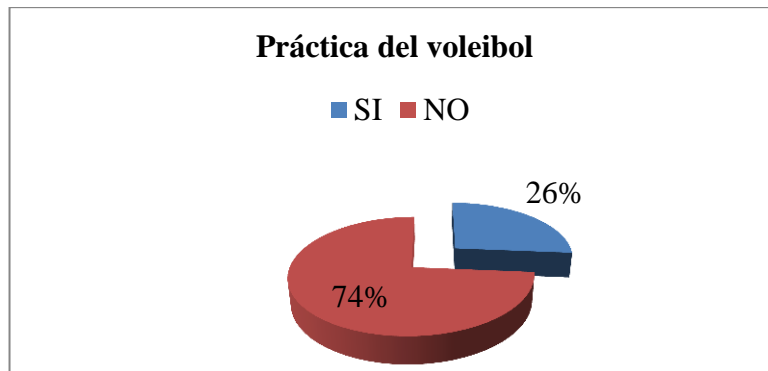
6. ¿Considera que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol es adecuada?

Cuadro N° 21: **Práctica del voleibol**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	26%
NO	56	74%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 19: **Práctica del voleibol**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 20 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 26% y los 56 manifiestan NO, representa el 74%.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados consideran que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol no es adecuada, por lo que se recomienda implementar nuevas técnicas para mejorar su práctica.

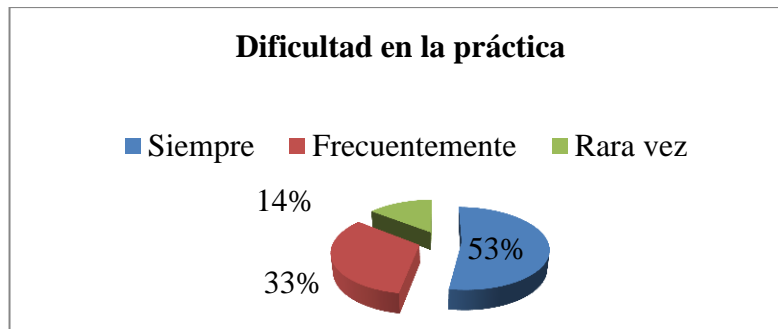
7. ¿Cree que en la unidad educativa “15 de noviembre” tiene dificultad en la práctica del voleibol?

**Cuadro N° 22: Dificultad en la práctica**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	40	53%
Frecuentemente	25	33%
Rara vez	11	14%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 20: Dificultad en la práctica**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 40 estudiantes encuestados manifiestan Siempre, representa el 53%, los 25 manifiestan Frecuentemente, representa el 33% y los 11 manifiestan Rara vez, representa el 14%.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados creen que en la unidad educativa “15 de noviembre” tienen siempre dificultad en la práctica del voleibol, por lo que es recomendable utilizar diferentes métodos para mejorar su aprendizaje.

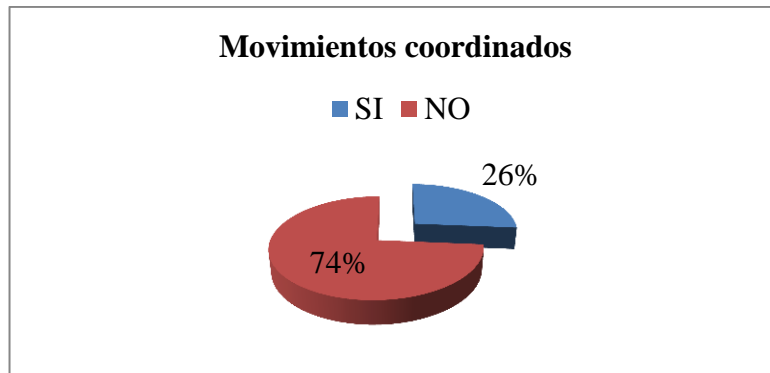
8. ¿En la unidad educativa “15 de noviembre”, considera que en la Práctica del voleibol sus movimientos son coordinados?

Cuadro N° 23: **Movimientos coordinados**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	26%
NO	56	74%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 21: **Movimientos coordinados**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 20 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 26% y los 56 manifiestan NO, representa el 74%.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados manifiestan que en la unidad educativa “15 de noviembre”, en la Práctica del voleibol no permiten tener sus movimientos coordinados, por tal motivo es necesario realizar varios movimientos para una mejor coordinación.

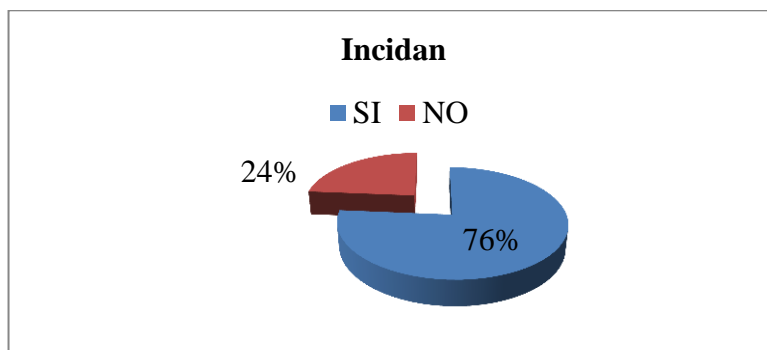
9. ¿Considera que las funciones propioceptivas incidan en su práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre”?

Cuadro N° 24: **Incidan**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	58	76%
NO	18	24%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

Grafico N° 22: **Incidan**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

### **Análisis**

Los 58 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 76% y los 18 manifiestan NO, representa el 24%.

### **Interpretación**

La mayoría de los estudiantes consideran que las funciones propioceptivas incidan en su práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre”, por tal motivo se debe realizar nuevas técnicas y estrategias para mejorar su desempeño en la práctica.

**10. ¿Cree que los docentes se encuentren capacitados y actualizados sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre?”**

**Cuadro N° 25: Capacitados y actualizados**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	8%
NO	70	92%
Total:	76	100%

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Grafico N° 23: Capacitados y actualizados**



**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

**Análisis**

Los 6 estudiantes encuestados manifiestan SI, representa el 8% y los 70 manifiestan NO, representa el 92%.

**Interpretación**

La mayoría de los estudiantes encuestados creen que los docentes no se encuentren capacitados y actualizados sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre, por lo que sería factible mejorar su rendimiento de actualización para poder lograr un mejor aprendizaje.

### Comprobación de la Hipótesis

Es un estadígrafo que nos permite establecer valores observados y esperados, hasta la comparación de distribuciones enteras, que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

### Combinación de Frecuencia

1. ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” son adecuadas?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	50	66%
NO	26	34%
Total:	76	100%

6. ¿Considera que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol es adecuada?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	20	26%
NO	56	74%
Total:	76	100%

### Frecuencias Observadas

POBLACION	ALTERNATIVAS		TOTAL
	SI	NO	
PREGUNTA 1	50	26	<b>76</b>
PREGUNTA 6	20	56	<b>76</b>
<b>TOTAL</b>	<b>70</b>	<b>82</b>	<b>152</b>



### Frecuencias Esperadas

POBLACION	ALTERNATIVAS	
	SI	NO
PREGUNTA 1	35,0	41,0
PREGUNTA 6	35,0	41,0

### Comprobación del chi cuadrado

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
	PREGUNTA 1 / SI	50	35,0	15,0	225,00
PREGUNTA 1 / NO	26	41,0	-15,0	225,00	5,49
PREGUNTA 6 / SI	20	35,0	-15,0	225,00	6,43
PREGUNTA 6 / NO	56	41,0	15,0	225,00	5,49
	152	152,0		$X^2 =$	<b>23,83</b>

### Modelo Lógico

**H<sub>0</sub>**= Las funciones propioceptivas **no** incide en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

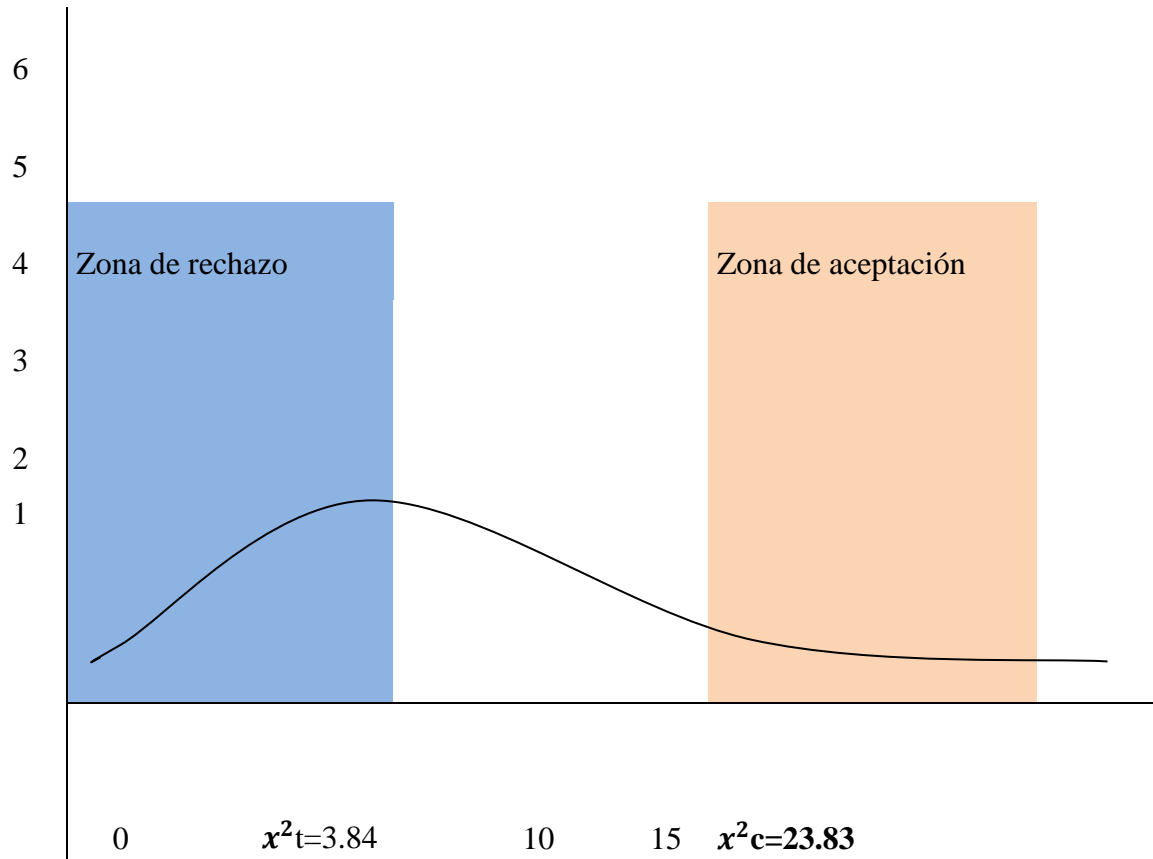
**H<sub>1</sub>**= Las funciones propioceptivas **si** incide en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza.

### Conclusión

El valor de  $X^2 t = 3.84 < X^2 c = 23.83$ , de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: “Las funciones propioceptivas **si** incide en la práctica del voleibol con los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza”.

## CAMPANA DE GAUS

Gráfico N° 24: Campana de Gaus



Elaborado por: Castro Miguel, 2014

## CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

<b>Probabilidades de un valor superior - Alfa (a)</b>					
<b>Grados libertad</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>	<b>0,005</b>
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

**Elaborado por:** Castro Miguel, 2014

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

Se pudo identificar que no se desarrollan eficientemente las funciones propioceptivas en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza, por cuanto los docentes no poseen conocimientos técnicos adecuados para dicha enseñanza.

Se estableció que es regular la práctica del voleibol en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, por cuanto al no poseer nuevos métodos, el aprendizaje en los estudiantes empeoraría y no realizarían de manera eficiente sus movimientos coordinados.

Es necesario que se desarrolle una guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, puesto que al no poseer este manual, los docentes no mejorarían su enseñanza hacia los estudiantes y la institución no tendría estudiantes eficientes y con movimientos coordinados.

#### **5.2. Recomendaciones**

Los docentes de la Unidad Educativa “15 de Noviembre” de la ciudad del Puyo provincia de Pastaza, deben desarrollar eficientemente las funciones propioceptivas en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato, puesto que al utilizar los conocimientos técnicos adecuados la enseñanza hacia los estudiantes mejoraría

Es necesario poseer nuevos métodos durante la práctica del voleibol en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, ya que de esta manera su aprendizaje mejoraría y sus movimientos de coordinación realizarían de una manera eficiente.

Se debe desarrollar una guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, ya que al poseer este manual, los docentes mejorarían su enseñanza y se lograría estudiantes eficientes y con movimientos coordinados, dentro de la institución.

## **CAPITULO VI**

### **LA PROPUESTA**

#### **6.1. Título de la Propuesta.**

GUÍA DE EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO SOBRE LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL, EN LA UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE”.

#### **6.2. Datos Informativos**

**Institución:** Unidad Educativa “15 De Noviembre”

**Cantón:** Puyo

**Provincia:** Pastaza

#### **6.3. Antecedentes de la Propuesta**

Los docentes de la Unidad Educativa “15 De Noviembre”, del cantón del Puyo, provincia de Pastaza, no emplean eficientemente las funciones propioceptivas en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”

El desconocimiento de los docentes acerca de este tema provoca que no apliquen técnicas adecuadas, sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, por tanto los docentes deben capacitarse frecuentemente, ya que se debe estar al tanto de los nuevos métodos que se van a utilizar con los estudiantes diariamente, ya que al no aplicar las funciones básicas, esto trae como consecuencia, que los estudiantes no aprendan ni obtengan movimientos coordinados durante la práctica del voleibol, creando en ellos inseguridad al realizar cualquier actividad.

## **6.4. Análisis de Factibilidad**

### **Políticas a Implementarse**

Las políticas a implementarse antes y durante la ejecución de la propuesta son:

Los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol.

En caso de realizar una corrección o ampliación de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, los estudiantes se deberán contactar con el Autor, para que se otorgue los permisos necesarios.

Una vez que se inicie la aplicación del Manual de entrenamiento sobre la funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, se realizará la evaluación de resultados de cada uno de los procesos

El equipo Técnico responsable monitoreará si deben hacerse ajustes a los textos propuestos en el manual

Una vez que se inicie con la aplicación de los ejercicios de entrenamiento, se debe informar a las autoridades de la institución con el fin de obtener los permisos para la utilización del espacio físico.

### **Aspecto Socio-Culturales**

En sentido general, promueve la transformación del entorno social y cultural para sus funciones y dar un espacio a todos sus miembros en función de la integración. Son considerados como cambios también al asunción de nuevos roles y mejoramiento de los ya asumidos en general de toda transformación e innovación educativa que permita la búsqueda de mejorar la calidad de la educación y la formación integral.

En lo social se contempla la naturaleza de la organización, estructuras y movilidad de las mismas, existencia de instituciones sociales, valores sociales, entre otras. Por tanto

se puede definir que por encontrarse en una Institución de prestigio se encuentra en un estatus económico igual y con las mismas expectativas para que sus docentes y estudiantes se desarrollen. La vertebración de la sociedad civil, representan, entre otros, aspectos que influirán en el comportamiento de la sociedad en su conjunto, que se considera están de acuerdo.

En lo cultural comprende todos aquellos valores y normas de la sociedad y aquellos aspectos que definen la naturaleza de los sistemas educativos y todos los aspectos que consideran que no habrá problemas puesto que el proyecto no va en contra a su cultura, más bien quiere cambiar la forma de organizar las actividades que permitan al docente formar personas críticos, intelectuales, mediante la práctica del voleibol dentro de su formación integral.

### **Aspectos Tecnológicos**

Son los avances científicos y tecnológicos permiten la generación de los determinados bienes y servicios que repercuten en la calidad de vida de los ciudadanos y permiten una considerable aplicación y renovación de sus expectativas sociales y personales.

Es necesario que se cuente con los siguientes aparatos: proyectores, televisores, computadoras, DVD, y los recursos técnicos, entre otros para que se proyecten videos y materiales de información para que capten con mayor facilidad los contenidos del Manual de entrenamiento sobre la funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en los estudiantes.

**Especialización de Trabajo:** Es el grado hasta el cual se ha subdividido la tarea en puestos separados en la organización. En el caso específico de la propuesta se podrán evidenciar una especialización en el trabajo de alto grado en cuanto al contenido de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol.



**Departamentalización:** En este caso se puede establecer que la dirección del proyecto está a cargo de la gestor de la propuesta, teniendo en cuenta que no se debe pasar por alto.

**Cadena de Mando:** Es una línea continua de autoridad que se extiende desde la cima de la organización hasta el escalón más bajo y define quien informa a quien. La cadena de mando directa, diferenciándose los niveles fundamentales, que son: docentes, el investigador y los estudiantes, que forman parte del equipo que colaboran con el contenido de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol.

**Centralización:** El grado hasta el cual la toma de decisiones se concentra en un solo punto de organización: La toma de decisiones la realiza directamente el Gestor de la propuesta por ser el autor de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en los estudiantes.

**Descentralización:** Aportaciones que proporcionan el docente y los estudiantes, será realmente la oportunidad de ejercer su criterio en la toma de decisiones.

**Formalización:** En este caso va dirigido directamente al gestor de la propuesta ya que es el único quien otorga permiso de publicación y entre otros aspectos legales que corresponde a los derechos de autor.

### **Participaciones de los Actores con Equidad de Género**

Existe una sociedad en la que el Hombre y la Mujer, hasta cierto punto tiene Equidad de Género, en el caso específico de esta propuesta va dirigido a todo el ámbito docente, no se puede excluir a nadie puesto que este es un gran problema social que debe ser resuelto por todos, por tanto, todos los criterios y aportaciones se las toman de un mismo nivel sin tener en cuenta de quien proviene.

### **Aspecto Ambiental**

Comprende la naturaleza, calidad y disponibilidad de recursos naturales, las condiciones geográficas, climáticas, es decir que el aspecto ambiental no pone una restricción en la ejecución de la propuesta, además se debe destacar que la ejecución de la presente no ocasione que se contamine, ni dañe el ambiente, al contrario se quiere utilizar los recursos de la región de una manera sostenible.

### **Presupuesto de la Economía Financiera**

Se cuenta para la ejecución necesariamente con fondos que serán obtenidos y respaldados por la autogestión de las autoridades de la institución.

Por tratarse de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en los estudiantes, cuyo texto es escrito se realizará convenios con Instituciones para que en una cierta página se promocióne a la institución a través de una cuña comercial y a cambio de ello se nos proporcione la ayuda económica que implica los gastos de publicación.

### **Marco Legal para la Implementación de la Propuesta**

Implica la consideración de la naturaleza del sistema legal, jurídico administrativo y fiscal: jurisdicción, legalización específica sobre las organizaciones. En este caso se protegerá al texto con derechos de autor que la Ley confiere, por tanto se ampara en:

Copyright o Derechos de Autor, derecho de la propiedad que se genera de forma automática por la creación de diversos tipos de obras y que protege los derechos e interese de los creadores de trabajos literarios, dramáticos, musicales y artísticos, grabaciones musicales, películas, emisiones radiales o televisadas, programas por cable o satélite y las adaptaciones tipográficas de libros, folletos, impresos, escritos y cualesquier otras obras de la misma naturaleza. También se ha llamado copyright precisa estar registrado. Una vez que el trabajo ha sido creado de una forma tangible un libro, una pintura, un programa.

Por lo tanto es necesario recalcar que se acogerá a los derechos legales mencionados, que protegerán la publicación de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en los estudiantes.

## **6.5. Justificación de la Propuesta**

La importancia que tiene la propuesta radica en que se va a dotar a los docentes sobre los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en los estudiantes y así conseguir una eficiente en la práctica.

Lo novedoso está en que causará un impacto dentro y fuera de la unidad educativa, por cuanto se van a dar a conocer el manual de entrenamiento, sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en los estudiantes, ya que los únicos beneficiarios directos serán los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato de la unidad educativa “15 de Noviembre”, de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza.

## **6.6. Objetivos de la Propuesta**

### **6.6.1. Objetivo General**

Elaborar la Guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

### **6.6.2. Objetivos Específicos**

Socializar la Guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

Ejecutar y aplicar la Guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

Evaluar la aplicación de la Guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en la Unidad Educativa “15 de Noviembre”.

## **6.7. Fundamentación Teórica-Científica**

### **Las Funciones Propioceptivas**

Las funciones propioceptivas, nos permiten conocer el estado, situación y posición de nuestro cuerpo a nivel muscular, articular, óseo y segmentario en general.

Las funciones interoceptivas hacen referencia a aquellos estímulos o sensaciones que provienen de los órganos internos del cuerpo humano, como las vísceras, y que nos dan información acerca de las mismas, en cambio las funciones exteroceptivas, proceden del exterior o entorno que nos rodea, percibidas a través de los sentidos y que deben de ser procesadas para dotarlas de significado.

La importancia de la educación física viene dada fundamentalmente en la educación sensorial, ayudando al individuo a interpretar correctamente los estímulos que provienen del exterior, favoreciendo el procesamiento y las respuestas que, consecuentemente, deberá realizar nuestro cuerpo en función de los estímulos externos, puesto que la educación física trata de conseguir una ejecución eficaz en cada respuesta, conocer los diferentes segmentos corporales, su situación y su eficiente utilización.

La propiocepción nos habilita para verificar cuál es la orientación espacial de nuestro cuerpo o de parte del cuerpo en el espacio, la sincronización de los movimientos y su velocidad, la fuerza ejercida por nuestros músculos y cuánto y a qué velocidad se contrae un músculo, nos permite saber si tenemos las piernas cruzadas en este momento aunque no las podamos ver porque están debajo de la mesa.

La propiocepción de los músculos, es la capacidad de sentir la posición relativa de partes corporales contiguas, la propiocepción regula la dirección y rango de

movimiento, permite reacciones y respuestas automáticas, interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación de éste con el espacio, sustentando la acción motora planificada. Otras funciones en las que actúa con más autonomía son el control del equilibrio, la coordinación de ambos lados del cuerpo, el mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso y la influencia en el desarrollo emocional y del comportamiento.

Además de las unidades de uso que se encuentran en el sistema músculo-esquelético, el sentido de la propiocepción se compone de neuronas sensoriales que están en el sistema visual, auditivo, los cuales reciben el nombre genérico de receptores de estímulo adecuado.

Por otro lado están los receptores articulares, los cuales se encuentran en las articulaciones, tendones o ligamentos y sirven para la regulación de la postura sin contar las terminaciones nerviosas libres, las cuales se estimulan al momento de una lesión o inflamación.

La disfunción de este sistema se expresa en torpeza motriz: dificultad para mantener cabeza y cuerpo erguidos, realizar actividades coordinadas con las dos manos y manejar herramientas. También se observa falta de concentración, por inquietud postural, rigidez de tronco y ausencia de noción de peligro.

### **La Práctica del Voleibol**

Es un deporte que enfrenta a dos equipos que se oponen enviándose una pelota con las manos por encima de una red tendida horizontalmente, fue creado como deporte recreativo y aun lo sigue siendo, pero desde que se crearon las reglas de juego se convirtió en un deporte altamente competitivo y de gran nivel, porque la preparación que requiere es intensa y de gran condición física.

Este deporte sobresale porque posee los siguientes principios recreativos, es un juego interesante, fácil de aprender y entretenido de jugar, no es deporte de contacto con el

rival, reduciendo el peligro de contacto personal, puede jugarse por gente de todas las edades y condiciones, y de ambos sexos.

Como deporte para la educación física, desarrolla el espíritu competitivo, el compañerismo, la colaboración, el trabajo en común y cualidades en el desarrollo del carácter como la disciplina, deportividad, puede ser relajante como actividad de disfrute o recreativa, es importante saber jugarlo, conocer el reglamento internacional de juego que se da en esta monografía en lo concerniente a las reglas más importantes.

Somos conscientes de que la práctica y la enseñanza de una actividad física es muy importante para la persona no solo por el desarrollo físico que pueda tener, sino también para el desarrollo moral y mental, la toma de decisiones y también para que tenga un buen desenvolvimiento en la vida, el propósito de este trabajo es que el alumno aprenda y perfeccione la técnica del saque, ya que este es un fundamento muy importante en la práctica del voleibol, pues no se puede conseguir un punto sin él.

Dada la importancia del saque en el momento actual del juego, llamase el vóley, esta investigación esboza el análisis del mismo considerándolo como una habilidad compleja con diferentes componentes conductuales, que se desarrolla en su práctica como deporte y afición.

En el momento del golpe, el jugador no debe estar tocando la pista, ya que existen diferentes formas o clases de saques: saques bajos, saques altos, todos pueden ser ejecutados de dos formas diferentes: con fuerza o potencia y flotantes, así los que mayor éxito producían, las tácticas del saque tiene la intención de alcanzar un punto directamente, alcanzar una eficiencia táctica de modo que el balón no pueda ser defendido y realizar el saque necesariamente en forma segura.

La peligrosidad de los saques se puede elevar: cuando se colocan tratando de sorprender al contrario, cuando se dirige principalmente hacia determinadas zonas,

cuando se le imprime un vuelo difícil al balón y cuando se aumenta la fuerza en la pegada.

Se debe aspirar por todos los medios a la seguridad de los saques al comienzo de un juego, de un tiempo, después del tiempo de descanso, después del tiempo de cambio, después de haberse cometido una falta en el propio equipo después de la pérdida de un saque, cuando existe una gran excitación en el jugador que saca.

## 6.8. Plan Operativo

### GUIA DE EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO SOBRE LAS FUNCIONES PROPIOCEPTIVAS EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL



MIGUEL CASTRO -2014



## **PRESENTACIÓN**

Las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, es el proceso mediante el cual todo estudiante se relaciona, conoce y se adapta al medio que lo rodea y comprende el control adecuado de sus movimientos.

En este espacio se dedicará al primero, que es las funciones propioceptivas y que no es más que el control que posee el estudiante sobre el movimiento de su propio cuerpo, es decir, controlar su cabeza, pararse correr, brincar, entre otros.

Si le ayudas en esta etapa a través del juego y el cuidado, rápidamente pasará a los movimientos más firmes y resistentes del cuerpo, el seguimiento de la práctica del voleibol es de vital importancia en el desarrollo integral del estudiante.

Su evolución a lo largo de cada etapa debe ser cuidadosamente documentada, pues a partir de esto se podrá informar a la familia de las capacidades y dificultades de sus hijos, así como sus progresos.

Bajo estas consideraciones pongo en manifiesto la Guía de ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol, en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato, de la Unidad Educativa “15 de Noviembre”, la cual servirá como fuente de consulta para docentes, estudiantes y padres de familia que pretendan la formación integral de los jóvenes.

**Miguel Castro**

## INDICE DE CONTENIDOS

Portada.....	74
Presentación.....	75
Índice de contenidos.....	76

### NIVEL MUSCULAR

<b>EjercicioN° 1:</b> Coordinación Intermuscular.....	79
<b>EjercicioN° 2:</b> Coordinación Intramuscular.....	80
<b>EjercicioN°3:</b> Capacidad de Relajar los Músculos.....	81
<b>EjercicioN° 4:</b> Fuerza Muscular.....	82
<b>EjercicioN° 5:</b> Tamaño muscular.....	83
<b>EjercicioN° 6:</b> Resistencia de los músculos.....	84
<b>EjercicioN°7:</b> Entrenamiento de la fuerza máxima.....	85
<b>EjercicioN°8:</b> Longitud de los brazos de palanca.....	86
<b>EjercicioN° 9:</b> Músculos fusiformes.....	87
<b>EjercicioN° 10:</b> Músculos peniformes.....	88

### NIVEL ARTICULAR

<b>EjercicioN°1:</b> Movimientos articulares para el cuello.....	89
<b>EjercicioN°2:</b> Movimientos articulares para los hombros.....	90
<b>EjercicioN° 3:</b> Movimientos articulares para los codos.....	91

<b>EjercicioN°4:</b> Movimientos articulares para las muñecas.....	92
<b>EjercicioN° 5:</b> Movimientos articulares para el tronco.....	93
<b>EjercicioN°6:</b> Movimientos articulares para la cadera.....	94
<b>EjercicioN°7:</b> Movimientos articulares para las rodillas.....	95
<b>EjercicioN°8:</b> Movimientos articulares para los tobillos.....	96
<b>EjercicioN°9:</b> La Flexibilidad.....	97
<b>EjercicioN°10:</b> Capacidad de Mantener el Equilibrio.....	98

### **NIVEL ÓSEO**

<b>EjercicioN° 1:</b> Regulación de los Parámetros.....	99
<b>EjercicioN°2:</b> Sentido del Ritmo.....	100
<b>EjercicioN° 3:</b> Mejora de la fuerza muscular.....	101
<b>EjercicioN°4:</b> Aumento de la resistencia a las fracturas.....	102
<b>EjercicioN°5:</b> Mayor resistencia de los ligamentos y tendones.....	103
<b>EjercicioN°6:</b> Practicarla lo más precozmente posible.....	104
<b>EjercicioN°7:</b> Practicar múltiples actividades.....	105
<b>EjercicioN°8:</b> Aumento de la flexibilidad y el rango del movimiento articular.....	106
<b>EjercicioN°9:</b> Aumento de la fuerza del hueso.....	107
<b>EjercicioN°10:</b> Aumentar el nivel de masa ósea en edades tempranas.....	108

### **NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL**

<b>EjercicioN° 1:</b> Coordinación de Reflejos.....	109
---	-----

<b>EjercicioN° 2:</b> Trabajo Propioceptivo y Electro estimulación.....	110
<b>EjercicioN° 3:</b> Regulación del movimiento.....	111
<b>EjercicioN° 4:</b> Adaptación y cambios motrices.....	112
<b>EjercicioN° 5:</b> Capacidad de orientación.....	113
<b>EjercicioN°6:</b> Capacidad de equilibrio.....	114
<b>EjercicioN° 7:</b> Coordinativa compleja.....	115
<b>EjercicioN° 8:</b> La diferenciación.....	116
<b>EjercicioN°9:</b> Capacidad de reacción.....	117
<b>EjercicioN°10:</b> Capacidad de anticipación.....	118

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: COORDINACIÓN INTERMUSCULAR



#### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Tener una mejor coordinación intermuscular en el ámbito de la fuerza.

**Criterio:** El ejercicio se lo debe realizar en parejas, uno se recuesta en el piso con las piernas recogidas y las manos hacia arriba al igual que su cabeza, tratando de poner resistencia en su abdomen, el otro participante se sienta en las rodillas del compañero y realiza lanzamientos del balón hacia arriba durante 15 duplicaciones, al terminar las duplicaciones, los participantes cambian las posiciones y se repite el ejercicio. La coordinación intermuscular se entrena con ejercicios con pesos libres, que presentan una exigencia coordinativa superior a la que permiten las máquinas y favorece el entrenamiento de cadenas musculares.

**Evaluación:** Capacidad máxima de 1 a 15 repeticiones

**Conclusión:** Es una reserva importante para la utilización máxima de la capacidad de fuerza de los competidores.

**Recomendación:** Aumentar las secuencias de movimiento en el deporte.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: COORDINACIÓN INTRAMUSCULAR



#### Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Mejorar la coordinación intra-muscular, permitiendo el aumento de la fuerza.

**Criterio:** Las parejas de estudiantes o participantes se recuestan en el piso con la mirada hacia el piso, uno frente del otro a una distancia de 3 metros, para luego levantar piernas y manos hacia arriba, quedando como eje de apoyo solo el abdomen para realizar lanzamientos del balón, durante 10 duplicaciones, descansar un minuto y proceder a repetirlo. Este ejercicio es importante ya que el jugador debe desplazarse durante 90 minutos, y se debe considerar que su propio peso corporal deberá transportarlo a lo largo de aproximadamente 10 km de carrera en el partido.

**Evaluación:** Mejora la coordinación intra-muscular, permitiendo el aumento de la fuerza.

**Conclusión:** Los esfuerzos máximos de corta duración provocan sobre todo un incremento de fuerza por mejora de la coordinación intramuscular.

**Recomendación:** Aumentar la frecuencia de impulso hasta 45 y más por segundo.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: CAPACIDAD DE RELAJAR LOS MÚSCULOS



### Ejercicio N° 3

**Objetivo:** Relajar los músculos.

**Criterio:** Procedemos a levantar los brazos lo más alto posible, mientras estamos en puntillas durante 10 segundos, en posición de cuclillas estiramos la pierna derecha hacia un costado y con la mano izquierda, tocamos la punta del pie estirado, lo hacemos por 10 segundos y cambiamos de pierna. Iniciar con un determinado número de ejercicios de calentamiento para que se vayan soltando y tonificando y de esta forma poder evitar dolorosas distensiones.

**Evaluación:** Relaja los músculos, para la práctica del vóley.

**Conclusión:** Al relajarse de las tensiones de la vida cotidiana, se adquiere una mayor conciencia de los ritmos respiratorios.

**Recomendación:** Procurar la recuperación del cuerpo, como unidad psicofísica, después de cualquier esfuerzo.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: FUERZA MUSCULAR



#### Ejercicio N° 4

**Objetivo:** Incrementar la fuerza muscular

**Criterio:** Primero, cuanto más se use un músculo y cuanto más eficiente se vuelva en reclutarlo, mayor será la fuerza potencial que podrá realizar, el tamaño del músculo no está coordinado linealmente con su fuerza, ya que se puede levantar grandes pesos, para poder generar una fuerza máxima con el tejido muscular que poseen, por estas razones cada participante en posición de sentadillas con una pierna hacia adelante y con el tronco recto deben hacer lanzamientos hacia arriba durante 20 repeticiones solo con las yemas de los dedos para proceder a descansar un minuto y volver a realizar otros 20 lanzamientos.

**Evaluación:** Ayuda a incrementar la fuerza muscular, durante la práctica del vóleibol.

**Conclusión:** Al levantar grandes pesos, se podrá aumentar la fuerza y ayudará a la relajación de los músculos.

**Recomendación:** Realizar ejercicios de fuerza, para lograr mayores resultados.



## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: TAMAÑO MUSCULAR



#### Ejercicio N° 5

**Objetivo:** Aumentar el tamaño muscular durante el ejercicio.

**Criterio:** Siempre y cuando se prograse en los entrenamientos, levantando más peso, el cuerpo continuará adaptándose, añadiendo más tamaño y fuerza, para satisfacer la demanda impuesta, ya que el cuerpo es la supervivencia, y entrenando con objetos más pesados, se podrá realizar de una mejor manera durante el entrenamiento, por esta razón el juego de carretillas a manera de competencias es muy bueno para mejorar y aumentar el tamaño muscular, se lo debe hacer en parejas recorriendo una distancia de 20 metros en ida y vuelta.

**Evaluación:** Lograr el aumento del tamaño muscular, mediante la práctica del vóleibol

**Conclusión:** Usar objetos pesados, para aumentar la fuerza muscular.

**Recomendación:** Hacer ejercicios de fuerza diario, para un mejor rendimiento.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: RESISTENCIA DE LOS MÚSCULOS



#### Ejercicio N° 6

**Objetivo:** Alcanzar la resistencia de los músculos

**Criterio:** Cada participante deberá recorrer la distancia de 35 o 40 metros con saltos hacia adelante con un balón de voleibol entre las piernas, se deben repetir esas distancias 4 veces con descansos de 1 minuto. Con entrenamiento consistente, el cuerpo aumentará su resistencia, esto se da, porque los músculos se vuelven más capaces de deshacerse de los desperdicios acumulados, tales como el ácido láctico, aún durante el ejercicio mismo, así que mientras se está en la primera semana de entrenamiento, puede que sólo sea capaz de realizar 5 tandas de repeticiones antes de que sea muy intensa, como para continuar, y que la semana siguiente, se pueda duplicar esa cantidad. Esto no se da necesariamente porque los músculos se vuelven más fuertes, ya que puede que los músculos se hayan vuelto más efectivos a la hora de manejar los desechos, mediante el torrente sanguíneo.

**Evaluación:** Poder alcanzar la resistencia de los músculos, mediante la práctica del voleibol.

**Conclusión:** Se debe realizar varios entrenamientos, para alcanzar la resistencia muscular.

**Recomendación:** Desarrollar ejercicios de resistencia, mediante el entrenamiento.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MÁXIMA



#### Ejercicio N° 7

**Objetivo:** Conseguir un entrenamiento de fuerza máxima.

**Criterio:** Cada estudiante deberá recorrer 15 minutos con pasos alargados mientras pasa un balón por entre sus piernas y tronco alternada y ordenadamente. Los estudiantes deben prepararse para alcanzar su máximo potencial de fuerza y sobre todo dominar los movimientos de sus cuerpo, desarrollando la propioceptividad paulatinamente en los entrenamientos de voleibol, debe lograrse la correspondencia necesaria de aquellas capacidades motrices que respaldan un determinado nivel de rendimiento competitivo de Voleibol y no el máximo de fuerza como condición aislada de una capacidad física.

**Evaluación:** Poder conseguir un entrenamiento de fuerza máxima, mediante la práctica del voleibol.

**Conclusión:** El desarrollo de la fuerza, no sólo aumenta la masa muscular del organismo, sino, que incrementa la capacidad para acelerar los movimientos corporales, al realizar ejercicios para fortalecer el sistema neuromuscular.

**Recomendación:** Desarrollar las pruebas, sobre el entrenamiento de fuerza, para que pueda producir mejorías significativas e importantes de seguridad.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: LONGITUD DE LOS BRAZOS DE PALANCA



#### Ejercicio N° 8

**Objetivo:** Mantener en buena posición la longitud de los brazos de palanca.

**Criterio:** Este ejercicio se lo realiza en parejas, el primer participante lanzará el balón al filo alto de la net para que el segundo participante con un salto realice el remate de voleibol, esto se lo hace por 20 repeticiones para luego cambiar las posiciones. Esto, establece, que mientras mayor sea el brazo de palanca, más fácil será vencer la resistencia externa planteada y por el contrario, mientras menor sea este brazo de palanca, mayor será la velocidad de contracción, para superar esta resistencia.

**Evaluación:** Se mantendrá la posición de longitud de los brazos de palanca, mediante la resistencia.

**Conclusión:** Se debe realizar ejercicios de resistencia, para una mejor longitud de brazos.

**Recomendación:** Realizar ejercicios de resistencia frecuentemente.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: MÚSCULOS FUSIFORMES



#### Ejercicio N° 9

**Objetivo:** Mantener los músculos fusiformes

**Criterio:** Cada participante procederá a colocar su mano derecha sobre el balón que previamente estará en el suelo, su mano izquierda se pondrá en la espalda y deberá realizar 15 flexiones de pecho sin caerse del balón, luego se cambiará de mano y hará lo propio. Mediante las fibras paralelas, a un eje y de mayor distancia entre tendones, se permitirá obtener movimientos amplios y veloces pero poco potentes, durante su entrenamiento.

**Evaluación:** Se sustentará los músculos fusiformes, mediante los movimientos amplios y veloces, durante la práctica del voleibol.

**Conclusión:** Tener movimientos amplios y veloces, durante el voleibol

**Recomendación:** Realizar calentamiento diez minutos antes de cada entrenamiento.

## NIVEL MUSCULAR

### TEMA: MÚSCULOS PENIFORMES



#### Ejercicio N° 10

**Objetivo:** Aumentar los músculos peniformes

**Criterio:** Primero, se debe realizar calentamiento, para que después, las fibras formen ángulo a uno o ambos lados del tendón y así lograr mayor fuerza en los músculos. Para esto nos colocamos en parejas uno frente del otro en posición decúbito abdominal a una distancia de 3 metros entre participante, el primero lanzará el balón con sus piernas hacia el compañero que lo recibirá con sus manos para proceder a colocar con el mayor cuidado posible en sus piernas y devolvérselo de la misma manera que lo recibió, se lo debe realizar durante 20 repeticiones.

**Evaluación:** Se aumentará los músculos peniformes, mediante el entrenamiento.

**Conclusión:** Es necesario que se desarrolle la fuerza en los músculos, mediante el ejercicio de calentamiento.

**Recomendación:** Hacer ejercicios de entrenamiento, para incrementar la fuerza muscular.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA EL CUELLO



#### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Realizar de manera correcta, los movimientos articulares, para el cuello.

**Criterio:** Primero se debe realizar una inclinación a la derecha, luego una rotación a la derecha, después se realiza una extensión, para poder realizar luego, la inclinación a la izquierda y la rotación a la izquierda, todo esto mientras simula realizar el golpe de recepción de balón.

**Evaluación:** Se efectuará de manera correcta los movimientos articulares para el cuello, mediante la inclinación de derecha a izquierda.

**Conclusión:** Se podrá obtener movimientos articulares, de manera correcta, mediante la inclinación de derecha a izquierda.

**Recomendación:** Realizar cinco sesiones seguidas y luego descansar, para mejorar la articulación del cuello.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LOS HOMBROS



#### Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Efectuar los movimientos articulares para los hombros en una mejor posición.

**Criterio:** Primero flexionamos, para después realizar la abducción o alejamiento de los hombros, la rotación interna y la extensión, para después hacer la aducción o acercamiento y la rotación externa, una vez realizado este proceso pasamos a realizar 15 saques de voleibol con cada uno de los brazos, es decir 15 con la izquierda y 15 con la derecha.

**Evaluación:** Se efectuará movimientos articulares para los hombros, mediante la abducción o alejamiento de los hombros, tanto internos como externos.

**Conclusión:** Se debe flexionar en posición correcta los hombros, para que no exista ninguna complicación.

**Recomendación:** Cumplir de manera eficiente la abducción o alejamiento de los hombros, para evitar lesiones.



## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LOS CODOS



#### Ejercicio N° 3

**Objetivo:** Cumplir de manera correcta los movimientos articulares para los codos

**Criterio:** Primero se flexiona, para realizar la extensión, luego se realiza la rotación interna y la rotación externa y así sucesivamente, para alcanzar esto, es importante realizar 30 repeticiones en parejas el reconocido pase de pecho que se lo ejecuta en el basquetbol.

**Evaluación:** Se cumplirá de manera correcta, los movimientos articulares para los codos, mediante la rotación interna y externa.

**Conclusión:** Desarrollar de manera correcta los movimientos articulares para los codos

**Recomendación:** Realizar calentamiento, para evitar heridas.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LAS MUÑECAS



#### Ejercicio N° 4

**Objetivo:** Hacer movimientos articulares para las muñecas

**Criterio:** Primero se realiza la dorsiflexión o flexión dorsal, luego la palmiflexión o flexión palmar, para después hacer la abducción o alejamiento y la aducción o acercamiento y así realizar nuevamente. Al terminar este proceso, pasamos a recorrer 10 metros cogiendo el balón con una sola mano para regresar los mismos 10 metros pero cogiendo el balón con la otra mano, se lo hace a manera de competencia para que sea más dinámico el ejercicio.

**Evaluación:** Se debe hacer movimientos articulares para las muñecas, mediante la flexión dorsal y la palmiflexión.

**Conclusión:** Realizar movimientos articulares de manera correcta.

**Recomendación:** Tener precaución al momento de realizar los movimientos articulares de las muñecas, para no lastimarse.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA EL TRONCO



#### Ejercicio N° 5

**Objetivo:** Tener un mejor movimiento articular del tronco.

**Criterio:** Primero flexionamos, para después extender y realizar la hiperextensión, luego hacemos la inclinación a la derecha y la inclinación a la izquierda, después realizamos la rotación a la derecha y la rotación a la izquierda, para un mejor ejercicio debemos colocar 5 conos intercalados de dirección a una distancia de 10 metros entre ellos para que cada participante recorra cada uno de los conos con pasos entrecruzados hasta llegar al final del cono numero 5.

**Evaluación:** Se logra tener un mejor movimiento articular del tronco, mediante la hiperextensión y la inclinación de derecha a izquierda.

**Conclusión:** Ejecutar de manera adecuada los movimientos del tronco, en base a las flexiones.

**Recomendación:** Hacer ejercicios diarios.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LA CADERA



#### Ejercicio N° 6

**Objetivo:** Tener exacto el movimiento articular para la cadera.

**Criterio:** Primero flexionamos, para después poder realizar la extensión, después hacemos la abducción o alejamiento y la aducción o acercamiento, para finalmente realizar la rotación interna y la rotación externa, para ayudar a los movimientos de cadera se debe realizar 3 series de 30 sentadillas cada una para ganar fuerza y velocidad en los movimientos de cadera.

**Evaluación:** Se debe tener exacto movimiento articular para la cadera, mediante la abducción de alejamiento y acercamiento.

**Conclusión:** Lograr movimientos exactos, para la articulación de la cadera.

**Recomendación:** Desarrollar movimientos seguidos, para mayores resultados.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LAS RODILLAS



#### Ejercicio N° 7

**Objetivo:** Efectuar movimientos articulares para las rodillas

**Criterio:** Primero empezamos flexionando, para después extender sin ninguna complicación, para fortalecer las articulaciones de las rodillas procedemos a colocar dos balones en el piso a una distancia de 1 metro entre si para proceder a colocar las manos en el primer balón y arrodillarnos en el segundo balón, en esa posición realizar 15 flexiones de pecho y repetir este proceso por tres ocasiones.

**Evaluación:** Se debe efectuar movimientos articulares para las rodillas, mediante la flexión y la complicación.

**Conclusión:** Ejecutar los movimientos articulares de rodillas, de manera cuidadosa.

**Recomendación:** Realizar flexiones seguidas, para evitar calambres.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LOS TOBILLOS



#### Ejercicio N° 8

**Objetivo:** Mejorar los movimientos articulares para los tobillos

**Criterio:** Primero procedemos a realizar la dorsiflexión y la plantiflexión, para después hacer la inversión y la eversión de los tobillos, cada participante deberá recorrer la distancia de 35 metros con las plantas de los pies hacia afuera y regresar con las plantas de los pies hacia adentro, se lo hace a manera de competencia.

**Evaluación:** Se mejora los movimientos articulares para los tobillos, mediante la dorsiflexión y la plantiflexión de los tobillos.

**Conclusión:** Es necesario realizar la inversión y la eversión de los movimientos articulares para los tobillos.

**Recomendación:** Desarrollar de manera adecuada los movimientos articulares para los tobillos, para que de esta manera se pueda evitar fracturas.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: LA FLEXIBILIDAD



#### Ejercicio N° 9

**Objetivo:** Lograr una mejor flexibilidad, ya sea en el aire durante un salto o en tierra.

**Criterio:** Con un balón, cada pareja se coloca uno frente del otro a una distancia de cinco metros, para que el primero proceda a ejecutar el saque de voleibol de manera técnica y el otro compañero lo reciba con golpe bajo. El saque se lo realiza lanzando el balón hacia arriba, para luego saltar y con golpe franco golpear al balón en dirección a su compañero, el receptor debe flexionar ambas piernas, con la columna recta y al llegar el balón a sus manos, extender las piernas y elevar el cuerpo hacia arriba, mientras ejecuta el golpe bajo.

**Evaluación:** El deportista logra una mejor flexibilidad, ya sea en el aire durante un salto, o en tierra.

**Conclusión:** Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas.

**Recomendación:** Hacer calentamiento antes de realizar estos ejercicios de flexibilidad y juegos con pelota.

## NIVEL ARTICULAR

### TEMA: CAPACIDAD DE MANTENER EL EQUILIBRIO



#### Ejercicio N° 10

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de equilibrio.

**Criterio:** Ejercicios para la mejora del equilibrio serían apoyos sobre una pierna, verticales, pino, oscilaciones y giros de las extremidades superiores y tronco con apoyo. Cada estudiante con un balón procede a subirse en él para quedarse de pies el mayor tiempo posible tratando de equilibrar su cuerpo.

**Evaluación:** Desarrolla la capacidad de equilibrio en los entrenamientos.

**Conclusión:** El entrenamiento permite mejorar el equilibrio.

**Recomendación:** Movimientos con apoyo limitado o sobre superficies irregulares para mantener el equilibrio.



## NIVEL ÓSEO

### TEMA: REGULACIÓN DE LOS PARÁMETROS ESPACIO-TEMPORALES DEL MOVIMIENTO



#### Ejercicio N° 1

**Objetivo:** Regular parámetros en los movimientos de espacio y de tiempo para conseguir una ejecución eficaz ante una determinada situación.

**Criterio:** Con un balón, cada estudiante debe lanzarlo hacia arriba, con la suficiente altura para luego flexionar sus piernas una delante de la otra, mantener la columna recta, calcular la llegada del balón y al tener contacto con él, golpearlo nuevamente hacia arriba con las yemas de los dedos, mientras sus piernas se extienden y su cuerpo se eleva. Cuando nos lanzan una pelota y la tenemos que recoger, debemos calcular la distancia desde la cual nos lanzan y el tiempo que tardará en llegar en base a la velocidad del lanzamiento para poder ajustar nuestros movimientos.

**Evaluación:** Regula parámetros en los movimientos de espacio y de tiempo, para conseguir una ejecución eficaz ante una determinada situación.

**Conclusión:** Mejorar la capacidad a través del entrenamiento.

**Recomendación:** Realizar ajustes de espacio y tiempo, para que los movimientos sean más eficientes.

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: SENTIDO DEL RITMO



#### Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Mejorar el sentido del ritmo fluidamente por la capacidad de los movimientos.

**Criterio:** Separar el gesto en los pasos de aproximación, descenso del centro de gravedad flexionando piernas a la vez que echamos los brazos atrás, despegue y golpeo final al balón. Cada participante con un balón debe pasarlo por arriba de la net una y otra vez sin dejarlo caer solo con las yemas de los dedos de las dos manos.

**Evaluación:** Mejora el sentido del ritmo fluidamente por la capacidad de los movimientos óseos.

**Conclusión:** Los ritmos de los movimientos se deben realizar en la ejecución de un ejercicio y tener la posibilidad de influir en ellos, diferenciarlos, y crear nuevos ritmos.

**Recomendación:** Seguir un orden lógico y separar los elementos de una acción técnica.

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: MEJORA DE LA FUERZA MUSCULAR



### Ejercicio N° 3

**Objetivo:** Lograr mejorar la fuerza muscular

**Criterio:** La práctica de ejercicios de reforzamiento muscular, tiene efectos beneficiosos sobre la fuerza y la resistencia muscular en personas de mediana edad, la fuerza muscular también puede incrementarse con la ayuda de programas de entrenamiento incluso a una edad avanzada. Por este motivo todos los participantes deben recostarse en el piso para luego poner las puntas de los pies por arriba de sus cabezas, colocar un balón en sus piernas y hacer 30 flexiones sin dejar caer el balón.

**Evaluación:** Se logrará mejorar la fuerza muscular, en base a los efectos beneficiosos, sobre la fuerza y la resistencia.

**Conclusión:** Incrementar programas de reforzamiento, para mejorar la fuerza muscular.

**Recomendación:** Realizar ejercicios de reforzamiento, para obtener mayor resistencia,

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: AUMENTO DE LA RESISTENCIA A LAS FRACTURAS



#### Ejercicio N° 4

**Objetivo:** Tener aumento de la resistencia a las fracturas.

**Criterio:** En esta actividad física, aporta beneficios sobre las propiedades mecánicas de los huesos, aumentando la resistencia a la fractura, este ejercicio que presentamos consiste en que cada participante se recueste en el piso en posición decúbito lateral derecho, haciendo eje solo en su antebrazo derecho y las puntas de los pies, con la mano izquierda subir y bajar el balón durante 25 repeticiones para luego cambiar a la posición decúbito lateral izquierdo y proceder a realizar lo propio.

**Evaluación:** Determinar el aumento de la resistencia a las fracturas, mediante la aportación de beneficios, sobre las propiedades mecánicas.

**Conclusión:** Se debe contribuir el aumento de la actividad física, para una mejor resistencia a las fracturas

**Recomendación:** Participar en actividades físicas, que permita determinar beneficios, sobre las propiedades mecánicas de los huesos.

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: MAYOR RESISTENCIA DE LOS LIGAMENTOS Y TENDONES QUE SE UNEN A LOS HUESOS



#### Ejercicio N° 5

**Objetivo:** Alcanzar mayor resistencia de los ligamentos y tendones

**Criterio:** Primero, se debe realizar toda actividad física, que aporte mayor resistencia a los ligamentos y tendones que unen a los músculos. Cada participante con un balón debe colocarse en posición decúbito abdominal, subir los pies en el balón tocándolo en la parte superior para luego con un ligero impulso abrir las piernas y tocar el piso con las puntas de los pies, es decir el ejercicio consiste en tocar el balón y luego el piso con las puntas de los pies, hacerlo durante 25 o 30 repeticiones por estudiante.

**Evaluación:** Se alcanzará mayor resistencia de los ligamentos y tendones, mediante la actividad física.

**Conclusión:** Es necesario que se aporte mayor resistencia en los ligamentos y tendones, para evitar lesiones.

**Recomendación:** Desarrollar diferentes actividades físicas, para conseguir una mayor resistencia en los ligamentos y tendones.

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: PRACTICARLA LO MÁS PRECOZMENTE POSIBLE



### Ejercicio N° 6

**Objetivo:** Practicarla lo más precozmente posible.

**Criterio:** Cuanto más se practique y de forma más precoz, mayor será su influencia sobre el capital óseo, cuanto más variadas sean las tensiones mecánicas y más prolongadas sean las contracciones durante la marcha o la carrera, mayor será la formación del hueso, este efecto ha sido particularmente observado más al principio de la pubertad es por esto que los estudiantes del bachillerato deben colocarse en posición decúbito dorsal, colocar los talones de los pies sobre un balón y realizar 20 flexiones hacia arriba manteniendo ambos brazos sobre el piso, de manera que se trabaje todo el sistema óseo.

**Evaluación:** Se podrá practicarla, lo más precozmente posible, mediante sus variadas tensiones mecánicas, durante la marcha o la carrera.

**Conclusión:** Se debe practicar lo más anticipado, para poder mejorar el capital óseo

**Recomendación:** Ejecutar actividades diarias, para mejorar el sistema óseo y de esta manera evitar lastimarse.

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: PRACTICAR MÚLTIPLES ACTIVIDADES



### Ejercicio N° 7

**Objetivo:** Conseguir practicar múltiples actividades

**Criterio:** Para aportar en el crecimiento óseo de los adolescentes debemos realizar el siguiente ejercicio: Colocamos obstáculos no mayores a 20 cm de altura a una distancia de 50 cm entre ellos en todo el contorno de la cancha de voleibol, cada participante con un balón sosteniéndolo con los brazos completamente estirados sobre su cabeza, debe saltar los obstáculos continuamente hasta completar 3 vueltas todo el contorno de la cancha.

**Evaluación:** Comprender como conseguir practicar múltiples actividades, mediante la práctica deportiva.

**Conclusión:** Practicar diferentes actividades, para lograr un mejor crecimiento y desarrollo óseo.

**Recomendación:** Efectuar diferentes actividades, para mejorar el sistema óseo.

## NIVEL ÓSEO

### TEMA: AUMENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y EL RANGO DEL MOVIMIENTO ARTICULAR



#### Ejercicio N° 8

**Objetivo:** Lograr el aumento de la flexibilidad y el rango del movimiento articular.

**Criterio:** Primero, se calienta al menos entre tres y cinco minutos, hasta que se haya empezado a sudar, luego se realiza movimientos lentos y suaves, luego cada participante debe sentarse en el piso, separar las piernas a la altura de sus hombros, tomase los tobillos con sus manos y flexionar hacia adelante hasta tocar con la frente un balón que previamente se coloca.

**Evaluación:** Se tendrá que lograr el aumento de la flexibilidad y el rango del movimiento articular, mediante el calentamiento y la coordinación de la respiración.

**Conclusión:** Es indispensable realizar calentamiento, antes de cualquier actividad, para que de esta manera se pueda lograr mayor flexibilidad, durante cualquier movimiento.

**Recomendación:** Coordinar la respiración de una manera adecuada.



## NIVEL ÓSEO

### TEMA: AUMENTO DE LA FUERZA DEL HUESO



#### Ejercicio N° 9

**Objetivo:** Ganar el aumento de la fuerza del hueso

**Criterio:** Cada vez que se inicie un nuevo deporte o actividad, se debe empezar despacio, para que el cuerpo se vaya acostumbrando al aumento progresivo de la actividad, es posible que el dolor sea más intenso, dos o tres días después de la primera sesión de ejercicios. Para ganar fuerza en el sistema óseo hacemos parejas de estudiantes, donde el primero se recuesta en el piso en posición decúbito dorsal, flexiona sus rodillas, sujeta un balón hacia arriba y realiza abdominales hasta tocar las rodillas de su compañero que le está pisando las puntas de los pies. Se hacen 30 abdominales y se cambian de posiciones entre compañeros.

**Evaluación:** Tener que ganar el aumento de la fuerza del hueso, mediante el deporte de aumento progresivo.

**Conclusión:** Se debe hacer deportes de aumento progresivo, para aumentar la fuerza del hueso.

**Recomendación:** Realizar ejercicios diarios.

## NIVEL ÓSEO

**TEMA: AUMENTAR EL NIVEL DE MASA ÓSEA EN EDADES TEMPRANAS.**



### Ejercicio N° 10

**Objetivo:** Obtener el aumento del nivel de masa ósea en edades tempranas.

**Criterio:** La cantidad de masa ósea de una persona va aumentando paulatinamente desde el nacimiento, a medida que va creciendo el esqueleto; el primer determinante de la masa ósea, lo constituye el adecuado desarrollo esquelético durante la niñez y la pubertad, este proceso se puede mejorar con el siguiente ejercicio: En parejas se colocan de pie, espalda con espalda, el primer participante le entrega un balón a su compañero por arriba de su cabeza y el que lo recibe, lo devuelve por abajo entre sus piernas. Se debe realizar de 25 a 30 de repeticiones.

**Evaluación:** Se tendrá que obtener el aumento del nivel de masa ósea en edades tempranas, a medida que se va creciendo.

**Conclusión:** Se debe efectuar diferentes actividades, para poder aumentar el nivel de masa ósea en las edades tempranas.

**Recomendación:** Realizar actividades diarias, para mejores resultados.

**NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL**

**TEMA: COORDINACIÓN DE REFLEJOS**



**Ejercicio N° 1**

**Objetivo:** Coordinar reflejos en los diferentes toques.

**Criterio:** Dentro del manejo y coordinación de reflejos es importante considerar lo siguiente: Cada participante con un balón va realizar 30 saltos tocando el balón con la punta del pie derecho y luego con la punta del pie izquierdo alternadamente hasta cumplir los 30 saltitos, sus manos deben colocarse en la cintura y no moverlas de ahí para ayudar a mantener el tronco recto.

**Evaluación:** Coordina reflejos en los diferentes toques, dentro de la práctica.

**Conclusión:** El voleibol es un deporte centrado en la velocidad, la potencia, y los cambios de dirección rápidos.

**Recomendación:** Mejorar reflejos innatos e incrementar el tiempo de reacción.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### Tema: TRABAJO PROPIOCEPTIVO Y ELECTRO ESTIMULACIÓN



#### Ejercicio N° 2

**Objetivo:** Lograr un electro estimulación eficaz dentro de la preparación física.

**Criterio:** Cada estudiante se coloca en posición decúbito abdominal con un balón en frente, coloca su mano derecha sobre el balón y equilibra todo su cuerpo en él, mientras su mano izquierda, es colocada en su espalda, mantener esta posición el mayor tiempo posible para repetirlo varias veces con descansos de 30 segundos cada uno. Se emplea con asiduidad en procesos de rehabilitación en los cuáles hemos perdido movilidad en alguna de las extremidades.

**Evaluación:** El deportista logra un electro estimulación eficaz dentro de la preparación física.

**Conclusión:** Esta metodología ayuda a los procesos de rehabilitación, para poder mejorar los movimientos.

**Recomendación:** Intensidades altas sobre la musculatura y de esta forma facilitar la relajación en nuestro cuerpo.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO



#### Ejercicio N° 3

**Objetivo:** Tener regulación del movimiento.

**Criterio:** Primero, el jugador de la defensa del campo se encuentra en estado de alerta hasta hacer contacto con el balón atacado. Para ayudar en la regulación de sus movimientos se trabaja con dos grupos, para, a manera de juego colocar un balón en el medio de los dos grupos que están sentados unos frente a otros a una distancia de 15 metros entre si, cada participante tiene un número similar entre los grupos, el entrenador debe decir en voz alta el número que desee y el participante de cada grupo que fue nombrado saldrá a velocidad a recoger el balón. Se lo hace hasta que todos hayan participado por lo menos 5 veces.

**Evaluación:** Se tendrá regulación del movimiento, en base a la defensa del campo, para el mejoramiento de los saques.

**Conclusión:** Es necesario tener dependencia en la elevación del balón, para una mejor regulación de movimientos.

**Recomendación:** Tener movimientos dependientes, durante el entrenamiento.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRICES



#### Ejercicio N° 4

**Objetivo:** Lograr la adaptación y los cambios motrices.

**Criterio:** Primero, en el bloqueo es donde mas fuerza y movimiento emplean los jugadores, por esta razón se debe hacer parejas de iguales condiciones en lo posible, para hacer lanzamientos de un balón hacia arriba lo mas alto permisible para que las parejas salten al mismo tiempo y puedan golpear el balón tratando de que caiga en la cancha contraria. Hacer 10 repeticiones por cada pareja.

**Evaluación:** Se logrará la adaptación y los cambios motrices, a través del juego de bloqueo.

**Conclusión:** Es indispensable efectuar diferentes cambios motrices, para una mejor adaptación durante el juego.

**Recomendación:** Realizar diferentes desplazamientos, para una mejor adaptación.

**NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL**

**TEMA: CAPACIDAD DE ORIENTACIÓN**



**Ejercicio N° 5**

**Objetivo:** Poseer la capacidad de orientación

**Criterio:** Para mejorar la capacidad de orientación dentro del campo de juego es necesario realizar un encuentro de voleibol de al menos 6 puntos por cada set, esto permitirá que la rotación de los jugadores sea mas efectiva en un encuentro de voleibol real, mejorando de esta manera el desarrollo propioceptivo de cada participante.

**Evaluación:** Se poseerá la capacidad de orientación, en base al salto de bloqueo.

**Conclusión:** Es importante desarrollar la percepción de espacio- temporal, para una mejor orientación del balón.

**Recomendación:** Desarrollar la percepción de espacio- temporal, mediante su entrenamiento.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: CAPACIDAD DE EQUILIBRIO



#### Ejercicio N° 6

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de equilibrio.

**Criterio:** La necesidad de mantener el cuerpo en equilibrio es importantísima en la vida cotidiana, ya que cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad del cuerpo, lo cual requiere la mantención del equilibrio, a medida que ésta se realice, se incrementa un mayor control neuromuscular. Con el afán de lograr mayor equilibrio en los estudiantes se pone cada uno un balón en su frente y camina alrededor de la cancha si dejar caer el balón mientras abre los brazos completamente, se debe repetir el proceso hasta que se complete la vuelta completa.

**Evaluación:** Se desarrollará la capacidad de equilibrio, a través del movimiento.

**Conclusión:** Tener mayor control neuromuscular, para una mejor estabilidad.

**Recomendación:** Hacer ejercicios varios, para mantener el equilibrio.



## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: COORDINATIVA COMPLEJA



#### Ejercicio N° 7

**Objetivo:** Extender la coordinativa compleja

**Criterio:** Esta capacidad, está en dependencia del desarrollo de las diferentes capacidades de aprendizaje motor y la agilidad, donde son producto del desarrollo de la movilidad y de las habilidades. Todos los estudiantes se colocan en columna en medio de la cancha, el primero realiza 8 sentadillas con los brazos totalmente estirados hacia el frente para luego correr al lado derecho y con un salto tocar el extremo alto de la red, a velocidad debe cruzarse hasta el otro extremo y hacer lo mismo, terminado este proceso se coloca al final de la columna a esperar que cumplan este ejercicio todos sus compañeros. Se deben hacer 10 repeticiones por cada uno.

**Evaluación:** Se extenderá la coordinativa compleja, a través del desarrollo de diferentes capacidades de aprendizaje y agilidad.

**Conclusión:** Se debe desarrollar las capacidades de aprendizaje, para una mejor coordinativa.

**Recomendación:** Desliar las capacidades de aprendizaje, para mayores resultados.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: LA DIFERENCIACIÓN



#### Ejercicio N° 8

**Objetivo:** Reconocer la diferenciación.

**Criterio:** Para mejorar la capacidad de diferenciación dentro de la practica del voleibol se emplea el siguiente ejercicio: En parejas, uno se sienta con las rodillas recogidas y el otro se para al frente del compañero a una distancia de 1 metro, el compañero que esta de pie lanza el balón al que esta recostado y éste deberá devolverle el balón con un golpe de yemas de dedos de la mano derecha, luego se repite el proceso y devuelve con la mano izquierda y terminamos con las dos manos de forma alternada. Se lo hace por un tiempo de 6 minutos sin descanso.

**Evaluación:** Saber reconocer la diferenciación, por medio del triple bloqueo.

**Conclusión:** Se debe estar seguro, para poder realizar un contra ataque durante el juego.

**Recomendación:** Tener seguridad, para poder atacar con fuerza.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: CAPACIDAD DE REACCIÓN



#### Ejercicio N° 9

**Objetivo:** Mantener la capacidad de reacción.

**Criterio:** En el voleibol se manifiesta en un por ciento elevado de reacción compleja producto de las condiciones cambiantes de este deporte, para combatir estas necesidades se hace un entrenamiento de saltos de ataque que consiste en ponerse en parejas para que el primero se recueste sobre el piso en posición decúbito dorsal, el segundo lanza el balón hacia arriba y el primer jugador se levanta rápidamente para saltar y golpear el balón haciendo el remate. Se hace por 6 u 8 minutos sin descanso para luego cambiar las posiciones de las parejas.

**Evaluación:** Se mantendrá la capacidad de reacción, mediante las condiciones cambiantes de este deporte.

**Conclusión:** Es indispensable poseer, una disposición rápida de las acciones de movimientos adecuados, ante una señal o una rápida situación, que haya sido variada.

**Recomendación:** Tener movimientos rápidos y adecuados, para un mejor ataque.

## NIVEL DE SEGMENTACIÓN GENERAL

### TEMA: CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN



#### Ejercicio N° 10

**Objetivo:** Conservar la capacidad de anticipación

**Criterio:** Al intentar desarrollar la capacidad de anticipación debemos hacerlo en todos los repasos o entrenamientos el siguiente ejercicio: En grupos de tres personas, cada grupo con un balón, el primero se pone de pie delante del segundo, el tercero al frente de los dos con el balón. El que tiene el balón, lo lanza hacia el frente de su compañero que se encuentra estático esperando que el que está detrás de él se anticipe y realice un golpe bajo al balón y lo devuelva al compañero que esta al frente. Esto se realiza durante 6 minutos sin dejar caer el balón. Luego se cambian las posiciones hasta que todos hayan completado el ejercicio.

**Evaluación:** Se conservará la capacidad de anticipación, en base a la forma de la posición del brazo, mediante el entrenamiento.

**Conclusión:** La capacidad de anticipación se manifiesta en la educación del movimiento principal o la de un movimiento previo, de las diferentes situaciones.

**Recomendación:** Desplazarse en distintas zonas y manteniendo la posición del brazo correctamente, para poder realizar los pases.



**MIGUEL CASTRO -2014**

## 6.9. Matriz del Modelo operativo

Cuadro No. 26: Metodología – Modelo operativo

<b>FASES</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsables</b>	<b>Resultados</b>
<b>Sensibilización</b>	Sensibilizar a los docentes acerca de los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol.	Socialización entre los actores	Humanos Materiales	Periodo 2014-2015	Autor de la propuesta.	Personal de la institución sensibilizados con el cambio
<b>Planificar</b>	Planificar las actividades que consta en los ejercicios de entrenamiento.	Talleres. Diálogos Trabajos grupales Tareas individuales	Humanos Materiales	Periodo 2014-2015	Autor de la propuesta.	Personal de la institución se capacitan sobre los ejercicios de entrenamiento.
<b>Ejecución</b>	Aplicar los ejercicios de entrenamiento sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol.	Realización de las diferentes actividades y ejercicios de entrenamientos, para los estudiantes.	Humanos Materiales	Periodo 2014-2015	Docentes	Se mejora las funciones propioceptivas
<b>Evaluación</b>	Monitorear y evaluar la aplicación de los ejercicios de entrenamiento.	Aplicación de técnicas e instrumentos de evaluación.	Humanos Materiales	Cada clase	Docentes	Se mejora las funciones propioceptivas.

**Elaborado por:** Miguel Castro

### 6.10. Administración de la Propuesta

Las acciones que cumplirán cada uno de los integrantes de la Propuesta serán:

**Cuadro N° 27:** Administración de la Propuesta

<b>Institución</b>	<b>Responsables</b>	<b>Actividades</b>	<b>Presupuesto</b>	<b>Financiamiento</b>
<b>UNIDAD EDUCATIVA “15 DE NOVIEMBRE”</b>	Docentes	Coordinar y planificar la socialización de la propuesta así como el seguimiento de la aplicación.	\$644,00	Autofinanciamiento
	Investigador	Capacitar la propuesta y coordinar su difusión		
	Estudiantes	Aplicar la propuesta y presentar informes de la aplicación con responsabilidad.		

**Elaborado por:** Miguel Castro

### 6.11. Evaluación de la Propuesta

La evaluación de la propuesta establecerá si las actividades que se emplearon permitieron alcanzar los objetivos planteados.

Se efectuarán evaluaciones parciales, para justificar el cumplimiento de la propuesta.

#### Cuadro N° 28: Evaluación Propuesta

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Para qué?	Para evidenciar la efectividad de la propuesta
¿De qué personas?	De los docentes
¿Sobre qué aspectos?	Las Funciones Propioceptivas- La Práctica del Voleibol
¿Quién?	Miguel Castro
¿Cuándo?	Periodo 2014- 2015
¿Dónde?	Unidad Educativa “15 De Noviembre”
¿Cuántas veces?	Dos veces
¿Qué técnicas?	Encuesta
¿Con qué?	Cuestionario
¿En qué situación?	Durante las actividades diarias

**Elaborado por:** Miguel Castro



## BIBLIOGRAFIA

ACOSTA, Darwin (2010). “Software multimedia y el mejoramiento de los fundamentos de voleibol en los estudiantes de 2do año de bachillerato del Colegio Técnico “Agroindustrial Pedro Fermín Cevallos” del Cantón Cevallos, provincia de Tungurahua en el período junio-octubre 2010”. Editorial UTA.

ANDRÈ, Comte. (2001). “Diccionario filosófico”. Paris, Paidós.

ARENDT, Hannah. (2008). “La condición Humana”. Buenos Aires – Barcelona - México, Editorial Paidós.

BAYER, Claude. (2002). “La enseñanza de los juegos deportivos colectivos”. Barcelona, Editorial Hispano Europea S.A.

BLÁZQUEZ, Domingo. (2009). “Evaluar en Educación Física”. Madrid, INDE Publicaciones.

CAGIGAL, José. (2009). “Cultura intelectual y cultura física”, Buenos Aires, Editorial Kapelusz.

### CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

CRISORIO, Ricardo (2007). “Educación Física y Biopolítica”, en Revista Temas & Matices, Dossiê Biopolítica, número 11, primer semestre de 2007, Uniese, Brasil, pp. 67 a 78.

MEINEL, Kart. (2008). “Teoría del Movimiento”. Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico, Argentina, Editorial Stadium.

NATORP y NÖHL (2009). “Fundamentación Sociológica”. Editorial Madrid.

OSORIO. (2009). “Fundamentación Psicológica”. Editorial Limusa.

RAMOS. (2010). “Fundamentación filosófica”. Editorial Madrid.

RUIZ, Luis. (2007). “Deporte y Aprendizaje”. Proceso de adquisición y desarrollo de habilidades, Madrid, Visor Dis S.A.

ZEVI, Susana. (2000). “Aprendizaje Motor”. Maduración y Desarrollo, Buenos Aires, Edic del autor.

### **LINKOGRAFÍA**

<http://www.rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/diego>.

[www.efdeportes.com/.../sistema-Propioceptivo](http://www.efdeportes.com/.../sistema-Propioceptivo)

[www.monografias.com](http://www.monografias.com) › Salud › Deportes

[www.revistaartroscopia.com](http://www.revistaartroscopia.com)

## ANEXOS

### **Encuesta dirigida a los docentes de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza.**

1.- ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza, es adecuada?

SI ( )

NO ( )

2. ¿Considera que las funciones propioceptivas de los estudiantes de la unidad Educativa “15 de Noviembre”, les permite desarrollar movimientos coordinados?

SI ( )

NO ( )

3. ¿En la Unidad Educativa “15 de noviembre”, las funciones propioceptivas permite a los estudiantes identificar?

Olores ( )

Sabores ( )

Figuras ( )

4. ¿Dentro de las funciones propioceptivas los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, presentan contracciones musculares al momento de una actividad realizada?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

5. ¿Considera que las funciones propioceptivas están acorde a la edad de los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”?

SI ( )

NO ( )

6. ¿Considera que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol es adecuada?

SI ( )

NO ( )

7. ¿Cree que los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre” tienen dificultad en la práctica del voleibol?

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

8. ¿En la Práctica del voleibol considera que los movimientos que realizan los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”, son coordinados?

SI ( )

NO ( )

9. ¿Considera que las funciones propioceptivas incidan en la práctica del voleibol de los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre”?

SI ( )

NO ( )

10. ¿Estaría dispuesto a recibir capacitación y actualización sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre”?

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**

**Encuesta dirigida a los estudiantes de la unidad educativa “15 de noviembre” de la ciudad del Puyo, provincia de Pastaza.**

**1. ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad educativa “15 de noviembre” son adecuadas?**

SI ( )

NO ( )

**2. ¿Considera que las funciones propioceptivas en la unidad Educativa “15 de Noviembre”, le permite desarrollar movimientos coordinados?**

SI ( )

NO ( )

**3. ¿En la Unidad Educativa “15 de noviembre”, las funciones propioceptivas le permite identificar?**

Olores ( )

Sabores ( )

Figuras ( )

**4. ¿Dentro de las funciones propioceptivas, de la unidad educativa “15 de noviembre”, presentan contracciones musculares al momento de una actividad realizada?**

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

**5. ¿Considera que las funciones propioceptivas de la unidad educativa “15 de noviembre”, están acorde a su edad?**

SI ( )

NO ( )

**6. ¿Considera que en la unidad educativa “15 de noviembre” la práctica del voleibol es adecuada?**

SI ( )

NO ( )

**7. ¿Cree que en la unidad educativa “15 de noviembre” tiene dificultad en la práctica del voleibol?**

Siempre ( )

Frecuentemente ( )

Rara vez ( )

**8. ¿En la unidad educativa “15 de noviembre”, considera que en la Práctica del voleibol sus movimientos son coordinados?**

SI ( )

NO ( )

**9. ¿Considera que las funciones propioceptivas incidan en su práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre”?**

SI ( )

NO ( )

**10.** ¿Cree que los docentes se encuentren capacitados y actualizados sobre las funciones propioceptivas en la práctica del voleibol en la unidad educativa “15 de noviembre?”

SI ( )

NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACION**