



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación.**

Mención Cultura Física

TEMA:

**LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA
EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE
SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA
DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ**

AUTOR: Tigselema Granja William Fabián

DIRECTOR: Lcdo. Mg. Walter Aguilar

AMBATO-ECUADOR

2014

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

Yo, Lcdo. Mg. **Walter Aguilar**, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ**, desarrollado por el egresado, Sr. **Tigselema Granja William Fabián**, 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 el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

Fecha: Ambato abril 2014.

.....
Lcdo. Mg. Walter Aguilar

C.I. 180169779-6

TUTOR

TRABAJO DE TITULACIÓN O GRADUACIÓN

Dejo constancia que el presente trabajo es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en:

LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ.

Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato Julio 2014

.....

Tigselema Granja William Fabián

C.I: 0501581342

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ”**, 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.

Ambato, de Julio del 2014

.....

Tigselema Granja William Fabián

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ,”**, presentado por el Sr. **Tigselema Granja William Fabián**, egresado de la Carrera de Cultura Física modalidad semi-presencial promoción: Septiembre 2011 - Febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Ángel Sailema

PRESIDENTE

Lcdo. Mg. Marcelo Sailema
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Lcdo. Mg. Carlos Pérez M.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada
con mucho amor a mi esposa porque
gracias a ella y a su apoyo incondicional,
me dieron las fuerzas necesarias para
terminar mi carrera profesional, así mismo
a cada uno de mis hijos que supieron comprender
la falta de tiempo que no les dedique, también
a todos los maestros de la
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
quienes con su carisma, humildad y valores
me brindaron sus conocimientos en cada
una de las asignaturas.

AGRADECIMIENTO

Con mucha fe doy gracias a mi
Dios todo poderoso por darme la vida,
y las fuerzas necesarias desde un inicio
y hoy que culmino con mucho éxito
mis estudios profesionales.

A mi familia por apoyarme siempre
en todo aspecto ya que sin su ayuda
no hubiese logrado superar todos los obstáculos
que se me han presentado en mi vida estudiantil.

A la Universidad Técnica de Ambato
que me abrió las puertas del saber,
a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
que me brindo todos los conocimientos para la vida profesional,
y a sus docentes por su firme dedicación en mi formación integral.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TÍTULO O PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN... ..	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTORIA.....	iv
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA.....	3
1.1 TEMA.....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN.....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO.....	7
1.2.3 PROGNOSIS.....	8
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.2.6.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	9
1.2.6.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	9
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	15
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	18
EL ECUAVOLEY.....	18
LOS ORIGENES: UN ENFOQUE HISTORICO Y CULTURAL UNA SINGULAR COMPLICIDAD.....	18
CUERPOS COMUNES CON DESTREZAS FUERA DE LO COMÚN.....	19

UN ORIGEN LIGADO A LOS CUARTELES.....	20
TÉCNICA Y TÁCTICA.....	22
UN SENTIDO DEL JUEGO.....	22
RAZÓN Y VIGENCIA DE ALGUNOS FETICHES.....	24
LOS APODOS.....	24
ESTRATEGÍA.....	25
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	28
ACTIVIDAD FÍSICA.....	28
¿QUÉ QUIERE DECIR ACTIVIDAD FÍSICA?.....	28
¿QUÉ VENTAJAS TIENE LA ACTIVIDAD FÍSICA?.....	30
ENFERMEDADES CORONARIAS Y ACCIDENTES CEREBRO VASCULARES.....	30
OBESIDAD Y EXCESO DE PESO.....	31
MEJORA DE HUESOS Y MÚSCULOS.....	32
MEJORA DE CONDICIONES MENTALES.....	33
¿QUÉ RIESGOS SE ASOCIAN A LA ACTIVIDAD FÍSICA?.....	33
CUANTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS.....	34
CAPACIDADES FÍSICAS.....	35
CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES.....	35
LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS.....	37
DESARROLLO MOTRIZ.....	39
EL DOMINIO AFECTIVO.....	40
COMPONENTES CONSTITUCIONALES DEL CARÁCTER.....	41
LEYES DE MADURACIÓN.....	41
DESARROLLO NEUROMOTOR.....	42
LA ACTIVIDAD MUSCULAR.....	43
2.5 HIPÓTESIS.....	44
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	44
CAPITULO III	
METODOLOGÍA.....	45
3.1 ENFOQUE.....	45
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	46
3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	46
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	47
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	49
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	50
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	51
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	51

CAPITULO V	
CONCLUSIONES.....	63
RECOMENDACIONES.....	64
CAPITULO VI	
PROPUESTA.....	65
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	65
6.2 ANTECEDENTES.....	66
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	67
6.4 OBJETIVOS.....	68
Objetivo General.....	68
Objetivos Específicos.....	68
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	68
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	69
GUIA METODOLOGICA.....	71
SESIÓN N°1.....	73
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	73
INTRODUCCIÓN.....	73
OBJETIVOS.....	74
FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA.....	74
ECUAVOLEY: LA PLANCHA, LA PARÁBOLA Y PTRAS TÉCNICAS... ..	74
ECUAVOLEY: CALENTAMIENTO RECREATIVO ANTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	78
FUNDAMENTACIÓN ÁCTICA.....	78
¿COMO LOGRAMOS UN CALENTAMIENTO ADECUADO DINAMICO Y LÚDICO?.....	78
SESIÓN N° 2.....	81
DESARROLLO DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES EN FORMA DINÁMICA Y REREATIVA.....	81
SESIÓN N° 3.....	91
FUNDAMENTACIÓN ESTRATÉGICA.....	91
CÓMO DESARROLLAR EL SALTO.....	91
CÓMO FORTALECER TUS PIERNAS PARA SALTAR MÁS ALTO.....	92
VOLEIBOL: SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.....	94
ENTRENAMIENTO (20MIN.).....	97
SESIÓN N°4.....	100
LATERALIDAD – ORIENTACIÓN – REACCIÓN – RITMO – EQUILIBRIO	100
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	108
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	109

6.9 PREVISIÓN DE EVALUACIÓN.....	109
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
MARCO ADMINISTRATIVO.....	110
1. BIBLIOGRAFÍA.....	110
2. ANEXOS.....	112

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	17
Gráfico N° 5	Pregunta N° 1 a estudiantes.....	52
Gráfico N° 6	Pregunta N° 2.....	53
Gráfico N° 7	Pregunta N° 3.....	54
Gráfico N° 8	Pregunta N° 4.....	55
Gráfico N° 9	Pregunta N° 5.....	56
Gráfico N° 10	Pregunta N° 6.....	57
Gráfico N° 11	Pregunta N° 7.....	58
Gráfico N° 12	Pregunta N° 8.....	59
Gráfico N° 13	Pregunta N° 9.....	60
Gráfico N° 14	Pregunta N° 10.....	61
Gráfico N° 15	Pregunta N° 11.....	62

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	POBLACION Y MUESTRA.....	46
Cuadro N° 2	POBLACIÓN.....	46
Cuadro N° 3	Variable independiente.....	47
Cuadro N° 4	Variable Dependiente.....	48
Cuadro N° 5	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	49
Cuadro N° 6	Pregunta N° 1.....	52
Cuadro N° 7	Pregunta N° 2.....	53
Cuadro N° 8	Pregunta N° 3.....	54
Cuadro N° 9	Pregunta N° 4.....	55
Cuadro N° 10	Pregunta N° 5.....	56
Cuadro N° 11	Pregunta N° 6.....	57
Cuadro N° 12	Pregunta N° 7.....	58
Cuadro N° 13	Pregunta N° 8.....	59
Cuadro N° 14	Pregunta N° 9.....	60
Cuadro N° 15	Pregunta N° 10.....	61
Cuadro N° 16	Pregunta N° 11.....	62
Cuadro N° 17	METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO.....	108
Cuadro N° 18	Previsión de evaluación.....	109

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ,

AUTOR: Tigselema Granja William Fabián

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Aguilar

RESUMEN

En este trabajo investigativo se demostrara algunos aspectos muy importantes como son la historia, conceptualizaciones y elementos básicos que se debe saber para la práctica y desarrollo del ecuavoley, además se mostrara definiciones características y tipos de desarrollos motrices.

Se espera que con el presente trabajo se aclaren dudas acerca del ecuavoley y sus fundamentos quienes influyen en el desarrollo motriz del aprendizaje de los señores estudiantes de sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del cantón Pujilí.

El desarrollo motriz es en los estudiantes es muy importante acrecentarlo en edades tempranas para proporcionar niños, jóvenes y adultos con cualidades físicas adecuadas para la práctica óptima de diferentes deportes y de manera especial el ecuavoley.

DESCRIPTORES: Ecuavoley, fundamentos, desarrollo, cualidades físicas, motriz, practica, trabajo, aprendizaje, características, deportes.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente Los Fundamentos del Ecuavoley; y la Variable Dependiente Desarrollo motriz, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas vinculadas con la investigación en la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una Guía para mejorar las el desarrollo motriz de los estudiantes de mediante la práctica del ecuavoley.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.-Tema

LOS FUNDAMENTOS DEL ECUAVOLEY Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEXTOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA DR. PABLO HERRERA DEL CANTÓN PUJILÍ.

1.2.-Planteamiento del Problema.

1.2.1.-Contextualización.

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

El ecuavoley en nuestro país Ecuador, apareció en los años 80 en la ciudad de Quito y específicamente en el sector popular de Chimbacalle, donde los señores conductores de carretas y camionetas, al verse en la desocupación empezaron como un juego el quitarse cosas o prendas y esta actividad sigue modificándose hasta hacerla con un balón y sobre una cuerda, hasta la actualidad se sigue actualizando y modificando su juego para hacerlo más atractivo y reglamentario.

El ecuavoley, según los investigadores pertenece a una extensa familia de juegos populares, como los trompos, los cabes, la pelota nacional, la perinola, los cocos, la bomba, el boliche y otros.

El rasgo que los une, dice COSTALES, es que nacen de la imaginación popular y cumplen la función de “una ventana abierta para el alma de la gente desocupada”.

A diferencia de muchos juegos populares de raigambre indígena, el ecuavoley proviene más del ámbito mestizo, urbano y de bien entrado el siglo XX. COSTALES también se inclina por la tesis de que surgió como un remedio contra el aburrimiento en los cuarteles.

En el documento *“Ecuavoley, deporte ecuatoriano por tradición”* constan imágenes provenientes del Archivo Histórico del Banco Central. En una foto, que data de 1930, en algún lugar de Loja, se puede ver a varias personas vestidas de blanco, algunas con pantalones cortos, jugando con una pelota y una red. Entre los espectadores se distinguen hombres de traje y sombrero, algunas damas de faldas largas, y no pocos uniformados, que bien podrían ser militares o policías.

Hay que tomar en cuenta que este deporte requiere de potencia aeróbica y de una adecuada flexibilidad, sobre todo el voleibol de arena pues exige mayor esfuerzo físico. No se debe olvidar realizar ejercicios de calentamiento antes de entrar a la cancha para evitar lastimarse, lesionarse o causar desgarres severos que pueden ser causantes de quebrantamientos en la salud.

Aunque no hay un solo modo de ser ecuatoriano, sino muchos y diversos, el ecuavoley es quizá el deporte que mejor refleja un modo de ser y estar en el mundo que podría llamarse ecuatoriano.

A nivel de la **provincia de Cotopaxi** es necesario que la población conozca más acerca de esta disciplina. En su sentido elemental, el ecuavoley consiste en colocar una pelota (generalmente de cuero) en el campo contrario con la suficiente habilidad o fuerza para que toque el piso sin que pueda evitarlo el rival. Se juega entre dos equipos de tres jugadores (colocador, servidor y volador) y sólo se admite un máximo de tres toques por lado.

En todos los casos, la pelota deberá pasar por sobre una red (generalmente de nylon) templada entre dos postes, por sobre la línea divisoria del campo.

No se permite patear, cabecear o tocar la pelota con otra parte del cuerpo que no sean las manos o los antebrazos. Se juega a tres sets pero, si un equipo gana los dos primeros, no es necesario jugar el tercero. Un set se gana con 15 o 12 puntos de acuerdo con la región y la costumbre. La máxima autoridad es el árbitro, quien dictamina si la pelota cayó dentro o fuera de la cancha así como la validez o no de las jugadas.

En los estudiantes del Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del **Cantón Pujilí.**” se sabe que al contrario del fútbol, el básquet, la natación y otros deportes cuyos practicantes exhiben una extraordinaria condición física, los cultores del ecuavoley hacen gala de una condición de lo más común. Ser bajito y barrigón no es impedimento para jugar bien; tampoco lo es tener un cuerpo flaco y desgarrado.

La capacidad de ubicación, la rapidez de movimientos, la precisión en los coloques surgen de una sabiduría cultivada sólo con la práctica y con el contacto diario entre jugadores de todas las edades.

Los ecuavolistas, como les gusta denominarse, aprenden los fundamentos en la cancha, observando a los experimentados, pues no existen escuelas ni instructores que hayan sistematizado una pedagogía para este deporte. Los conocimientos se pasan de generación en generación, como parte de una memoria colectiva, de unos saberes intuitivos, que sólo se hacen visibles en el juego

ÁRBOL DE PROBLEMAS

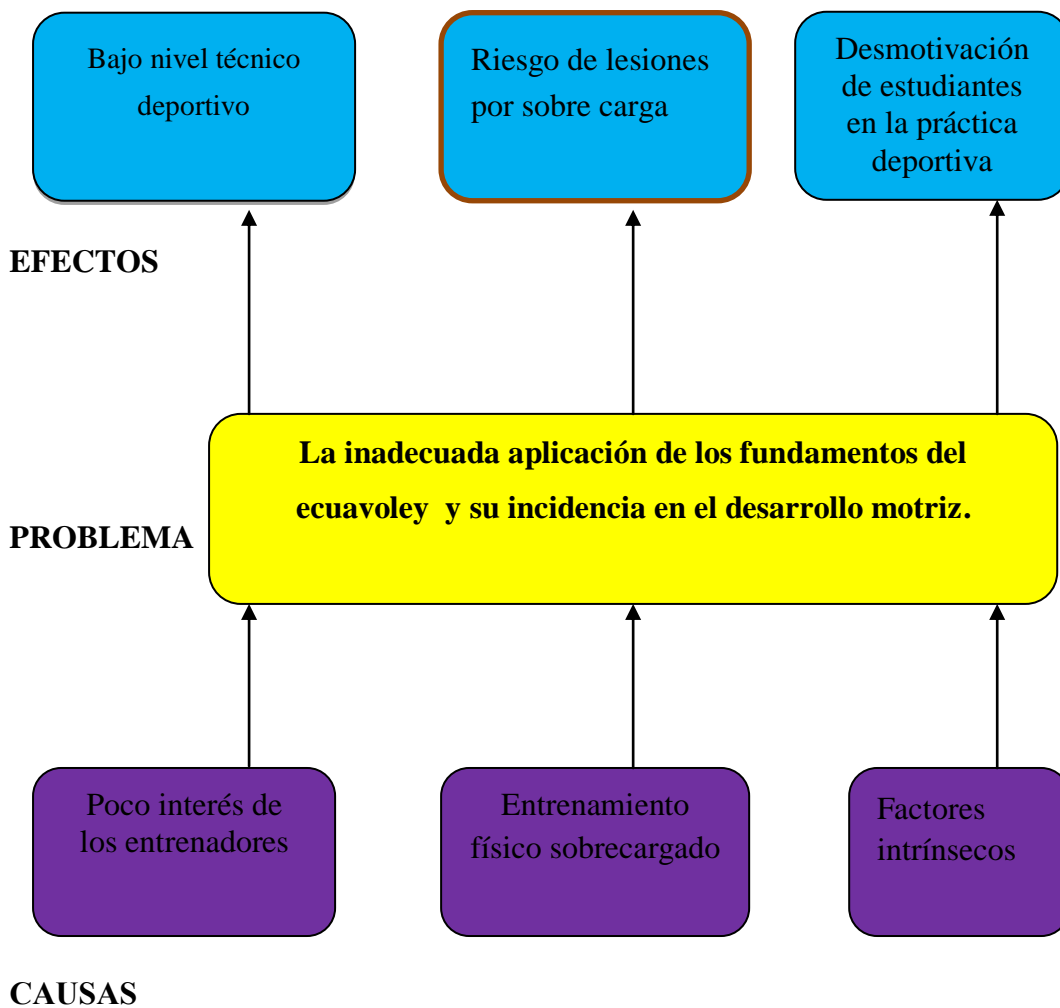


Gráfico N.- 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: William Fabián Tigselema Granja

1.2.2.-ANÁLISIS CRÍTICO

La poca dedicación de los entrenadores por enseñar a sus estudiantes sobre la correcta aplicación de los fundamentos del ecuavoley debido a que no están capacitados académicamente o tal vez no han actualizado sus conocimientos, crea en los estudiantes aprendizajes poco productivo influyendo en el desarrollo motor; en sus planes de clase se debería incorporar a más de un entrenamiento actividades que motiven a los estudiantes a desarrollar a plenitud esta disciplina.

El riesgo de lesiones por uso excesivo aumenta cuando se incrementa la carga de entrenamiento físico, el organismo responde de manera predecible con una adaptación tisular específica, cuando la carga excede los niveles habituales, el tejido pasa por un proceso de entrenamiento hasta lograr la adaptación a las nuevas demandas que se le han impuesto la posibilidad de que se produzcan lesiones pero estas son secundarias a "hacer demasiado, con demasiada frecuencia, demasiado rápido y con muy poco reposo".

Lo que significa que la carga de entrenamiento aumenta a un ritmo que excede la capacidad tisular de adaptación los factores desencadenantes de las lesiones en voleibol son intrínsecos: relacionados con la propia persona y extrínsecos: relacionados con el ambiente.

Los factores extrínsecos predisponentes a las lesiones son la superficie donde se practica la actividad deportiva, un pavimento sintético, típico en los deportes de sala, aumenta el riesgo de lesiones por sobrecarga tanto musculares como tendinosas, un calzado inadecuado, las condiciones ambientales, condiciones extremas de frío y calor favorecen la aparición de lesiones, una técnica incorrecta, un calentamiento insuficiente, una rehabilitación inadecuada.

1.2.3.-PROGNOSIS

De continuar sin la adecuada aplicación de los fundamentos del ecuavoley los estudiantes de Sexto Año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera, no mejoraran su desarrollo motriz el cual no se será el esperado al contrario se producirán lesiones, desinterés, falta de técnica y sobre todo los aprendizajes no serán significativos y por ende productivos.

1.2.4.-Formulación del Problema

¿Cómo incide la inadecuada aplicación de los fundamentos del ecuavoley en el desarrollo motriz de los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí?

1.2.5.-Interrogantes de la Investigación

¿Cómo se llevaría una adecuada aplicación de los fundamentos del ecuavoley en el desarrollo motriz de los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.?

¿El desarrollo motriz mejorara con una adecuada aplicación de los fundamentos del ecuavoley?

¿Proponer una guía de fundamentos y actividades lúdicas aplicadas al ecuavoley para mejorar el desarrollo motriz en los estudiantes como alternativa de solución al problema planteado?

1.2.6. Delimitación del objeto de Investigación.

Área: Cultura Física

Campo: Deportivo

Aspecto: Fundamentos del ecuavoley - Desarrollo motriz

Delimitación espacial:

Esta investigación se realizó con los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

Delimitación Temporal

La investigación de este problema fue estudiada e investigada, durante el período 2013-2014.

Unidades de observación

Autoridades, docentes y estudiantes de sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera, conjuntamente con los padres de familia.

1.3.-Justificación

La Importancia del presente trabajo radica en que el jugar ecuavoley, además de ser divertido, te ayuda a mantener figura y mejorar salud. Al practicarlo, optimizarás tu estiramiento muscular y aumentará tu capacidad de reacción.

El interés de esta Investigación está basado en el mejoramiento de la aplicación de los fundamentos del ecuavoley en los estudiantes de Sexto año de Educación Básica, en bienestar de su salud y su cuerpo para poder aportar hacia un nuevo estilo de vida y mejorar su desarrollo motriz.

Además, es excelente para perder grasa, aumentar la potencia muscular, ayuda en la regulación cardiovascular, mejora tu agilidad y la resistencia aeróbica así como el equilibrio y reflejos.

Entre los beneficios del estiramiento muscular, se encuentran: Reduce la tensión muscular, Mejora la circulación, Aumenta la extensión del movimiento
Previene lesiones como desgarres o tirones musculares, Mejora la coordinación, permitiendo un movimiento más libre, Desarrolla conciencia corporal.

El **impacto** que queremos dar a la sociedad es otro de los resultados favorables que se lograra alcanzar al final de este proceso de fomentar el desarrollo motriz en los estudiantes para lograr tener una mayor captación de padres y alumnos para esta disciplina.

Los Beneficiarios inmediatos del presente trabajo son los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

La Factibilidad del trabajo de investigación está dada por el apoyo de las autoridades de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

La práctica del mini ecuavoley será de mucha **utilidad** para lograr conseguir el motivo de nuestra investigación que es el de fomentar el desarrollo motriz en los estudiantes de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

1.4. Objetivos:

1.4.1. Objetivo General

Desarrollar el ecuavoley, para mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí...

1.4.2. Objetivos Específicos

- Realizar un análisis sobre los fundamentos del ecuavoley en los estudiantes de Sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.
- Analizar si el desarrollo motriz se mejorará con una adecuada aplicación de los fundamentos del ecuavoley.
- Diseñar una guía para mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes, mediante la práctica del ecuavoley.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.-ANTECEDENES INVESTIGATIVOS

Revisando los trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato y de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, no se ha hallado otras investigaciones similares o parecidas a la presente, pero si se notó similitudes en trabajos en la variable dependiente.

Tema: La recreación infantil y su influencia en el desarrollo psicomotriz de los niños de cuarto, quinto y sexto año de educación básica del Instituto Superior Tecnológico Experimental “Luis A. Martínez” de la ciudad de Ambato.

Autor: Lalaleo Echeverría Humberto Ricardo, (2010, p- 54)

Conclusiones:

- No existe interés por parte de las autoridades del instituto en difundir temas relacionados a lo que se refiere los juegos recreacionales en el plantel educativo.
- Los niños no practican en forma organizada los juegos recreativos porque carecen de conocimientos sobre el tema.
- El tiempo que utilizan en los juegos recreativos no es el suficiente para poder disfrutar satisfactoriamente en las clases de cultura física, por lo que se entiende inconformes con las prácticas recreativas.
- Existen niños con poca actividad motriz debido a que en el hogar no existe el interés y los conocimientos de que la recreación es parte fundamental del desarrollo infantil.
- Se requiere de un docente de cultura física para cubrir con todas las necesidades y programaciones educativas establecidas en la institución.

Los docentes carecen de conocimientos sobre los juegos recreativos por lo que no se aplican en las clases de cultura física permitiendo que los niños se limiten a recibir solo las disciplinas deportivas impartidas.

Por lo anotado e investigado en las bibliotecas se puede afirmar q la presente investigación es original y factible de realizarla

2.2.-Fundamentación Filosófica

En la era del mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, nos conlleva que los fundamentos del ecuavoley y su desarrollo motriz también tome en cuenta principios que sustenten el mejoramiento de la calidad deportiva.

El Modelo Crítico Propositivo mira a la realidad haciéndose, a la ciencia interpretando esa realidad y determinando que la verdad científica es relativa.

La presente investigación tiene un enfoque Social-Crítico y se fundamenta sobre todo en el pensamiento complejo y en la teoría del Construccinismo Social ya que plantea solución a la problemática expuesta.

En la parte **Epistemológica**, el niño busca nuevas amistades, para lograr su superación a través de experiencias compartidas con sus compañeros, por lo cual la práctica del ecuavoley le resultara agradable, para poner a prueba su carácter social el cual evolucionara de una manera positiva, al estar rodeado de amigos de la misma edad y la superación del desarrollo motriz se la vera día a día mediante un entrenamiento científico que lo lleve a formar su carácter y personalidad.

En la parte **ontológica**, se puede decir que el niño mediante el entrenamiento diario podrá ver como su condición física va mejorando a través de la práctica del ecuavoley, para lo cual por estar en una edad creativa se le planteara nuevos retos a superar, los cuales los deberá realizar, de una manera planificada por parte del profesor siempre en contacto con el estudiante.

En la parte **axiológica**, mediante la práctica constante de esta disciplina el niño podrá lograr su motivación personal, ya que se volverá responsable ordenado, cumplirá sus tareas y deberes, de acuerdo a un horario que el mismo establezca para su diario vivir, respetara la forma de vivir del resto de personas, siendo un ejemplo para las personas de la misma edad.

2.3.-Fundamentación Legal

TEXTO QUE DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Título I

Capítulo Único

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;

2.4.-Categorías Fundamentales

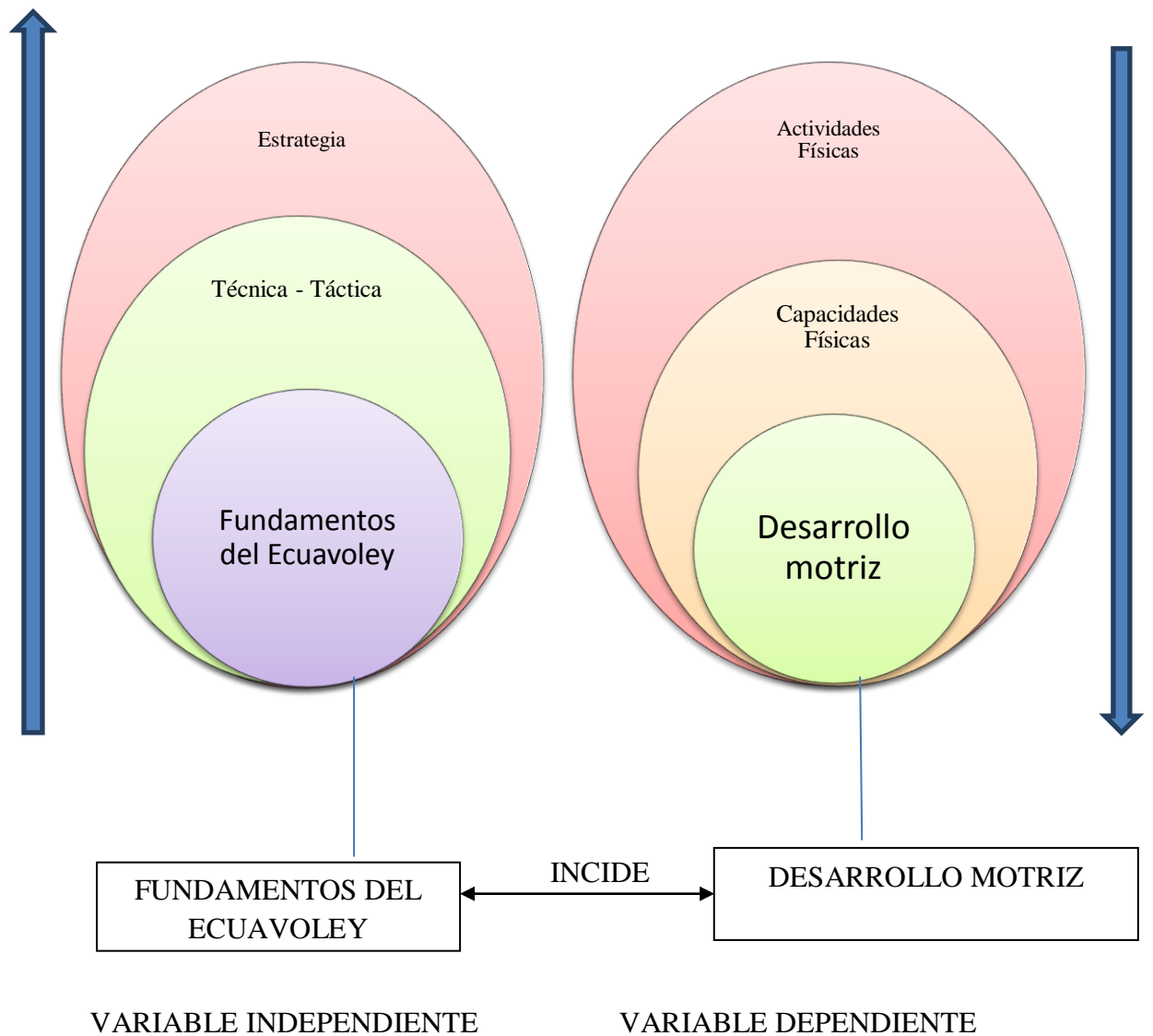


Grafico N° 2: Categorías
Elaborado por: Fabián Tigselema

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

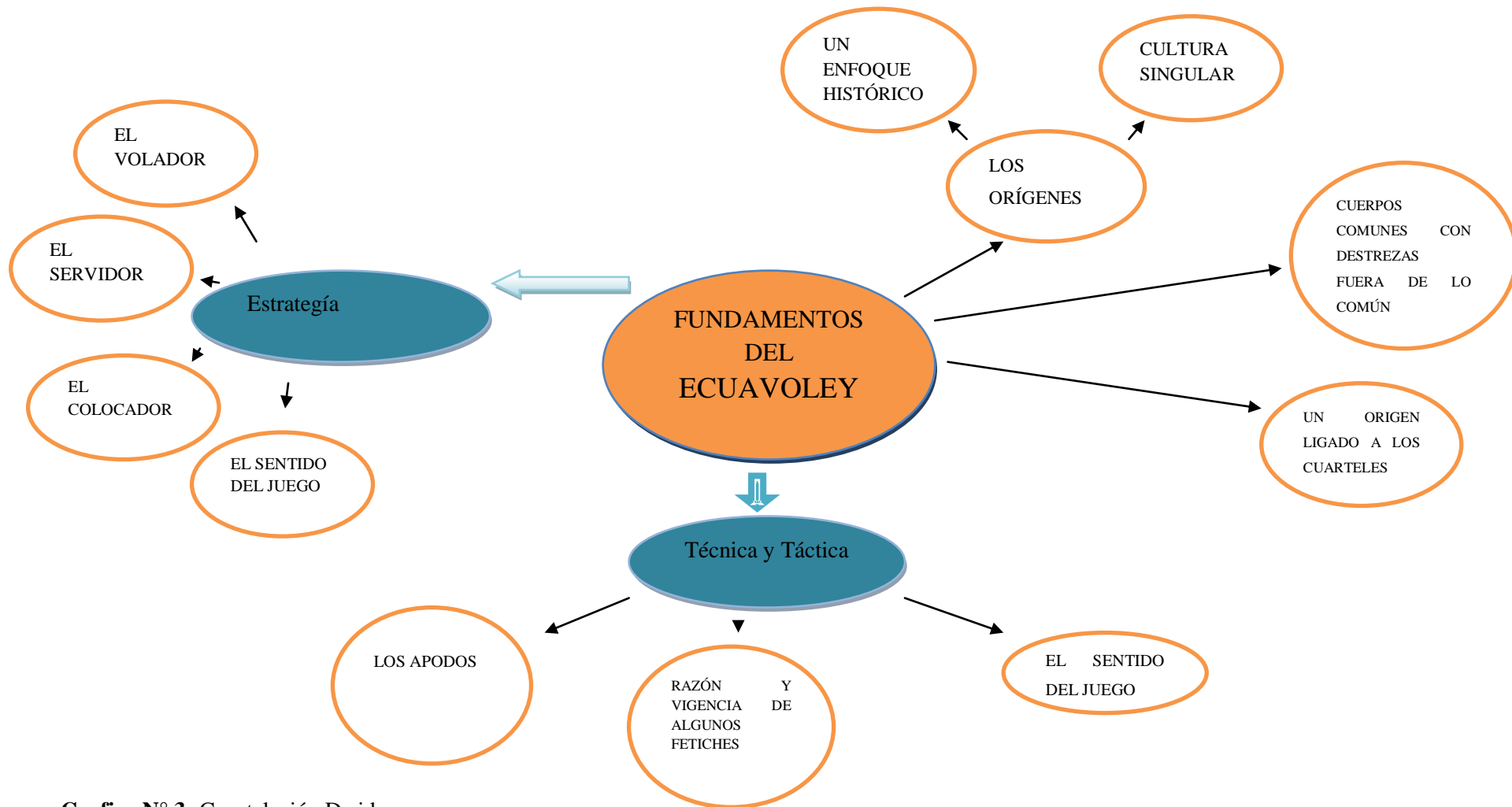


Grafico N° 3: Constelación De ideas

Elaborado por: Fabián Tigselema

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

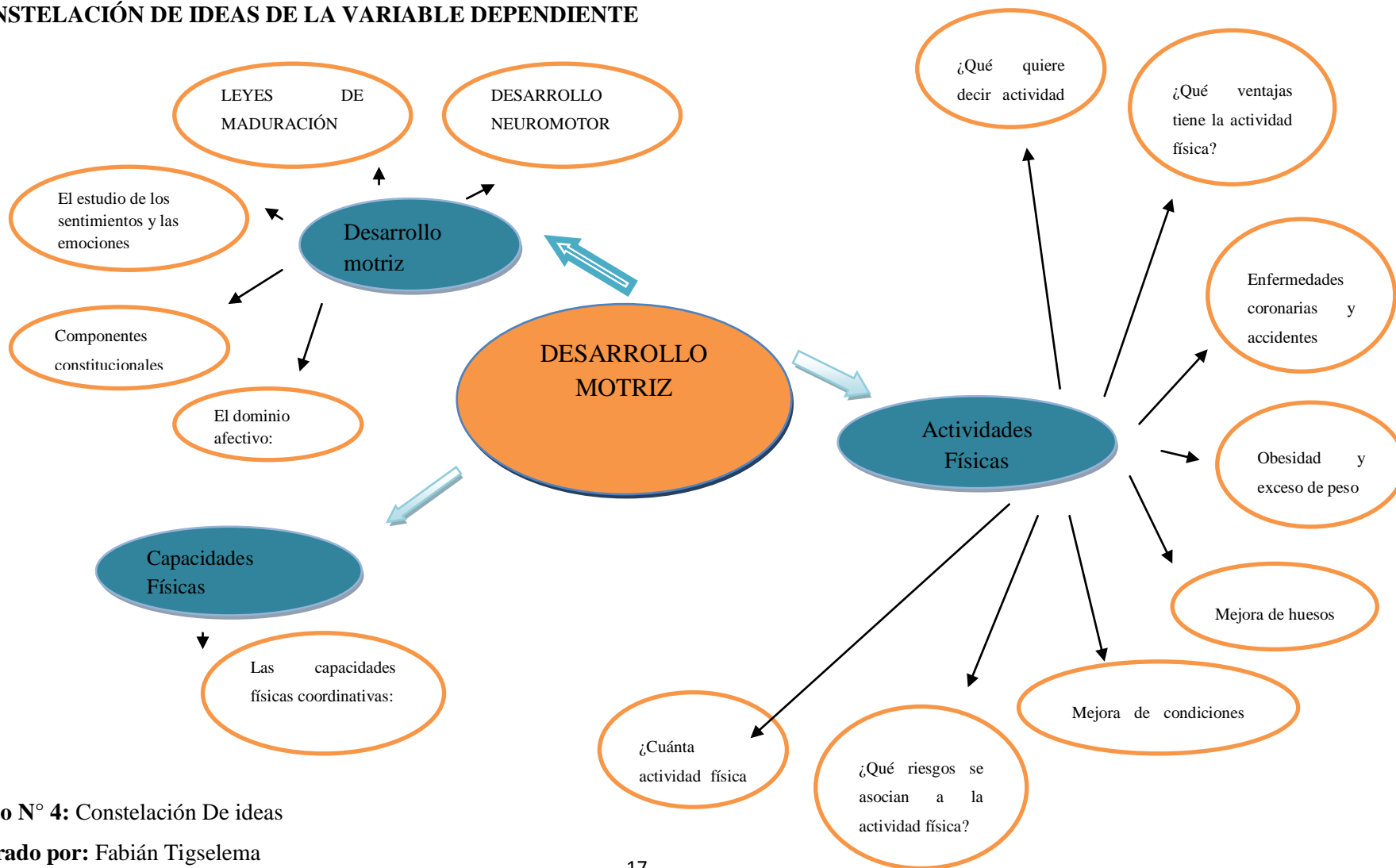


Grafico N° 4: Constelación De ideas

Elaborado por: Fabián Tigselema

2.4.1. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

EL ECUAVOLEY

LOS ORÍGENES: UN ENFOQUE HISTÓRICO Y CULTURAL UNA SINGULAR COMPLICIDAD

La pelota sube justo hasta la cuerda superior de la red y, en fracciones de segundo, queda suspendida en el aire. La respiración de trescientos espectadores también se detiene; la mirada fija en la pelota, nadie puede intuir el desenlace. (Memorias del deporte, ecuavoley)

Entonces... ¡tac!... El colocador la toca suavemente con los dedos extendidos.

Tan imperceptible es el movimiento de su muñeca, que nadie adivina su intención sino hasta que la pelota toca el piso del otro lado de la red. Los jugadores rivales se paran en seco y sus movimientos abortan antes de consumarse. Sorprendidos y avergonzados, solo atinan a mirarse las caras. El colocador, complacido por su habilidad, saluda en tono burlesco: «¡Buenas tardes, señores!».

El público suelta un griterío que libera todo el aire contenido. Unos aplauden, otros rechiflan, algunos se toman la cabeza simulando vergüenza ajena. «Los tres chiflados...», comenta uno desde las gradas, para recalcar la comicidad de la maniobra que consiste en colocar la pelota en un punto equidistante entre los tres jugadores rivales, de modo que sus movimientos queden neutralizados.

Se le aplica por arrogancia, para disminuir psicológicamente al adversario, o por desesperación, para salvar una pelota mal servida. De cualquier manera, es sólo una de tantas expresiones lúdicas que ofrece el ecuavoley, el más popular de los deportes en el Ecuador después del fútbol. (Memorias del deporte, ecuavoley)

El ecuavoley permite una complicidad total entre jugadores y espectadores. Los primeros no cobran por jugar y los segundos no pagan por mirar; los jugadores se exponen voluntariamente a la ovación, pero también a la burla; los espectadores ejercen con placer el halago o la crítica. Y nadie se enoja por ello. Los primeros corren, saltan, se esfuerzan hasta el agotamiento; los segundos apuestan,

comentan y se divierten a sus anchas. Los que juegan no pueden abandonar la cancha en cualquier momento porque sería un irrespeto al contendiente; los que miran, en cambio, se levantan y se van cuando les place. En este deporte, jugadores y espectadores forman una dualidad inquebrantable, porque unos necesitan de otros para que haya juego. Aunque no hay un solo modo de ser ecuatoriano, sino muchos y diversos, el ecuavoley es quizás el deporte que mejor refleja una manera de ser y estar en el mundo, que podría llamarse «ecuatoriano».

CUERPOS COMUNES CON DESTREZAS FUERA DE LO COMÚN

(Memorias del deporte, ecuavoley) En el sentido elemental, el ecuavoley consiste en colocar una pelota, generalmente de cuero, en el campo contrario, con la suficiente habilidad o fuerza para que toque el piso sin que pueda evitarlo el rival. Se juega entre dos equipos, cada uno de tres jugadores (colocador, servidor y volador), y sólo se admite un máximo de tres toques por lado. En todos los casos, la pelota deberá pasar sobre una red, casi siempre de nylon, templada entre dos postes, sobre la línea divisoria del campo.

No se permite patear, cabecear o tocar la pelota con otra parte del cuerpo que no sean las manos o los antebrazos. Se juega a tres sets pero si un equipo gana los dos primeros, no es necesario jugar el tercero. Un set se gana con 15 o 12 puntos de acuerdo con la región y la costumbre. La máxima autoridad es el árbitro, quien determina si la pelota cayó dentro o fuera de la cancha, así como la validez o no de las jugadas. Se considera al ecuavoley una variante o adaptación del voleibol internacional pero si nos detenemos en las características de uno y otro, podemos advertir grandes diferencias. Aunque comparten el mismo principio, sus elementos y proporciones son a la inversa. (Memorias del deporte, ecuavoley)

El voleibol se juega entre equipos de seis jugadores, que generalmente sobrepasan los 1,80 m de estatura; se usa una pelota de apenas 280 gramos y una red cuya banda superior no supera los 2,43 m de altura. Predominan la potencia, la estatura de los jugadores y los esquemas tácticos. El ecuavoley, en cambio, se juega entre equipos de tres jugadores, con la estatura ecuatoriana promedio de 1,65 m

(excepto los ganchadores, que son un grupo selecto); se usa una pelota de 450 gramos y una red cuya cuerda superior alcanza los 2,85 m de altura.

Predominan la habilidad y la astucia para compensar las desventajas atléticas.

Al contrario del fútbol, el baloncesto, la natación y otros deportes, cuyos practicantes exhiben una extraordinaria condición física, los cultores del ecuavoley hacen gala de una condición de lo más común. Ser de baja estatura y pasado en kilos no es impedimento para jugar bien; tampoco lo es tener un cuerpo flaco y desgarbado. La capacidad de ubicación, la rapidez de movimientos y la precisión en los coloques surgen de una sabiduría cultivada sólo con la práctica y con el contacto diario entre jugadores de todas las edades.

(Memorias del deporte, ecuavoley) Los ecuavolistas, como les gusta denominarse, aprenden los fundamentos en la cancha, observando a los experimentados, pues no existen escuelas ni instructores que hayan sistematizado una pedagogía para este deporte. Los conocimientos se pasan de generación en generación, como parte de una memoria colectiva, de unos saberes intuitivos, que sólo se hacen visibles en el juego. La manera de parar un gancho, por ejemplo, es algo que no se explica, se sabe. La ocasión para cambiar de puestos no está escrita, se intuye. El ecuavoley se practica entre personas comunes, con cuerpos comunes, pero dotados con destrezas fuera de lo común.

UN ORIGEN LIGADO A LOS CUARTELES

(Memorias del deporte, ecuavoley) Muchas veces, las cosas dejan de ser como ocurrieron y pasan a ser como las recordamos o como las imaginamos. Ese parece ser el caso del ecuavoley, cuya génesis resulta esquiva, incluso para quienes han investigado los juegos en la cultura popular. No hay un dato preciso, pero la mayoría de los relatos coinciden en que debió nacer en un cuartel militar, policial o de bomberos. La hipótesis más generalizada asocia su nacimiento con la necesidad de matar esas largas horas de aburrimiento que acechan a todo grupo masculino, uniformado y disciplinado, cuyos miembros tienen que canalizar físicamente su energía para no volverse locos en sus literas.

Desde la altura de sus 86 años y su amplia bibliografía sobre historia y cultura popular, el antropólogo Alfredo Costales mira con admiración el desarrollo de este deporte. El ecuavoley, según este investigador chimboracense, pertenece a una extensa familia de juegos populares, como los trompos, los cabes, la pelota nacional, la perinola, los cocos, la bomba, el boliche y otros. El rasgo que los une, dice Costales, es que nacen de la imaginación popular y cumplen la función de «una ventana abierta para el alma de la gente desocupada» . A diferencia de muchos juegos populares de raigambre indígena, el ecuavoley proviene más del ámbito mestizo, urbano y de bien entrado el siglo XX. Costales también se inclina por la tesis de que surgió como un remedio contra el aburrimiento en los cuarteles. En la publicación Ecuavoley, deporte ecuatoriano por tradición, publicado por el Ministerio del Deporte, constan imágenes provenientes del Archivo Histórico del Banco Central. En una foto, que data de 1930, en algún lugar de Loja, se puede ver a varias personas vestidas de blanco, algunas con pantalones cortos, jugando con una pelota y una red. Entre los espectadores se distinguen hombres de traje y sombrero, algunas damas de faldas largas y no pocos uniformados que bien podrían ser militares o policías.

Aunque son datos escuetos, esas imágenes más la tradición de buenos jugadores lojanos, sugieren que esa provincia fue uno de los primeros escenarios de este deporte en el país. Hay otras fotos que también apuntan a la zona austral: niños y niñas junto a una red y una pelota en una escuela (Loja, 1935); un grupo de militares junto a una cancha (Loja, 1935); un partido en el Parque del Ejército de Cuenca y, como espectadores, militares con sable al costado (Cuenca, 1930), entre otras. Una revisión de esas fotos viejas sugiere también que, entre los eventos antiguos más documentados en imágenes, están las primeras Olimpiadas Militares realizadas en Quito, en el Batallón Vencedores (1949), lo cual refuerza la teoría de su origen cuartelero. No en vano, en una foto que testimonia el Primer Campeonato de Ecuavoley del Colegio Nacional Mejía, aparece un militar presidiendo un equipo (1949). (Memorias del deporte, ecuavoley)

¿Por qué este deporte logró anidar más que otros en el gusto de la gente? Alfredo Costales lo atribuye a su sencillez, no sólo en el sentido del juego, sino en que todos sus implementos se encuentran al alcance de la mano. En todo lugar del mundo hay un rectángulo plano, un par de postes, una cuerda y una pelota, aunque sea de trapo. Lo único que se necesita son las ganas y tres personas por lado, aunque en casos extremos también puede jugarse uno contra uno. Es un deporte a escala humana, porque no necesita de gran infraestructura como ocurre con otros. Otro aspecto a su favor –dice Costales– ha sido su sentido incluyente, superior a otros deportes ecuatorianos. La pelota nacional, por ejemplo, dejaba fuera a niños y adolescentes que no tenían la fuerza de brazo suficiente para manejar una tabla tan pesada, que además era costosa y requería invertir ciertos ahorros. En cambio el ecuavoley no exigía ni gran fuerza ni dinero. Por eso todos volvieron sus ojos a este juego, que por mucho tiempo se jugó con pelota de bleris antes de adoptar la actual número cinco, expropiada al fútbol por su peso, tamaño y dureza ideales. (Memorias del deporte, ecuavoley)

TÉCNICA Y TÁCTICA

EL SENTIDO DEL JUEGO

Un partido se inicia con el saque o batida a cargo del equipo que haya ganado el sorteo previo. El saque se ejecuta desde atrás de la línea final y consiste en golpear la pelota con una sola mano y enviarla al campo rival. Esta ligera ventaja inicial es importante porque pone al abridor muy cerca de marcar el primer punto a su favor. (Memorias del deporte, ecuavoley)

Un punto se obtiene cuando: a) el contrincante no logra parar el saque; b) cuando no logra retornar la pelota por sobre la red; c) cuando la envía fuera de la cancha; d) cuando realiza una jugada no permitida por el reglamento, como hacer más de tres toques, pisar la línea divisoria que divide al campo por la mitad, entre otras. En cualquier caso, para anotar un punto el equipo tiene que estar en posesión del saque. De lo contrario, sólo obtiene un cambio. La dinámica del partido consiste

básicamente en un intercambio de la pelota con diversos niveles de habilidad y fuerza. El objetivo es colocarla en el campo contrario o por lo menos obligar a fallar al rival. Pero éste tiene la misma intención. Entonces el juego se convierte en una competencia de astucias, engaños, amagues, incluso intercambios verbales para disminuir al adversario. No hay violencia en ello, sólo un impulso agresivo que intenta ganar la moral del adversario. (Memorias del deporte, ecuavoley)

Por lo general, el volador recibe el saque y pasa la pelota al servidor para que éste la levante hacia la red de manera que el colocador pueda, con un toque, colocarla en terreno adversario. Cuando el colocador la pasa con predominio de la técnica, se conoce como «coloque fino». Cuando lo hace con predominio de la fuerza y en sentido vertical, se conoce como «gancho». No es lo usual pero, cuando se enfrentan un ganchador contra un colocador fino, también conocido como «ponedor», el espectáculo es excepcional porque escenifica la lucha entre la fuerza y la técnica. Si hacemos un breve perfil técnico de los integrantes de un trío de ecuavoley, tenemos lo siguiente: (Memorias del deporte, ecuavoley)

El colocador:

Es el elemento ofensivo, el encargado de colocar la pelota en el campo contrario y en quien recae la mayor responsabilidad en el triunfo o la derrota. Puede ser «ganchador» o «ponedor» dependiendo de su potencia. Por lo general, se le considera el líder del equipo, el que propone la estrategia, aunque las decisiones se toman de consenso con sus compañeros. El somatotipo ideal del colocador es alto y delgado.

El servidor:

Es el elemento creativo, el encargado de levantar la pelota a la altura adecuada para que el colocador quede en buena posición para realizar su mejor jugada. Su función es vital, puesto que puede convertir una pelota fácil en difícil o viceversa. En determinado momento puede ejercer de colocador cuando se requiere aprovechar un descuido del rival. El somatotipo ideal del servidor es de mediana estatura y rápido física y mentalmente.

El volador:

Es el elemento defensivo, el encargado de recibir el saque y levantar la pelota hacia el servidor. Su responsabilidad es grande, puesto que debe garantizar la seguridad desde el primer toque. Un buen volador le ofrece al colocador la posibilidad de moverse con libertad por el resto del campo si sus espacios están bien cubiertos. Puede ocupar el puesto del colocador cuando éste ha quedado en mala posición. El somatotipo ideal del volador es de estatura mediana, fuerte pero ágil a la vez.

RAZÓN Y VIGENCIA DE ALGUNOS FETICHES

Todos los deportes, y en esto el ecuavoley no es la excepción, tienen su propio universo simbólico. Hay objetos y costumbres que funcionan especialmente en un ámbito deportivo más que en otro y son lo más parecido a un adorado fetiche. Podemos mencionar tres muy ligados a este deporte: las zapatillas, la pelota y los apodos. Aquí su razón y vigencia: (Memorias del deporte, ecuavoley)

Zapatillas Venus: No hay una regla escrita, pero la mayoría de ecuavolistas juegan con zapatillas marca Venus, especialmente cuando la cancha es de tierra, porque permiten desplazarse con mayor facilidad. No ocurre lo mismo cuando la cancha es de cemento o de parquet como en los coliseos. En ese caso, las Venus no funcionan y hay que buscar zapatillas con gomas gruesas y de mayor firmeza. Desde que la Venus se puso de moda entre los jóvenes de toda condición social, los jugadores lo lamentan, pues se elevó su precio de cuatro dólares a diez.

Pelota Mikasa: Un aspecto llamativo del ecuavoley es que se juega con la pelota número cinco de fútbol, debido al peso, tamaño y dureza idóneos para este juego. La pelota de fútbol reemplazó a las antiguas de bleris de la prehistoria deportiva, pero las últimas innovaciones mundialistas no son del gusto de los jugadores de Ecuavoley, que se quedaron con la clásica número cinco de la marca Mikasa, que consta incluso como pelota oficial en varios torneos nacionales.

LOS APODOS

Los apodos son como las máscaras, sirven para ocultar pero también para revelar. Hay apodos de lo más comunes: «Chivo», «Látigo», «Cadáver»...; también los hay con cierta alcurnia deportiva: «Lapentti», «Beckenbauer», «Platiní»...; algunos celebran las ventajas físicas: «Misil», «Kfir», «Tanque»...; otros son artísticos: «Dicaprio», «Chuck Norris», «Pavarotti»...

ESTRATEGIA

Un concepto aceptable es que ecuavoley significaría batida, bate, impulso, saque o voleo ecuatoriano de una bola usando las manos, el puño o el antebrazo desnudos, por uno de los jugadores, desde una de las esquinas de la cancha por sobre la red sin tocarla, hacia el lado contrario, tratando de que aquella puede caer al piso sobre la superficie válida sin ser tocada o sobre la superficie libre de la cancha siendo tocada por el rival. Este puede devolver la bola con máximo tres toques y así sucesivamente hasta que ésta caiga.

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

Este toque sutil debe ser rápido, casi imperceptible, caso contrario el juez podría detener el juego por retención de la pelota, significando esto que el equipo contrario tiene el derecho de reiniciar el juego con la batida, esto es, se anota un cambio. Las estrategias o jugadas que se aplican actualmente para tratar de despistar al rival se dan mediante un movimiento de jugadores que parecería una rotación de los mismos pero conservando su posición original y se puede ejecutar tantas veces como se crea conveniente. Si esto lo aplica un equipo, también lo hace el otro, entonces aquí cuentan las habilidades físicas e intelectuales del colocador para tratar de meter la bola y anotarse un punto, o un cambio, cuando la bola partiendo de un lado regresa al mismo sitio y cae en él.

<http://tuecuavoley.com/ecuavoley-detalle-calentamiento-previo-al-deporte>

Existen dos jugadas básicas, pero hay variantes de estas y pueden ser muchas.

- Jugada: Puesto.- Significa que el colocador cubre prácticamente la mitad de la cancha y la otra mitad es cubierta por el servidor y el volador.
- Jugada: Adentro.- Significa que el colocador se desplaza a cubrir la parte próxima a la red de lado a lado, mientras que el servidor se abre hacia atrás para cubrir la parte próxima al volador y éste trata de cubrir la parte trasera que dejó desprotegida el colocador.

Si el colocador es zurdo (izquierdo) la rotación será al contrario de las manecillas del reloj.

El sentido del juego

Un partido se inicia con el saque o batida a cargo del equipo que haya ganado el sorteo previo. El saque se ejecuta desde atrás de la línea final y consiste en golpear la pelota con el puño o con la mano extendida y enviarla al campo rival. Esta ligera ventaja inicial es importante porque pone al abridor muy cerca de marcar el primer punto a su favor. Un punto se obtiene cuando: a) el contrincante no logra parar el saque; b) cuando no logra retornar la pelota por sobre la red; c) cuando la envía fuera de la cancha; d) cuando realiza una jugada no permitida por el reglamento, como hacer más de tres toques, pisar la línea divisoria del campo, entre otras. En cualquier caso, para anotar un punto el equipo tiene que estar en posesión del saque. De lo contrario, sólo obtiene un cambio.

La dinámica del partido consiste básicamente en un intercambio de la pelota con diversos niveles de habilidad y fuerza. El objetivo es colocarla en el campo contrario o, por lo menos, obligar a fallar al rival. Pero éste tiene la misma intención. Entonces el juego se convierte en una competencia de astucias, engaños, amagues, incluso intercambios verbales para disminuir al adversario. No hay violencia en ello, sólo impulso agresivo, que no es lo mismo.

Por lo general, el volador recibe el saque y pasa la pelota al servidor para que éste la levante hacia la red de manera que el colocador pueda, con un toque, colocarla en terreno adversario. Cuando el colocador la pasa con predominio de la técnica, se conoce como “coloque fino”. Cuando lo hace con predominio de la fuerza y en sentido vertical, se

conoce como “gancho”. No es lo usual pero, cuando se enfrentan un ganchador contra un colocador fino, también conocido como “ponedor”, el espectáculo es excepcional porque escenifica la lucha entre la fuerza y la inteligencia. Si hacemos un breve perfil técnico de los integrantes de un trío de ecuavoley tenemos lo siguiente:

El colocador

Representa el elemento ofensivo, el encargado de colocar la pelota en el campo contrario y en quien recae la mayor responsabilidad en el triunfo o la derrota. Puede ser ganchador o “ponedor” dependiendo de su estatura. Por lo general, se lo considera el líder del equipo, el que propone la estrategia, aunque las decisiones se toman de consenso con sus compañeros. El biotipo ideal del colocador es alto y delgado.

El servidor

Representa el elemento creativo, el encargado de levantar la pelota a la altura adecuada para que el colocador quede en buena posición de realizar su mejor jugada. Su función es vital, puesto que puede convertir una pelota fácil en difícil o viceversa. En determinado momento puede ejercer de colocador cuando se requiere aprovechar un descuido del rival. El biotipo ideal del servidor es de estatura mediana, rápido física y mentalmente.

El volador

Representa el elemento defensivo, el encargado de recibir el saque y levantar la pelota hacia el servidor. Su responsabilidad es grande, puesto que debe garantizar la seguridad desde el primer toque. Un buen volador le ofrece al colocador la posibilidad de moverse con libertad por el resto del campo si sus espacios están bien cubiertos. Puede ocupar el puesto del colocador cuando éste ha quedado en mala posición. El biotipo ideal del volador es de estatura mediana, fuerte pero ágil a la vez.

<http://tuecuavoley.com/ecuavoley-detalle-calentamiento-p>

2.4.2. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Actividades Físicas

En la lucha por el control del peso y la buena salud general, se da mucha importancia al tipo y cantidad de alimentos y bebidas que se consumen. Se ha prestado menos atención a la cantidad de energía que gastaríamos si fuéramos físicamente activos. Pero ambos aspectos están estrechamente ligados. A diferencia de nuestros ancestros, ya no necesitamos emplear demasiada cantidad de energía para encontrar alimentos. Debido a los avances tecnológicos, al transporte motorizado, la automatización y la maquinaria que ahorra trabajo, la mayoría de la gente tiene menos oportunidades de gastar energía. Se ha demostrado que aproximadamente el 70% de la población en los países occidentales no es lo suficientemente activa como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso. Andersen, L.B., Schnor, P., Schroll, M., & Hein, H.O. (2000).

¿Qué quiere decir actividad física?

Actividad física, ejercicio, forma física - todos estos términos se utilizan normalmente para referirse a las personas físicamente activas. Aún así en términos científicos, pueden tener significados ligeramente diferentes. Los términos más comúnmente utilizados se definen en la siguiente tabla.

Definiciones relacionadas con la actividad física	
Actividad física	Es la energía total que se consume por el movimiento del cuerpo. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del

hogar, ir a la compra, trabajar.

Ejercicio Movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud.

Deporte Actividad física ejercida como competición que se rige por unas normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

Forma física Serie de atributos, como la resistencia, la movilidad y la fuerza, que se requieren para realizar actividades físicas.

La actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina. Por el contrario, el ejercicio es un esfuerzo planificado e intencionado, al menos en parte, para mejorar la forma física y la salud. Puede incluir actividades como andar a paso ligero, la bicicleta, el aeróbic y quizás algunas aficiones activas como la jardinería y los deportes competitivos. Andersen, L.B., Schnor, P., Schroll, M., & Hein, H.O. (2000).

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades. Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen una predisposición genética. Aún así, es importante recordar que las pruebas de las que se dispone hasta la fecha demuestran que lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente hereditario de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas. Esto significa que todos, seamos atléticos o no por naturaleza, podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000).

¿Qué ventajas tiene la actividad física?

Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000). El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental.

Enfermedades coronarias y accidentes cerebro vasculares

Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en Europa. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas. También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte. Los efectos de la actividad

física en los accidentes cerebro vasculares están menos claros, ya que las conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000).

Obesidad y exceso de peso

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. Se piensa que la obesidad es consecuencia directa de los cambios que se han dado en nuestro entorno, entre ellos la disponibilidad de instrumentos que ahorran trabajo, el transporte motorizado, entretenimientos sedentarios como ver la televisión, y un acceso más fácil a alimentos ricos en calorías a un menor precio. La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, en los países europeos son obesos entre un 10-20% de los hombres y un 10-25% de las mujeres (datos de la IOTF) (Índice de Masa Corporal >30). Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad.

Existen varios estudios que demuestran que se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma. En particular, parece que la actividad evita el aumento de peso que se suele dar en personas de mediana edad.

El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica (baja en calorías) y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal o "forma de manzana" (cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y el pecho), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardiacas. Además, las personas que hacen regularmente

ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000).

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardíacas y diabetes, hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas. Esto demostraría que no es poco saludable estar obeso, siempre que se esté en forma.

Mejora de huesos y músculos

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas. El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general. Kromhout, D. (1999).

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Mejora de condiciones mentales

Kromhout, D. (1999). Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición de depresiones.

También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la auto percepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones.

Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer.

¿Qué riesgos se asocian a la actividad física?

Kromhout, D. (1999). No existe ninguna acción que no conlleve riesgos, y el ejercicio no es una excepción. Por ejemplo, la posibilidad de sufrir una muerte cardíaca súbita durante el ejercicio físico intenso se multiplica por 5 en personas en buena forma y por 56 en personas en baja forma. También se incrementa el riesgo de lesiones, particularmente en los pies, los tobillos y las rodillas, cuando se realizan ejercicios o deportes intensos. Por último, gran parte de la atención de la prensa se ha centrado en la "adicción al deporte", de las personas que se 'enganchan' y dejan de lado otros aspectos de la vida, como el trabajo o las

relaciones sociales. Aunque se ha identificado un síndrome de dependencia del deporte, es muy poco común, y normalmente se asocia a otros problemas psicológicos, como la anorexia nerviosa, el neurotismo excesivo y los desórdenes obsesivo-compulsivos.

¿Cuánta actividad física necesitamos?

Durante muchos años, los educadores físicos adoptaron métodos de entrenamiento para mejorar la salud cardiovascular, que consistían en ejercicios enérgicos en los que se trabajaba con grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos seguidos, con una gran intensidad (equivalente a un 60-80% del ritmo cardiaco máximo). Desgraciadamente, se observó que este nivel de ejercicio era demasiado intenso para la mayoría de la gente, que continuó siendo inactiva. Kromhout, D. (1999).

Las recomendaciones más recientes en Estados Unidos y el Reino Unido es que se realicen actividades físicas con niveles moderados de intensidad. Se piensa que es mucho más fácil que un mayor porcentaje de la población realice actividades físicas moderadas, como caminar a paso ligero, ya que este tipo de ejercicios se pueden incorporar más fácilmente a las rutinas diarias y exigen menos esfuerzo físico. Caminar a paso ligero durante 20 minutos al día puede suponer una diferencia de 5kgs al año y contribuir a una mejor salud cardiovascular, además de aportar otros beneficios físicos y mentales. Actualmente, las recomendaciones insisten en que se camine a paso ligero durante treinta minutos todos o casi todos los días de la semana. Está demostrado que la misma cantidad de ejercicio dividida en dos o tres espacios más cortos de tiempo pueden ser casi igual de efectivos y más fáciles de sobrellevar si se realiza diariamente.

Los diferentes tipos e intensidades de actividad física contribuirán a mejorar aspectos diferentes de la salud y la forma física. Por ejemplo, aunque un ligero paseo a la hora de la comida no es lo suficientemente intenso como para mejorar la salud circulatoria, puede servir para hacer una saludable pausa en el trabajo,

mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, además de contribuir también a controlar el peso. Para las personas a las que no les gusta el ejercicio planificado o se sienten incapaces de hacerlo, también puede resultar muy útil reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver la televisión. Para que todas las zonas del cuerpo se beneficien al máximo, es necesario realizar también diversos ejercicios específicos de fortalecimiento y estiramientos. Esto es especialmente importante en la gente mayor. Kromhout, D. (1999).

Capacidades Físicas

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas" Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes: Anselmo, Horacio, 2004

Capacidades físicas condicionales:

Flexibilidad: permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad. Anselmo, Horacio, 2004

La **Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en

reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

Anselmo, Horacio, 2004 La **resistencia**: es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas. Anselmo, Horacio, 2004

La **velocidad**: es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo. Cadierno Matos, Oscar. 2003

Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.

La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución. Cadierno Matos, Oscar. 2003

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

Las capacidades físicas coordinativas:

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas: . Cadierno Matos, Oscar. 2003

La capacidad de **acoplamiento o sincronización**: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

La capacidad de **orientación**: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

La capacidad de **diferenciación**: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

La capacidad de **equilibrio**: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

La capacidad de **adaptación**: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

La capacidad **rítmica** (Ritmo): Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

La capacidad de **reacción**: Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Cadierno Matos, Oscar. 2003 Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico

el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Grosser. "Alto Rendimiento Deportivo" 1991.

Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Haeussler, I. 1995

Por lo tanto la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

Desarrollo motriz

El estudio de la evolución de las capacidades motrices comporta la necesidad de tener que abordar este proceso evolutivo a través de diferentes fuentes (genéticas, psicológicas, pedagógicas...), puesto que el conocimiento en profundidad del desarrollo motor nos obliga a hacerlo desde la óptica del desarrollo humano. Lo desarrollo de la motricidad va emparejado con el resto de los componentes de la conducta. RUIZ, L. M. (1994).

El crecimiento es un fenómeno dinámico que se produce desde el momento mismo de la fecundación. El ritmo de crecimiento varía con la edad, a pesar de que con dos claras aceleraciones: la primera durante los dos o tres primeros años de vida, y la segunda durante la adolescencia. RUIZ, L. M. (1994).

La conducta humana está constituida por una serie de dominios, ninguno de los cuales puede contemplarse por aislado. Hay que establecer las características de cada uno de estos ámbitos que configuran la personalidad humana en las diferentes edades con la intención y necesidad de agrupar por espacios cronológicos las edades que se caracterizan por elementos comunes en nivel de desarrollo motor:

El dominio afectivo: El estudio de los sentimientos y las emociones.
FONSECA, VITOR DA (1988).

El dominio social: El desarrollo de la personalidad en relación con los grupos y las instituciones

El dominio cognoscitivo. El estudio de los procesos de pensamiento y lenguaje.

El dominio psicomotor. El estudio de los movimientos corporales, su concienciación y control.

En relación con el desarrollo motor tenemos que delimitar una serie de términos:

Crecimiento. Relacionado con el concepto de edad cronológica. Incorpora un matiz cuantitativo. El crecimiento se produce por etapas: neonato, lactante, segunda y tercera infancia, edad escolar, pubertad y adolescencia.

Entendemos por crecimiento el conjunto de fenómenos que conducen a la maduración definitiva del individuo. El crecimiento se refiere al incremento cuantitativo de los diferentes órganos, de forma que resulta fácilmente medible y observable. BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

Maduración. El órgano consigue realizar su función con el máximo de eficacia. O incorpora un matiz cualitativo ni cuantitativo FONSECA, VITOR DA (1988).

Desarrollo. Afecta a cambios psíquicos. La medida es cualitativa. Nos referimos a todo el que afecta a la manera de sentir, comportarse, actuar, etc. Es un proceso complejo y muy largo, porque afecta también en cambios neurológicos y a nivel afectivo, intelectual y sociocultural. Este desarrollo es característico de la especie humana, gracias a él hemos llegado al lenguaje y a la memoria evolucionar quiere decir crecer, madurar y desarrollarse. Dentro de una evolución se pueden encontrar dos factores:

Factores internos: componentes personales que venden de herencia, inscritos a cada cual. No los podemos cambiar y nos caracterizan. Tenemos un código genético, encontramos el desarrollo en nivel biológico que no se puede modificar, igual que el desarrollo físico (ej. Ojos azules, pubertad, etc.).

Actores externos: son componentes que tenemos pero que vamos modificando dependiendo del entorno en el cual vivimos, así, se desarrollarán de una manera u otra; o no se desarrollarán. Encontramos un contexto físico, uno cultural y uno psico-afectivo. Son componentes que vamos interiorizando dependiendo del entorno en el cual vivimos. Este medio hace referencia tanto al cultural (alimentación, hábitos...), a las condiciones de vida (tipo de casa, electricidad, etc.), condiciones higiénicas y la parte psico afectiva (cariño que recibe la persona, situaciones personales, etc.). También afecta al tipo de desarrollo la

actividad física que se haga. BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

Koupernik también establece dos clases de factores influyentes en la transformación que experimenta el niño entre 0-3 años:

Componentes constitucionales del carácter:

La calidad: La constitución psico-química del cerebro. El autor afirma que hay bonos o malos cerebros, como hay bonos y malos corazones, que determinan nuestra forma de reaccionar a las tensiones.

El temporal: Las experiencias personales directas, que empiezan a influir antes del nacimiento. Cada sistema nervioso se desarrolla a partir de las suyas propias experiencias con el medio. Cada niño tiene un ritmo y un estilo de crecimiento que son tan característicos de su individualidad como los rasgos de la cara.

Componentes ambientales FONSECA, VITOR DA (1988).

El aprendizaje sensorio motriz del mundo físico y de las relaciones humanas d. La cristalización de los afectos a lo largo de las fases por las cuales pasa el niño.

Gracias a la intervención de factores internos y externos, el ser humano se puede desarrollar, y en su evolución motriz influyen su peculiar forma de madurar física y neurológicamente, la calidad y variedad de sus experiencias y numerosas condiciones, tanto genéticas cómo ambientales.

Tampoco se tiene que olvidar lo importante que es un clima afectivo sano, que proporcione seguridad y favorezca la autonomía del niño.

LEYES DE MADURACIÓN

Encontramos dos tipos de maduración a nivel biológico: BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

1. Céfalocaudal: Establece que la organización de las respuestas motrices se efectúa en orden descendente, desde la cabeza hasta los pies. Es decir, se controlan antes los movimientos de la cabeza que de las piernas. Esto explica el hecho que el niño sea capaz de mantener derecha antes la cabeza que la espalda, y esta antes de que las piernas puedan mantenerlo.
2. Próximo-distal: Indica que la organización de las respuestas motrices se efectúa desde la parte más cercana al eje del cuerpo, a la parte más alejada. Así, se puede observar que el niño controla antes los movimientos de los hombros, que los movimientos hasta de los dedos

DESARROLLO NEUROMOTOR

Bases y Estructuras Neurofisiológicas de la Motricidad Humana. El ser humano se relaciona con el medio a través del movimiento, pero este sólo es posible si la orden se transmite correctamente desde el cerebro, que es el motor de la motricidad humana. El impulso se origina en el SNC y es conducido por las vías motoras a los músculos, es decir, a los órganos efectores del movimiento.

Obviamente, el niño no puede llevar a cabo determinadas actividades puesto que tiene un sistema nervioso todavía incompleto.

Durante los últimos meses de embarazo y los primeros años de vida, se va a ir dando el proceso de mielinización, fundamental y responsable del ajuste, la adecuación y rapidez de los movimientos. Este proceso consiste en la formación de una vaina de mielina alrededor de la célula nerviosa, que permitirá que la información que se transmita a través de las neuronas y las conexiones en los centros del cerebro sea más rápida, completa y eficaz.

Al nacer, la mielinización sólo llega a los centros subcorticales, haciendo del neonato un ser de respuestas involuntarias, automáticas y reflejas, que reacciona a la estimulación con movimientos que no puede controlar, por ejemplo, succiona un objeto al acercárselo a la boca. BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

Poco a poco el proceso de mielinización llega a las zonas del córtex, el niño puede llevar a cabo actos conscientes y voluntarios, es decir, ejercer un control de sus propios movimientos.

Los órganos efectores de nuestros movimientos son los músculos. Ellos realizan la actividad muscular cuando la energía nerviosa generada al cerebro se transforma en energía mecánica.

La actividad muscular puede ser:

Estática o tónica: relacionada con la tonicidad de los músculos. El tono es el grado de tensión de los músculos, que permite organizar gestos, controlar los movimientos, modificar posturas, y mantener una actitud equilibrada. Un mal funcionamiento de los centros reguladores del tono produce anomalías en él, en las posturas, en el equilibrio y en el movimiento, por lo cual aparece atonía, hipertonía y hipotonía y otras patologías. BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

Dinámica o cinética: Hay que señalar que cada uno de nuestros movimientos es un acto motor. Los comportamientos motores nos permiten clasificar los movimientos en 3 grupos:

Movimientos Reflejos: Es la forma más simple de motricidad. Son los movimientos innatos. La primera manifestación motriz del bebé. Entre otros hay los reflejos de: succión, prensión, andar automático... La ejecución de los movimientos reflejos no es consciente, están regulados por la médula y por el tronco cerebral. Tiene que desaparecer para dar a los movimientos voluntarios y controlados.

Movimientos Voluntarios: Son intencionales, por lo tanto antes de ejecutar-se tienen que representar mentalmente. Para su ejecución se requiere la coordinación de varios músculos, para lograr el objetivo propuesto. Su control depende de la corteza cerebral.

Movimientos Automáticos: Son movimientos inicialmente intencionales, y por lo tanto voluntarios, que a base de repetir muchas veces se automatizan y no requieren representación para ejecutarlos. Necesitan poca atención y poca energía. La actividad motriz evoluciona desde los actos reflejos y movimientos incoordinados y sin una finalidad hasta los movimientos coordinados y precisos de los actos voluntarios y de los automatizados

2.5.-HIPOTESIS

Ho: Los fundamentos del ecuavoley no inciden positivamente en el desarrollo motriz de los estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

H1: Los fundamentos del ecuavoley inciden positivamente en el desarrollo motriz de los estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

2.6.-SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: Los fundamentos del ecuavoley

Variable Dependiente: Desarrollo motriz

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación se encontró enfocada en el paradigma crítico-propositivo, con características de la investigación cualitativa puesto que no quedan en simples enunciados investigativos, sino que va más allá, hasta comprender los procesos y fenómenos tomando en cuenta el contexto que lo rodeaba así como la percepción que los involucrados estudiantes y docentes tienen de la realidades hasta arribar a una propuesta para la solución del problema.

Además, es cuantitativo, porque permitió llegar a una comprobación de la hipótesis con la aplicación de un estadístico.

3.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El esquema de investigación responde a las siguientes modalidades.

Documental _ Bibliografía:

Porque se basara a fuentes de consulta tales como: libros, texto, revistas e internet.

De Campo:

Porque la investigación se realizara en el lugar de los hechos esto es en el sexto año de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

De Intervención Social:

Porque se plantea una alternativa de solución al problema investigado

Correlacional:

Porque mide el grado de relación que existe entre la variable independiente la fundamentos del ecuavoley y la variable dependiente desarrollo motriz, es decir este tipo de investigación examina la incidencia directa existente entre una variable y otra porque su propósito es verificar la relación entre variables

3.3. Niveles o Tipos de Investigación

EXPLICATIVA

Porque se describe las características y particularidades del problema en el contexto investigado

3.4. Población y muestra

Población:

Población	X
Estudiantes	56
TOTAL	56

Cuadro N° 1

Elaborado por: Fabián Tigselema

Al ser el universo de estudiantes no muy amplio, se trabajara con la totalidad de los mismos involucrados en esta investigación

Población	Numero	Porcentaje
Estudiantes	56	100 %

Cuadro N° 2

Elaborado por: Fabián Tigselema

3.5. Operacionalización de las variables

3.5.1 Variable Independiente: Fundamentos del Ecuavoley

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
El ecuavoley es un deporte colectivo que integra diferentes aspectos para su desarrollo corporal estableciendo diferentes partes del cuerpo para su práctica deportiva o recreativa.	Aspectos técnicos. Desarrollo corporal Establece las partes del cuerpo a utilizar	Batida, saque impulso Planos superiores Planos inferiores Se utiliza las manos y antebrazos	¿Conoce la importancia de los aspectos técnicos del ecuavoley? ¿Conoce si los fundamentos que se aplica en el ecuavoley nos permiten desarrollar nuestro cuerpo? ¿Entrena mejor las partes del cuerpo que va a utilizar en el juego? ¿Considera usted que es importante conocer las reglas del ecuavoley?	T. Encuesta I. Cuestionario

Cuadro N° 3

Elaborado por: Fabián Tigselema

3.5. 2. Operacionalización de la Variable Dependiente: Desarrollo Motriz

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e instrumentos
Es el fortalecimiento de las capacidades motrices en base al incrementando del desarrollo motor que nos permite emparejar los diferentes aspectos físicos y emocionales del ser humano.	Fortalecimiento de capacidades motrices Desarrollo motor Componentes físicos y emocionales	Movimientos, Velocidad, Fuerza, Resistencia, Coordinación Educación Motriz Inicio deportivo Corporales Inteligencia. Sentimientos.	¿Considera que el ecuavoley desarrolla las capacidades motrices? ¿Con un desarrollo motriz se lograra mejorar los movimientos coordinados? ¿Cree que con un desarrollo motriz se alcanzara una buena iniciación deportiva? ¿Cree usted que con la práctica del ecuavoley mejora sus sentimientos, emociones y su inteligencia?	T. Encuesta I. Cuestionario

Cuadro N° 4

Elaborado por: Fabián Tigselema

3.6. Plan de recolección de Información

Para obtener la información que servirá de soporte al estudio, se empleara la técnica de la encuesta, la cual resulta muy apropiada para la investigación descriptiva que se lleva a cabo la técnica de la encuesta ya que facilita el proceso de recolección de datos que las personas se sientan inhibidas por un entrevistador, al que tiene que señalar las respuestas del cuestionario.

Para este proceso se va a seguir es el siguiente esquema que nos dará los lineamientos de la investigación:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Porque?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2. ¿De qué personas?	De 56 personas inmersas en la investigación
3. ¿Sobre qué aspectos?	La importancia de los fundamentos del ecuavoley en el desarrollo motriz.
4. ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo académico marzo-agosto del 2013.
6.- ¿Dónde?	En la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces una piloto y otra definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas.
9.- ¿Con qué?	Con instrumento de recolección: Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario

Cuadro N° 5

Elaborado por: Fabián Tigselema

3.7. Plan de procesamiento de información

Los datos recogidos se transforman siguiendo ciertos procedimientos:

-Revisión crítica:

De la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta etc.

-Estudio estadístico:

De datos para presentación de resultados.

-Refleja con exactitud los datos:

Específicos la información numérica imprescindible.

-La mejor presentación gráfica:

De los datos se lo realiza en porcentajes, en barras, en pastel.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos en términos de frecuencia y porcentaje y gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

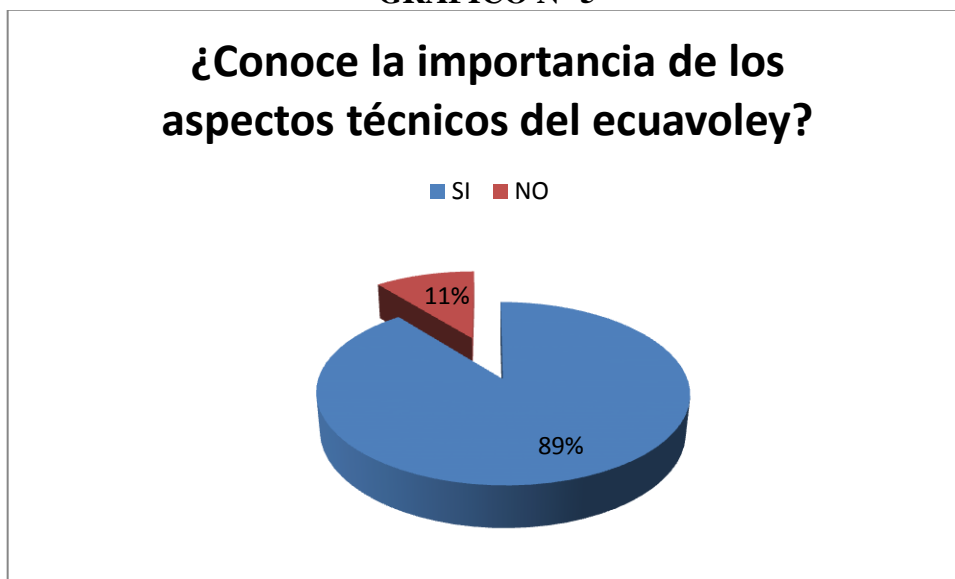
A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de las entrevistas, los que se representan en forma gráfica.

1¿Conoce la importancia de los aspectos técnicos del ecuavoley?

CUADRO N° 6

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	89 %
NO	6	11 %
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 5



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 89% expresan no conocer la importancia de los aspectos técnicos del ecuavoley y el 11% expresan si conocer los mismos.

Interpretación:

Verificamos que la mayoría de los estudiantes no conocen la importancia de los aspectos técnicos del ecuavoley, factor fundamental para desarrollar nuestra investigación.

2 ¿Conoce si los fundamentos que se aplican en el ecuavoley permiten el desarrollar motriz en los estudiantes?

CUADRO N° 7

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	30	54 %
NO	26	46 %
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 6



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 46% conocen que los fundamentos que se aplican en el ecuavoley permiten mejorar el desarrollar motriz en los estudiantes y el 54% expresan no conocer si los fundamentos que se aplican en el ecuavoley permiten mejorar el desarrollar motriz en los estudiantes.

Interpretación:

Demostramos que más de la mitad de estudiantes saben que los fundamentos que se aplican en el ecuavoley les permiten mejorar su desarrollo motriz.

3¿Conoce su condición física y deportiva para la practicar el ecuavoley?

CUADRO N° 8

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	29 %
NO	40	71 %
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 7



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 71% no saben su condición física y deportiva para la práctica del ecuavoley? y el 29% saben su condición física y deportiva para la práctica del ecuavoley.

Interpretación:

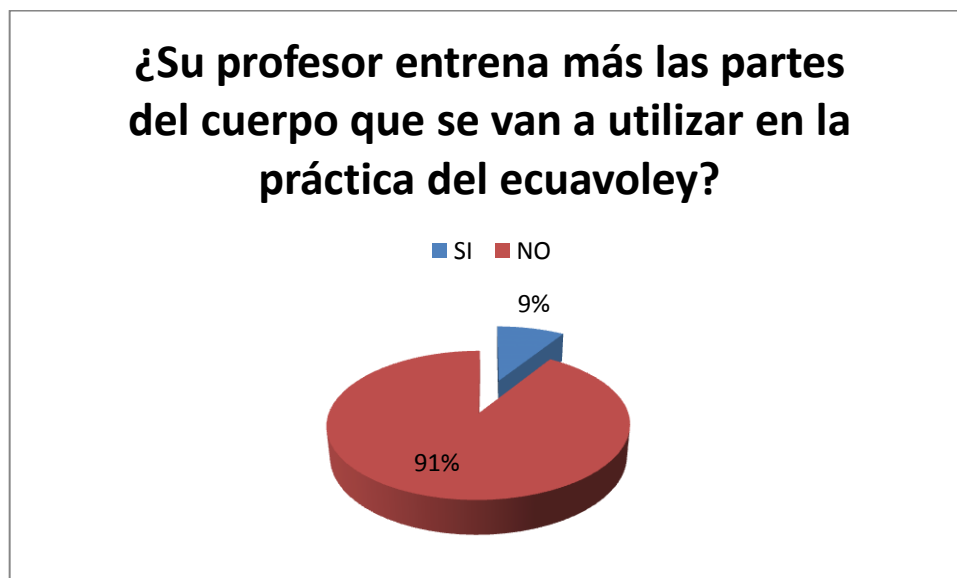
Verificamos que tenemos un alto índice de estudiantes que conocen su condición física y deportiva para la práctica del ecuavoley.

4 ¿Su profesor entrena más las partes del cuerpo que se van a utilizar en la práctica del ecuavoley?

CUADRO N° 9

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	9 %
NO	51	91 %
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 8



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 91% reconocen que su profesor no les entrena más las partes del cuerpo que se van a utilizar en la práctica del ecuavoley y el 9% manifiesta lo contrario.

Interpretación:

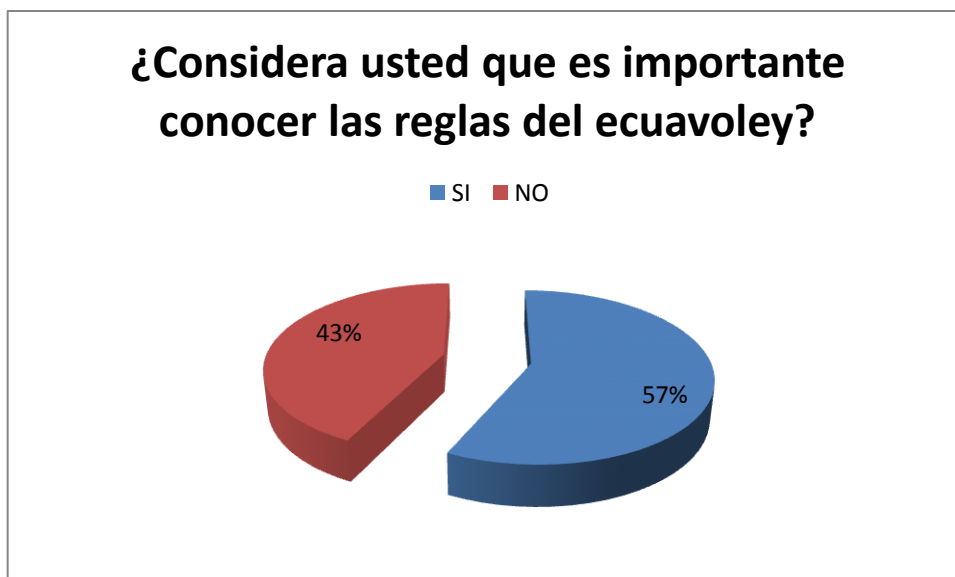
De esta manera se demuestra que el profesor si entrena más las partes del cuerpo que van a utilizar los estudiantes en las práctica del ecuavoley.

5¿Considera usted que es importante conocer las reglas del ecuavoley?

CUADRO N° 10

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	57%
NO	24	43%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 9



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 57% de los estudiantes considera que es importante conocer las reglas del ecuavoley y el 43% de los estudiantes no creen que sea importante conocer las reglas del ecuavoley para su práctica.

Interpretación:

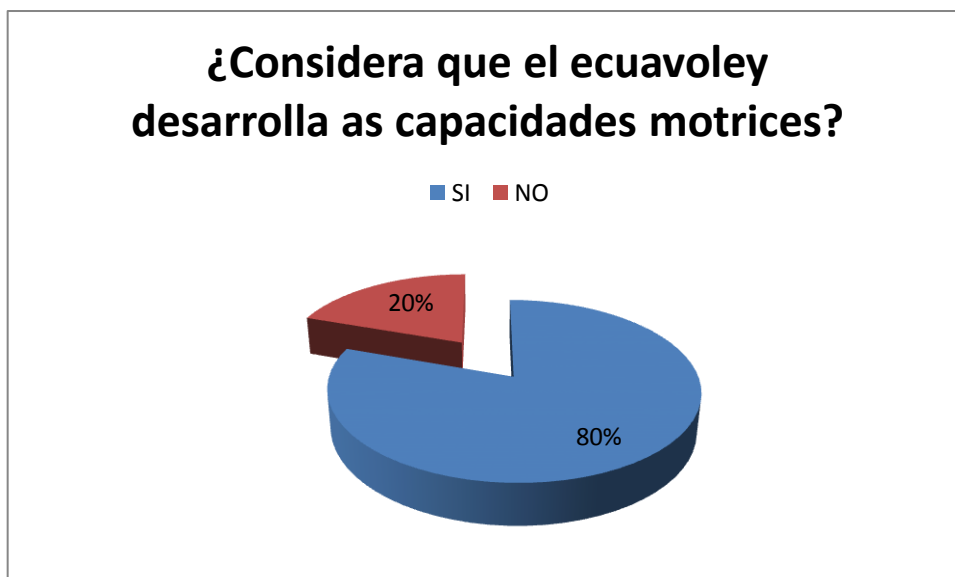
Demostramos que los estudiantes si consideran que es importante conocer las reglas del ecuavoley.

6¿Considera que el ecuavoley desarrolla las capacidades motrices?

CUADRO N° 11

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	80%
NO	11	20%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 10



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 80% de los estudiantes consideran que el ecuavoley si desarrolla las capacidades motrices y el 20% de los estudiantes no lo consideran así.

Interpretación:

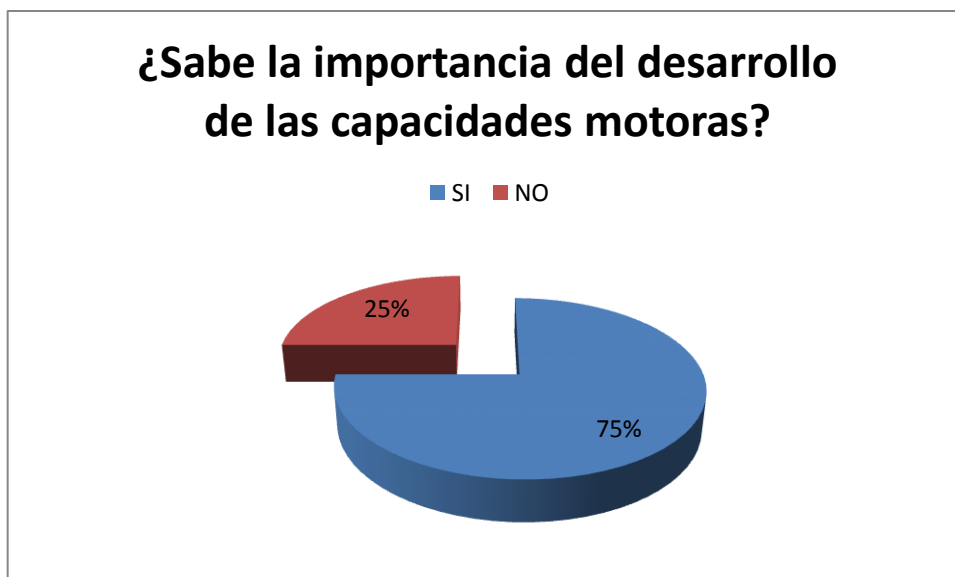
Demostramos que los estudiantes consideran que el ecuavoley si les desarrolla las capacidades motrices.

7¿Sabe la importancia del desarrollo de las capacidades motoras?

CUADRO N° 12

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	42	75%
NO	14	25%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 11



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 75% de los estudiantes saben la importancia de desarrollar de las capacidades motoras y el 25% de los estudiantes no saben la importancia de desarrollar de las capacidades motoras.

Interpretación:

Verificamos que los estudiantes saben la importancia de desarrollar las capacidades motoras.

8 ¿Con un desarrollo motriz se lograra mejorar los movimientos coordinados?

CUADRO N° 13

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	87%
NO	7	13%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 12



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 88% de los estudiantes creen que con un desarrollo motriz se lograra mejorar los movimientos coordinados y el 12% de los estudiantes no creen en este desarrollo

Interpretación:

Comprobamos que los estudiantes creen que con un desarrollo motriz se lograra mejorar los movimientos coordinados.

9¿Cree que con un desarrollo motriz se alcanzara una buena iniciación deportiva?

CUADRO N° 14

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	33	59%
NO	23	41%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 13



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 59% de los estudiantes creen que con un desarrollo motriz se alcanzara una buena iniciación deportiva y el 41% de los estudiantes no están de acuerdo con esta posición.

Interpretación:

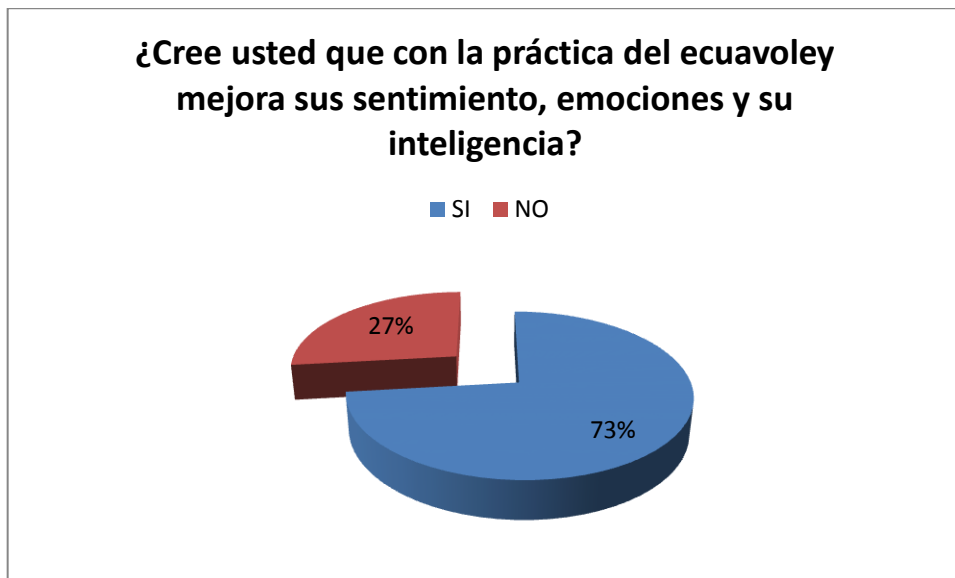
Conocemos que los estudiantes creen que con un desarrollo motriz se alcanzara una buena iniciación deportiva.

10 ¿Cree usted que con la práctica del ecuavoley mejora sus sentimientos, emociones y su inteligencia?

CUADRO N° 15

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	41	73%
NO	15	27%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 14



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 73% de los estudiantes consideran importante la práctica del ecuavoley para mejorar sus sentimientos, emociones y su inteligencia y el 27% de los estudiantes no consideran importante la práctica para el desarrollo deportivo emocional.

Interpretación:

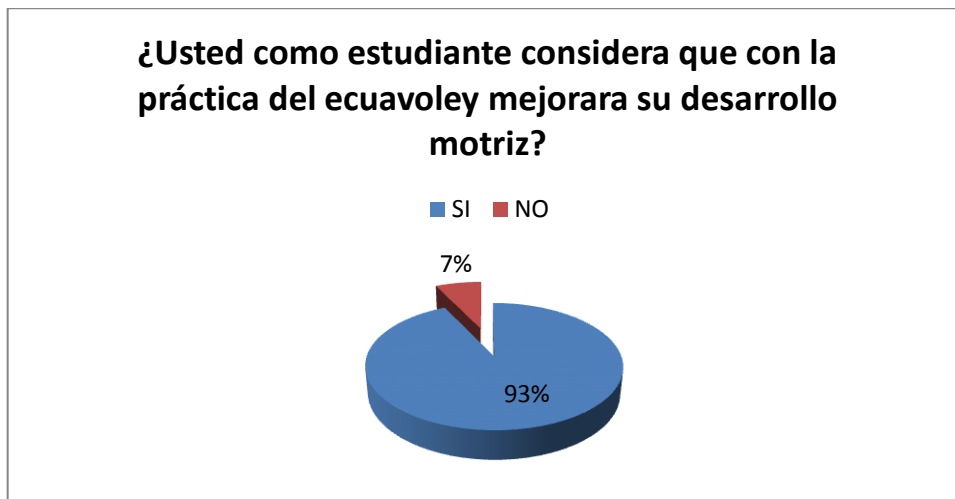
Verificamos que se considera importante la práctica del ecuavoley para mejorar sus sentimientos, emociones y su inteligencia.

11¿Usted como estudiante considera que con la práctica del ecuavoley mejorara su desarrollo motriz?

CUADRO N° 16

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	52	93%
NO	4	7%
TOTAL	56	100 %

GRAFICO N° 15



Análisis:

De los 56 estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí que representa 100%, el 93% de los estudiantes consideran que con la práctica del ecuavoley mejorara su desarrollo motriz y el 7% de los estudiantes consideran con la práctica del ecuavoley no mejorara su desarrollo motriz.

Interpretación:

De esta manera se puede deducir que los estudiantes están conscientes que con la práctica del ecuavoley mejoraran su desarrollo motriz?.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con las diferentes encuestas realizadas a los estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí., se ha obtenidos datos muy importantes que me ayudaron a realizar una guía metodológica adecuada para mejorar la práctica y desarrollo de los diferentes fundamentos del ecuavoley.

Así como mejorar el desarrollo motriz en los estudiantes y por lo que me permito dar algunas conclusiones y recomendaciones que serán útiles tanto para estudiantes como para docentes principalmente del área de Cultura Física.

CONCLUSIONES

- Se ha determinado que existe poco conocimiento en los docentes del área de Cultura Física al enseñar a los estudiantes los diferentes fundamentos del ecuavoley.
- Los estudiantes no reciben las clases de ecuavoley adecuada por parte de sus docentes.
- El desarrollo motriz de los estudiantes no está siendo entrenado ni desarrollado adecuadamente.

RECOMENDACIONES

- Actualizar los conocimientos para el desarrollo y práctica del ecuavoley, ya que al ser un juego popular ecuatoriano, la reforma educativa en el Área de Cultura Física, nos da una pauta para su enseñanza como deporte recreativo.
- Los estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí, deben recibir por parte de sus docentes los conocimientos adecuados en el ecuavoley para mejorar de esta manera su desarrollo motriz.
- Se debe profundizar de una mejor manera el desarrollo motriz en los estudiantes, mediante las clases de Cultura Física y en especial con la práctica del ecuavoley.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA.

6.1. Datos informativos.

Título:

Guía para mejorar el desarrollo motriz mediante la práctica del ecuavoley.

✓ **Institución Ejecutora**

- Universidad Técnica de Ambato
- Escuela Dr. Pablo Herrera

✓ **Ubicación**

- Provincia: Cotopaxi
- Cantón: Pujilí.

✓ **Beneficiarios**

- **Directos:** 56 Estudiantes y 3 Docentes
- **Indirectos:** 1 Autoridad y 56 Padres de familia

✓ **Tiempo estimado para la ejecución:** 6 meses

✓ **Fecha estimada de inicio:** desde marzo 2013

✓ **Fecha estimada de finalización:** agosto 2013

✓ **Naturaleza o tipo de finalización:** Deportivo

✓ **Equipo Técnico responsable:** William Fabián Tigselema Granja

Costo: \$900

FUNDAMENTACIÓN:

6.2. Antecedente de la propuesta.

En la era del mundo globalizado, de tendencias e interdependencias, nos lleva a que los fundamentos del ecuavoley y su desarrollo motriz también tome en cuenta principios que sustenten el mejoramiento de la calidad deportiva.

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 cachi bol está extendida en las comunidades de mayores.

La comunidad ecuatoriana repartida por el mundo practica la variante local, el ecuavoley. 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 ecuavoley es uno de los deportes donde mayor es la identidad 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.

La propuesta es una recopilación de fundamentos, calentamiento, salto, estiramiento, entrenamiento, que llevara al mejoramiento del desarrollo motriz de los estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí

6.3. Justificación.

La importancia universal de la práctica del deporte hoy en día conlleva a la práctica continua es así que se copila una serie de información con relación a los fundamentos del ecuavoley las estrategias para hacer de este deporte un momento de deporte y recreación.

El ecuavoley es un deporte que requiere disciplina y la práctica constante ya que sus beneficios son notables, previene enfermedades degenerativas, mejora la condición física, mantiene el balance emocional, promueve valores sociales, contribuye al desempeño académico y lo fundamental es que establece hábitos de vida saludables.

Muchos han manifestado su deseo de que el ecuavoley se convierta en un deporte olímpico, pero se sabe con seguridad que éste no influirá en la informalidad del juego de barrio, que es su principal característica, al contrario, creemos que el ecuavoley ocupará un lugar preponderante en las olimpiadas y que al igual que en Ecuador se convertirá en el deporte más jugado después del fútbol.

Junto a ello, nació la necesidad de contribuir con información y ejercicios prácticos para de esta forma motivar a los estudiantes y mejorar su desarrollo motriz, motivar al deporte y a su formación integral, fue entonces que nació la idea de recopilar información en un “Guía de fundamentos y actividades lúdicas aplicadas al ecuavoley dirigido a los Estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.”

6.4. OBJETIVOS.

6.4.1. Objetivo General.

Aplicar adecuadamente la guía en los Estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.

Objetivos Específicos.

- Socializar la guía, para mejorar el desarrollo motriz en los estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí
- Emplear los conocimientos adquiridos sobre la importancia de los fundamentos y de las actividades lúdicas dentro del desarrollo del ecuavoley, sus beneficios y actividades copiladas en la guía.
- Evaluar la aplicación y el impacto de la importancia de los fundamentos y de las actividades lúdicas en el ecuavoley y su incidencia en los estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

6.5. Análisis de factibilidad.

Es una propuesta factible por cuanto existen recursos económicos y técnicos para desarrollar el manual de la importancia de los fundamentos del ecuavoley para mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

Estas actividades contribuirán a la motivación en el momento de practicar el deporte desarrollando los fundamentos y la importancia que estas proporcionan mediante el

desarrollo de ejercicios prácticos en los diferentes procesos con el objetivo de mejorar el desarrollo motriz en los estudiantes.

Factibilidad económica

El soporte económico es asumido por el Investigador, quien maneja el financiamiento de la investigación de una manera equilibrada tanto para su diseño y aplicación dentro de la institución, mientras que la institución aportará con la información requerida y la apertura para el uso de los equipos tecnológicos y materiales con los que dispone así como también de las áreas deportivas de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.

6.6. Fundamentación teórica científica.

6.6.1. Definición de Guía

Son elementos de comunicación y coordinación que permiten a la organización transmitir los lineamientos de las instrucciones de las acciones que se llevan a cabo para que la organización cumpla sus objetivos.

Las guías representan una gran necesidad para la organización, debido que en ellos se plasma los quehaceres cotidianos y son una herramienta de apoyo para seguir de forma ordenada las acciones que estimulan el proceso, constituyen un medio de comunicación escrita, que permite proporcionar diversos tipos de información, referente a una organización.

6.6.2. OBJETIVOS DE LA GUÍA SON:

- Ofrecer una visión conjunta de la organización.
- Evita la duplicidad de tareas y actividades.
- Asigna responsabilidades a cada unidad administrativa.
- Facilita la gestión de recursos humanos.
- Establece las jerarquías de autoridad en la organización.
- Promover el uso racional de los recursos.

Guía para mejorar el desarrollo motriz mediante la práctica del ecuavoley.



ÍNDICE GENERAL

SESIÓN N° 1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

INTRODUCCIÓN

OBJETIVOS

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

ECUAVOLEY: “LA PLANCHA”, “LA PARÁBOLA” Y OTRAS TÉCNICAS

ECUAVOLEY: CALENTAMIENTO RECREATIVO ANTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA

¿CÓMO LOGRAMOS UN CALENTAMIENTO ADECUADO, DINÁMICO Y LÚDICO?

SESIÓN N° 2

DESARRO DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES EN FORMA DINÁMICA Y RECREATIVA

SESIÓN N° 3

FUNDAMENTACIÓN ESTRATÉGICA

CÓMO DESARROLLAR EL SALTO

CÓMO FORTALECER TUS PIERNAS PARA SALTAR MÁS ALTO

VOLEIBOL. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO (20 MIN.)

SESIÓN N° 4

LATERALIDAD – ORIENTACIÓN – REACCIÓN – RITMO - EQUILIBRIO



SESIÓN N° 1

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

INTRODUCCIÓN

El ecuavoley significaría batida, bate, impulso, saque o voleo ecuatoriano de una bola utilizando las manos, el puño o el antebrazo desnudos, por uno de los jugadores, desde una de las esquinas de la cancha por sobre la red sin tocarla, hacia el lado contrario, tratando de que aquella puede caer al piso sobre la superficie válida sin ser tocada o sobre la superficie libre de la cancha siendo tocada por el rival.

Este puede devolver la bola con máximo tres toques y así sucesivamente hasta que ésta caiga.

Algunos de los términos mencionados merecen un artículo completo para describir su función en el juego, y es lo que se hará a lo largo de este manual.

Si se juega técnicamente, el partido se convierte en un atractivo para el aficionado, pues consiste en colocar o meter la bola en el campo contrario con un sutil toque de la misma. Esto se consigue casi acariciando la bola y con un juego de manos cambiar su trayectoria, engañar al contrario y lograr su caída.

Las estrategias o jugadas que se aplican actualmente para tratar de despistar al rival se dan mediante un movimiento de jugadores que parecería una rotación de los mismos pero conservando su posición original y se puede ejecutar tantas veces como se crea conveniente.

OBJETIVOS

General

Aplicar adecuadamente la guía de fundamentos y actividades lúdicas dirigido a los Estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.”

FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA

ECUAVOLEY: “LA PLANCHA”, “LA PARÁBOLA” Y OTRAS TÉCNICAS

- La jugada que deleita, asombra, y que se admira cuando es efectuada por jugadores que la culminan, dándole un buen trato a la pelota. Cuando se asiste a un buen partido de ecuavoley, entre las tantas incidencias que se dan, se produce una, que se la describe como el “deslizamiento del deportista, que toca la pelota con el dorso de la mano apoyada en el suelo”.

Esta frase parece no tuviera sentido, pero no es así, tiene cumplida realización y se produce cuando en un partido sus actores, son jóvenes que juegan o han jugado el volibol internacional con 6 jugadores por bando.

- Esta jugada, nueva en nuestro medio, conocida como “la plancha” la he visto repetidas veces en las canchas de La Alborada y La Tierrita en partidos en los que intervienen jugadores con elevado nivel técnico, que se desplazan en la cancha con suma agilidad y matemática ubicación y tratan de impedir que la pelota lanzada por un jugador rival toque el suelo.

- Cuando un jugador rival envía una pelota al campo contrario, quien observa tiene la impresión, que va a caer en el piso, pero en ese instante, en fracciones de segundo, surge la jugada imprevista que es motivo de este comentario y que muy pocos deportistas la realizan: Daniel, Pancho, Marcelo, El conejo, Colo, Jeffrey y alguien más, reaccionan, desplazan su cuerpo apoyando sus manos en el piso; esta jugada según se me ha comentado, la practican en sus colegios, luego de los bloqueos pero como el piso es de un parquet especial, la repasan y la perfeccionan tocando la pelota con el dorso de la mano o los dedos, lo cual da lugar a un rebote dirigido a algún compañero.

Surge una interrogante: ¿Es o no válida la jugada? ¿La pelota toca o no el piso? Bueno, son aspectos a discutirse, pero mientras la mano se interponga entre la pelota y el piso y no lo toque se cumplirá el requisito de buena bola. Personalmente considero que si en el volibol internacional la jugada es válida, ¿por qué no en el ecuavoley?

- En nuestro país, el ecuavoley es practicado por miles de aficionados, en todo el territorio nacional, pero al observar este tipo de jugadas, debo afirmar sin temor a equivocarme, que ha evolucionado, por la sencilla razón de que utilizan recursos, y técnicas muy propias, que lo distinguen como lo que es: un deporte competitivo.

<https://www.youtube.com/watch?v=4JFWfpWsjTQ>

- En la práctica del ecuavoley, el colocador se constituye en la figura del partido; por ejemplo entre las varias jugadas que realiza cuando se envía una pelota a filo de red por parte de su rival, la levanta ya sea con dos manos o con toque de mano derecha.

- En especial me quiero referir, al saque de la pelota que ha sido enviada a la red delante del colocador; lo normal es cumplir la jugada descrita, pero aquí viene lo importante, si la conquista de los partidos es un proceso, entonces surge un ingrediente que le da un sabor agradable al juego, porque cuando este toque se lo domina y se la hace con técnica y precisión, el balón recibido, de inmediato es devuelto a campo contrario con un primer golpe; la pelota impulsada, describe una parábola (así la hemos bautizado) sobre el colocador rival que no ha logrado regresar a su puesto y cae dentro del campo de juego.
- Esta hermosa jugada, a muy pocos jugadores he visto realizar, es posible que algunos la practiquen; en La Alborada, he admirado la habilidad de “Carlitos”, quien domina esta técnica y dentro de un partido si las circunstancias lo permiten, la repite muchas veces, pues desconcierta al equipo rival, es más, esa forma de pasar la pelota, la hace no sólo estando de colocador, también cuando juega de volador y de pronto mira la posición de sus rivales, entonces de manera imprevista devuelve la pelota de un solo golpe, se convierte en una imprevista ofensiva.
- “Carlitos”, es un jugador de Alausí, quien aparte de su juventud demuestra una técnica y una garra indiscutible, cuando se lo ve jugar da la impresión que su organismo tiene una especie de “motor a diesel”, porque conforme se desarrolla el juego, paulatinamente su producción mejora, de allí que a veces, cuando parece que un partido va a perderlo, en la práctica esto no sucede, por la serie de atributos que saca a relucir y que son básicos para derrotar a sus rivales de turno.

- Hay algo más: un detalle que se debe resaltar, está induciendo a su hijo de 8 años por la práctica de este deporte; le hace jugar de servidor, le explica que debe hacer en determinado momento; según ha manifestado, hasta el momento no ha perdido o por lo menos ha empatado sus partidos jugando contra rivales adultos, acompañado por supuesto de un buen volador; a sus rivales de turno, jugadores adultos, les da una significativa ventaja porque carecen de técnica y desconocen los secretos de este deporte.

https://www.youtube.com/watch?v=W4JVOW_vqfk

- Definitivamente la suerte del ecuavoley, es evidente, hasta el momento no ha sido reconocido como deporte competitivo, pienso que si se hubiere originado en algún país desarrollado, a estas alturas ya habría sido calificado como deporte olímpico y en el Ecuador, ya habría sido incluido para los juegos nacionales, pero esto no ha sucedido, en razón de que lo han aislado y discriminado, con el cuento de que es deporte recreativo y no competitivo. ¡Tamaño falacia!
- En conclusión, me permito poner a vuestra consideración, un pensamiento tomado de un buen libro. “A las puertas del cielo hay que llamar así, a estallidos a fin de que nuestras reclamaciones se presenten con el estruendo de conquistadores, no con el vil clamor de mendicantes”. El llamado es para el Comité Olímpico Ecuatoriano, con argumentos, razones, anhelo y derechos válidos de que el ecuavoley es un deporte 100% competitivo.

ECUAVOLEY: CALENTAMIENTO RECREATIVO ANTES DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

En términos deportivos calentamiento significa ganar mayor cantidad de sangre para determinadas partes del cuerpo que van a participar activamente en una competencia o en el entrenamiento deportivo.

Los órganos que participarán activamente son el cerebro, el corazón, los pulmones, los músculos, huesos y tendones. Por lo tanto necesitamos que estos órganos posean la mayor cantidad de sangre.

Pero, ¿Por qué la mayor cantidad de sangre? Es que la sangre transporta oxígeno, nutrientes, anticuerpos, energía. Tan necesarios en el deporte.

FUNDAMENTACIÓN TÁCTICA

¿CÓMO LOGRAMOS UN CALENTAMIENTO ADECUADO, DINÁMICO Y LÚDICO?

- Lo primero que debe hacerse es destapar las vías respiratorias, respirando lentamente en inspiración (introduciendo aire) y en espiración (expulsando el aire al exterior). La inspiración siempre debe hacerse por la nariz y la espiración por la boca y por la nariz. Al ingresar aire estás ganando Oxígeno y al eliminar aire estás expulsando anhídrido carbónico. Todo esto se llama ejercicio respiratorio que debe durar unos tres minutos. Puedes hacerlo elevando los brazos en inspiración y bajando los brazos en espiración, para

lograr una mayor expansión del tórax con lo que se gana más aire, más oxígeno.

- A continuación deben empezarse los ejercicios de estiramiento, que significa que los músculos y tendones que están un poco contractura dos por el reposo, el dormir o el descansar o el trajinar se estiran para que los vasos sanguíneos que llevan sangre se estiren también y trasladen sangre con mayor velocidad.
- Los ejercicios de estiramiento debes hacerlo tratando que cada posición se mantenga de 6 a 10 segundos. debes imitar al gato cuando se despierta. Estos ejercicios como mínimo deben ocuparnos unos 5 minutos.
- A continuación se harán los ejercicios estáticos por cada grupo articular. Aconsejo, empezar por el cuello- nuca provocando un estiramiento. es decir se lo hará suavemente. Debe dividirse en series y repeticiones.
- Se pueden hacer una serie o dos de 8 a 10 repeticiones cada serie. Se avanza, luego a los hombros, codos, muñecas. dedos de las manos, cintura, caderas rodillas, tobillos. Circuito que lo tendremos listo en 10 minutos. Se intercalan siempre ejercicios respiratorios.
- Luego se harán movimientos con velocidades de menos a más, tratando de llegar a la intensidad de la competencia. Siempre de menos a más. Es decir, si tú vas a hacer un remate fuerte en el primer intento, es casi seguro que te va a doler el antebrazo o el brazo o en el peor de los casos puede aparecer desgarre muscular.

- El calentamiento significa que el corazón se pone a punto para palpar al ritmo de la competencia, es decir a 180 pulsaciones por minuto. Pero, Atención, lo tienes que lograr de menos a más. De poca velocidad a mayor velocidad. Los pulmones no pueden respirar rápidamente en forma brusca, deben hacerlo progresivamente.
- El éxito está ahí, Todo progresivo. Una adaptación paulatina. Y nunca tendrás lesiones que lamente Y mejor aún. Te sentirás agradable en la competencia y la disfrutarás.



DE LA CANCHA

La cancha para la práctica del deporte del Ecuavoley debe tener 9 metros de ancho y 18 metros de largo, dividida por una línea demarcadora de 5 cm. de ancho, de manera que cada campo de juego tenga la dimensión de un cuadrado de 9 metros.

Los postes sujetadores de la red, deberán estar alejados un mínimo de un metro de la línea delimitadora de la cancha y podrán ser de hierro o madera.

La red debe ser confeccionada de piola, nylon o cabuya, y limitadores de cancha en los extremos.

La red debe ser tendida entre los dos postes a una altura de 2.43 mts. Para niños y 2.80 mts. Adultos,

La red tendrá el ancho de 60 cm. mínimo y 80 cm. como máximo.

La bola a ser utilizada en este deporte es la No 5, reglamentaria para el fútbol.

SESIÓN N ° 2

DESARRO DE ACTIVIDADES LÚDICAS PARA MEJORAR EL DESARROLLO MOTRIZ EN LOS ESTUDIANTES EN FORMA DINÁMICA Y RECREATIVA ¿QUIÉN NO ESTA?

Objetivo: Desarrollar la reacción-Psicomotricidad

Objetivo Volitivo: Determinar las emociones en los deportistas

Duración: 10 minutos

Material: Espacio libre



Desarrollo:

Se coloca el grupo sentado disperso por el patio, se escoge a un deportista y se le pedirá que cierre sus ojos, y entonces el maestro le indicará a uno o dos del grupo que se retiren a otro lugar en donde no puedan ser vistos.

El maestro le pedirá entonces al deportista que cerró los ojos, que los abra, y en dos oportunidades adivine quien o quienes son los que faltan sin alejarse de su lugar.

EL DIRECTOR DE LA ORQUESTA

Objetivo: Desarrollar la reacción – Coordinación y la resistencia general

Objetivo Volitivo: Fortalecer su comportamiento actitudinal

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Espacio libre



Desarrollo:

Sentados en el suelo formando un círculo se encuentran los deportistas, previamente el entrenador escogerá a un niño que será el que adivine, y le pedirá que se aleje un poco. El entrenador le indicará a otro deportista que realice una serie de movimientos y el resto del grupo lo imitará pero observándolo de manera discreta.

Al deportista que se retiró se le pedirá que regrese mientras el grupo se encuentra haciendo movimientos de manera uniforme, como este alumno no sabe quién es el que está ordenando los movimientos, éste intentará en dos oportunidades adivinar quién es el director de la orquesta. Una vez que adivine, se hará el cambio del que adivina y el director de la orquesta.

PATO, PATO, OCA

Objetivo:

Desarrollar la reacción – Velocidad y la movilidad articular

Objetivo Volitivo:

Incentivar la integración con el equipo

Duración:

10 minutos

Material:

Espacio libre



Desarrollo:

Este juego se realizará formando un círculo en el patio, pero en posición de pie, en el exterior del círculo, se encontrará un deportista caminando alrededor de ellos, quién tocándoles la cabeza irá diciéndoles; pato, pato, pato, y en el momento que él les diga, OCA, éste saldrá corriendo en un sentido y el deportista tocado en la cabeza, en el sentido contrario, ganará quien llegue primero al lugar desocupado.

El deportista que quede fuera, se quedará para proseguir caminando al rededor.

JUAN PALMADAS

Objetivo: Desarrollar la reacción – velocidad y el control muscular

Objetivo Volitivo: Fortalecer sus emociones

Duración:

10 minutos

Material:

Espacio adecuado



Desarrollo:

Se encuentra el grupo formando un círculo en posición de pie, con las manos en la parte posterior del cuerpo, una sobre cada glúteo con las palmas mostrándolas.

Un deportista que será "JUAN PALMADAS" se encontrará fuera del círculo caminando al rededor, en el momento que él lo decida, le pegará una palmada en la mano de algún deportista y en este momento saldrán corriendo en sentido contrario hasta el momento de encontrarse en un punto medio y se tomarán de la mano para decir "hola" y dar un giro completo y continuar corriendo en la dirección que se dirijan, el primero que llegue al lugar desocupado, se salvará y el otro se quedará como JUAN PALMADAS.

SIETE PUM

Objetivo Desarrollar la reacción y la concentración

Objetivo Volitivo: Desarrollar las emociones

Duración: 5 a 10 minutos

Material: Espacio adecuado



Desarrollo:

Los deportistas se encontrarán sentados formando un círculo, previamente se escogerá un número que sea múltiplo de otros, o de algún resultado de alguna de las tablas de multiplicar, por decir: 7, 14, 21,28.

El primero de los niños que se encuentra sentado en el círculo empezará y dirá en voz alta, uno, el que sigue dos, el siguiente tres, luego cuatro y así sucesivamente hasta llegar a uno de los resultados de la tabla de multiplicar que se escogió, por ejemplo la del siete: 1,2,3,4,5,6,pum,8,9,10,11,12,13,pum,15, - y así hasta terminar con esa tabla de multiplicar, y si algún niño se equivoca o no sabe que es lo que sigue, se empezará de nuevo.

Como punto de diversión se les puede pedir que cada deportista que vaya perdiendo irá dejando una prenda, como un zapato.

SE QUEMA LA PAPA

Objetivo:

Fortalecer la recuperación, reacción y el aspecto cognitivo

Objetivo Volitivo:

Desarrollar el comportamiento individual

Duración:

5 a 10 minutos

Material:

Una Pelota



Desarrollo:

Sentados formando un círculo en el suelo, el entrenador tendrá en su poder una pelota o cualquier otro objeto.

El entrenador cerrará los ojos y en ese momento empezarán a pasar la pelota de mano en mano, mientras los deportistas dicen "se quema la papa, se quema la papa" así tantas veces como sea necesario hasta que el entrenador diga se quemó y en el momento en que un deportista se quede con la pelota ese será el de la papa quemada.

Escogerán algún castigo o una orden a cumplir para el deportista que se "quemó".

LOS ESCULTORES

Objetivo:

Mejorar el equilibrio y la correcta postura

Objetivo Volitivo:

Mantener lasos de integración

Duración:

5 minutos

Material:

Espacio adecuado



Desarrollo:

Este trabajo se realizará por parejas, uno de ellos será el escultor y el otro será un trozo de cualquier material, como mármol, piedra o madera, el escultor le manipulará las distintas partes del cuerpo a su compañero para formar una escultura inmóvil, a una indicación del entrenador, se realizará cambio de papeles y el que era escultor pasa a ser escultura y viceversa.

EL CARTERO

Objetivo:

Incrementar la velocidad de reacción y la percepción espacial

Objetivo Volitivo:

Fortalecer las emociones personales

Duración:

10 minutos

Material:

Espacio adecuado



Desarrollo:

En formación de círculo y de pie, se encontrarán colocados los deportistas, y previamente el entrenador les habrá designado a cada uno de ellos el nombre de una de las capitales de los estados de la República Ecuador o de cualquier otra ciudad.

En el centro del mismo se encontrará un alumno que será el "CARTERO". Entonces el entrenador o bien el cartero dirá la siguiente orden "AMBATO", como ejemplo y en ese momento los deportistas que tienen el nombre de esas dos ciudades intentarán cambiar de lugares tratando del que está en el centro no les gane a ninguno de los dos.

Si ahí sucediera, el que ganó pasaría a tomar el nombre de la ciudad del que perdió y el otro pasaría al centro del círculo para ser el nuevo cartero.

PAPA OSO

Objetivo:

Desarrollar la velocidad, reacción, resistencia y la motricidad

Objetivo Volitivo:

Fortalecer las diferentes emociones en situaciones de competencia

Duración:

10 a 15 minutos

Material:

Espacio adecuado



Desarrollo:

Se escogerá previamente a dos deportistas, uno que será el PAPA OSO, y el otro el MONSTRUO, y el resto de los deportistas serán los ositos.

En cada uno de los extremos se encontrarán, tanto el monstruo y en el otro el papá oso como los ositos. Los ositos al mismo tiempo le preguntarán a su "papá", papá oso, papá oso ¿nos dejas acercar al monstruo? y él les contestará; si pero solo cinco pasos, y entonces los ositos caminaran al mismo tiempo los cinco pasos y luego se detendrán para preguntar otra vez, papá oso, papá oso ¿nos dejas acercar al monstruo? y así seguirán preguntando hasta que el papa oso les diga no porque ahí viene, entonces los osos correrán hacia el papá oso, y el deportista que sea TOCADO pasará a ayudarle al monstruo para atrapar más osos.

EL VIGILANTE DEL MUSEO

Objetivo: Desarrollar la reacción y el equilibrio

Objetivo Volitivo: Determinar las emociones en situaciones deportivas

Duración: 5 minutos

Material: Espacio libre



Desarrollo:

Uno de los deportistas será el vigilante del museo que se encontrará en uno de los extremos del patio, en el lado contrario se encontrarán el resto de los deportistas que serán las estatuas traviesas.

El vigilante se encontrará de espaldas hacia ellos y en ese momento las estatuas avanzarán hacia él, pero en el momento en el que se voltee de inmediato se detendrán y permanecerán inmóviles, si alguno de ellos se mueve o avanza, el vigilante lo nombra desde su lugar y este pasa a la línea desde donde empezó a avanzar.

El vigilante se vuelve a voltear y avanzarán nuevamente hasta que se voltee y se detengan rápidamente las estatuas. El primer deportista que logre llegar hasta el lugar del vigilante pasará a ocupar el lugar de este y empezará de nuevo el juego.

SESIÓN N° 3

FUNDAMENTACIÓN ESTRATÉGICA

CÓMO DESARROLLAR EL SALTO

Para el desarrollo del salto en ecuavoley es necesario trabajar fuerza durante 3 días a la semana como máximo y un descanso mínimo de 24 horas la pliometría ayuda en gran parte para el desarrollo del salto.

DEFINICIÓN

La pliometría es un tipo de entrenamiento diseñado para producir movimientos rápidos y potentes. Generalmente son usados por los atletas para mejorar la técnica en los deportes, especialmente aquellos que implican velocidad, rapidez y fuerza.

1 Además, es posible usar la pliometría en el campo del fitness.

2 Por lo tanto, los ejercicios pliométricos usan movimientos explosivos y rápidos para desarrollar la fuerza muscular y mejorar la velocidad en general.

En otras palabras, es un ejercicio que permite a los músculos ejecutar la fuerza máxima en la mínima cantidad de tiempo.

MEDIOS:

Cuando trabajamos el ciclo de estiramiento-acortamiento (pliometría), podemos utilizar diferentes medios para el logro de los objetivos planteados. Los principales, por sus características, por sus usos y por la experiencia acumulada en la docencia de este tema, son:

- Para miembros inferiores
- Multisaltos horizontales
- Multisaltos Verticales
- Saltos en profundidad con respuesta inmediata. (CEA)



CÓMO FORTALECER TUS PIERNAS PARA SALTAR MÁS ALTO

Tener un salto vertical alto es muy útil para varios deportes como el baloncesto y el voleibol. La cuestión clave para saltar alto es el fortalecimiento de los músculos de las piernas que te permiten saltar. Otros factores involucrados en el aumento de la fuerza de las piernas es cuidar tus articulaciones, tendones y ligamentos con un estiramiento apropiado. Con un programa consistente de preparación, puedes aumentar la fuerza de tus piernas, lo que te ayudará a lograr una mayor capacidad de salto.

INSTRUCCIONES DE ESTIRAMIENTO

- Estira tus pantorrillas apoyándote contra una pared con la planta de tu pie en el suelo a dos pies de distancia de la pared. Inclínate hacia la pared por alrededor de 10 segundos a la vez mientras sientes que el músculo de la pantorrilla se estira. Calienta tus piernas antes de estirar.
- Estira tus bíceps tocando tus pies suavemente desde una posición de pie. Trata de mantener tus piernas rectas y mantener el estiramiento entre 10 y 20 segundos cada vez.
- Estira tus cuádriceps sosteniendo tu pie y flexionando tu pierna hacia atrás de la rodilla mientras empujas suavemente tu pie hacia arriba. Utiliza tu otra mano para tomarte de algún objeto estable como apoyo.
- Estira los músculos de los glúteos y tu espalda recostándote sobre ella y empujando una rodilla a la vez hacia tu pecho. Mantén la rodilla en tu pecho por un período de 20 a 30 segundos.

PREPARACIÓN

- Salta a la cuerda con frecuencia. Este ejercicio fortalece los músculos de las piernas y aumenta la resistencia cardiovascular y muscular.
- Ponte en cuclillas con tu parte trasera tocando el suelo y explota hacia arriba en un salto rápido tan alto como puedas. Ni bien regreses al suelo, ponte en cuclillas y repite el salto. Intenta hacer 15 repeticiones al principio y haz más repeticiones a medida que avances.

- Sube escaleras. Alterna entre subir a pasos moderados, tranquilos y explosiones rápidas para subir con ligereza. Alterna también subir de a un solo escalón y de a dos.
- Ponte en cuclillas lentamente con tu espalda recta. Luego vuelve a la posición de pie lentamente. Para un efecto más drástico, practica este ejercicio cargando pesas. Esto fortalecerá tus cuádriceps y glúteos.
- Párate sobre la punta de tus pies y desciende lenta y constantemente. Nuevamente, usa pesas para un mayor efecto de fortalecimiento. Este ejercicio fortalecerá tus pantorrillas.

VOLEIBOL. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- Calentamiento general (5 min.)
- Ejercicio de desplazamiento (1 min.)
- La oruga: Dos equipos. De cuclillas, agarrando los tobillos del compañero delante, se hará una carrera contra el otro equipo, hasta las líneas previamente delimitadas.
- Ejercicios de movilidad articular (1'30 min.)
- Con el talón apoyado en el suelo, mover el tobillo de lado a lado, primero la pierna derecha y después la izquierda.
- Con las rodillas juntas, moverlas en círculo, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

- Con las piernas abiertas, ladear la cintura en círculos.
- Mover los brazos en círculo, primero hacia delante y después hacia atrás.
- Mover las muñecas en círculo, hacia ambos lados.
- Encoger y estirar los dedos de las manos.
- Ejercicios de estiramientos (1'30 min.)
- Con el pie apoyado en la espaldera, estirar gemelo (realizarlo con ambas piernas).
- Doblar la rodilla con el pie pegando en el culo (ambas piernas).
- Pierna derecha hacia delante doblada e izquierda hacia atrás estirando y después cambio, para estirar la otra pierna.
- Estirar el cuerpo hacia ambos lados con las piernas entreabiertas.
- Estirar la espalda con el cuerpo hacia delante formando un ángulo recto.
- Estirar el brazo hacia delante y empujar los dedos de la mano hacia abajo (realizar con ambos brazos).
- Empujar el brazo hacia el lado contrario, contra el pecho (realizar con ambos brazos).

- Tocar la espalda con la mano (desde arriba hacia el hombro). Realizar con ambos brazos.
- Mover cuello en círculo, primero en el sentido de las agujas del reloj y seguidamente en el sentido contrario.
- Ejercicios de trabajo muscular (1 min.)
- Realizar cinco flexiones.
- Realizar cinco abdominales centrales.
- Hacer cinco abdominales laterales derecha
- Hacer cinco abdominales laterales izquierda.
- Saltar abriendo y cerrando piernas.
- Calentamiento específico con ejercicios con la pelota (5 min.)
- Relevos en equipos de cinco:
 - Ida y vuelta, con el balón de voleibol dando toques con la palma de la mano abierta.
 - Ida y vuelta, pasar el balón mediante toques con la palma, de una mano a otra.
- Todos los miembros del equipo en fila, se pasa la pelota hacia atrás, el primero al segundo y así sucesivamente hasta que llega al último. Este sale

corriendo hasta el principio de la fila y se sitúa el primero. Así sucesivamente hasta que el primero de la fila llegue a la línea final (ida y vuelta).

ENTRENAMIENTO (20 MIN.)

- Pies estáticos, no se puede mover. Competición por parejas, situados a dos metros, uno enfrente del otro. Dar toques de antebrazos (cada uno un balón, sin realizar pases). Gana quién más toques da.
- Con las parejas anteriores y situados de la misma forma, realizar pases con los antebrazos. Contar el número de pases que se consigue hacer sin que se caiga la pelota al suelo.
- Pies estáticos, no se puede mover.
- Competición, esta vez dar toques de dedos (cada uno un balón, sin realizar pases). Gana quién más toques da.
- Realizar pases con los antebrazos por parejas. Contar el número de pases que se consigue hacer sin que se caiga la pelota al suelo.
- Por parejas. Pases de dedos con recepción de mano baja, con dos balones al mismo tiempo.
- Igual que en el ejercicio anterior, pero con dos balones y uno de ellos debe ir por el suelo rodando. Uno pasa al otro de dedos, el receptor de mano baja y pasa de dedos, mientras se pasan el balón con los pies.

- Por parejas, uno saca a otros balones seguidos mientras que éste lo recibe con antebrazos.
- Con la red como obstáculo y el campo delimitado realizar repeticiones de saque de cuchara.
- Por parejas, uno realiza saque de cuchara y otro recibe de antebrazos y realiza un toque de dedos.
- Por parejas, uno realiza saques de cuchara y el otro hace remates.
- Se juntan dos parejas, unos practican los tres toques (antebrazos, dedos y remate) mientras que los otros reciben...
- Por parejas, practicar el saque de tenis (desde arriba).
- Jugar al 1X2 (toques de dedos, recepción y remate) durante 4 min. aproximadamente. La clase dividida en dos grupos para tener más posibilidad de participación.
- Vuelta a la calma (5 min.)
- Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones:
- Con el pie apoyado en la espaldera, estirar gemelo (realizarlo con ambas piernas).

- Doblar la rodilla con el pie pegando en el culo (ambas piernas).
- Estirar la espalda con el cuerpo hacia delante formando un ángulo recto.
- Estirar el brazo hacia delante y empujar los dedos de la mano hacia abajo (realizar con ambos brazos).
- Empujar el brazo hacia el lado contrario, contra el pecho (realizar con ambos brazos).
- Tocar la espalda con la mano (desde arriba hacia el hombro). Realizar con ambos brazos.
- Mover cuello en círculo, primero en el sentido de las agujas del reloj y seguidamente en el sentido contrario.

SESIÓN N° 4

LATERALIDAD – ORIENTACIÓN – REACCIÓN – RITMO - EQUILIBRIO

A continuación, en las tablas siguientes, se presenta una muestra de los ejercicios propuestos (resultado principal de esta investigación) para cada una de estas capacidades.

Lateralidad

Calentamiento: Juego de los aros: Descripción:

En la zona del ejercicio habrá repartido aros. Los alumnos deberán ir trotando por la parte del campo señalada y a la señal del profesor deberán hacer lo que este indique (Ejemplo: tocar el aro con la mano derecha, con la pierna izquierda....).Después los alumnos realizarán las mismas acciones pero botando un balón siguiendo las órdenes del maestro (bote mano izquierda, bote mano derecha).

Duración:

7 minutos

Objetivos:

Preparar al cuerpo para la parte principal de la sesión y observar la dominancia lateral visual y manual.

Parte principal: Circuito de habilidad: Descripción:

Se colocará una fila de conos (por donde tendrá que ir haciendo zigzag conduciendo con la mano hasta llegar a una línea donde tendrá que golpear con un balón a un círculo dos veces. Después deberán volver haciendo zigzag conduciendo con el balón en los pies y pasársela a su compañero.

Duración:

8 minutos

Objetivos:

Observar la dominancia lateral visual-manual y manual-pédica. Afirmer la lateralidad ejercitándola libremente en variadas situaciones.

Variantes:

Los alumnos realizarán el circuito con el segmento dominante, el no dominante o utilizando el segmento que ellos elijan.

Juego de la Indiacá Descripción:

Se harán grupos de seis personas y se colocarán en dos equipos de tres en un campo delimitado por conos. Dentro del campo jugarán al Ecuavoley, pero en vez de usar una pelota normal, utilizaran una indiacá. Para pasar la indiacá al otro lado del campo es necesario que la hayan tocado todos los miembros del equipo.

Duración:

8 minutos

Objetivos:

Observar la dominancia lateral visual-manual y afirmar la lateralidad ejercitándola libremente en variadas situaciones.

Variantes:

Pasar la indiacá utilizando el segmento dominante y después el dominante.

Vuelta a la calma El lazarillo (Soraluze, 2000) Descripción:

Se desplazarán por todo el espacio en parejas, una será el ciego y el otro será el lazarillo. El ciego irá con los ojos vendados por lo que el lazarillo deberá indicarle hablándole y tendrá que seguir las consignas hacia donde debe ir.

Duración:

2 minutos (1 minuto cada miembro de la pareja como lazarillo).

Objetivos:

Afirmar la lateralidad ejercitándola libremente en variadas situaciones, distinguiendo el lado izquierdo del derecho. Volver a las pulsaciones y el estado que el alumno tenía antes de iniciar la sesión.

Variantes:

El lazarillo se aleja del ciego, por lo que éste debe de estar más atento a sus indicaciones.

Masaje con pelotas: Descripción:

Los alumnos se colocarán por parejas y se dispondrán a lo largo del campo. Una persona de las dos de la pareja se tumbará boca abajo en el suelo, mientras la otra le da un masaje con la pelota por los segmentos corporales que indica el profesor.

Duración:

4 minutos

Objetivos:

Volver a las pulsaciones y el estado que el alumno tenía antes de iniciar la sesión.

Conocer y localizar otras partes de nuestro cuerpo y las de nuestros compañeros.

Variantes:

Este juego se puede realizar con una música tranquila de fondo.

Materiales usados en la práctica:

Balones, conos, picas, aros, pañuelos e indiacas.

Cap.	Nº	Descripción	Indicaciones Metodológicas
O R I E N T A C I Ó N	1	- Desplazamientos, individual y cogidos de las manos en varias direcciones en el terreno.	- No soltarse las manos y cuidarse de no chocar con los otros compañeros.
	2	- Caídas laterales sin balón.	- Bajar el centro de gravedad del cuerpo.
	3	- Agarrar un balón lanzado por el suelo con caídas laterales.	- Mantener la vista en el balón y utilizar las dos manos para tomarlo.
	4	- Con un colchón agarrado al frente, parar balones lanzados por los compañeros a ambos lados de la posición inicial.	- Tratar que el balón choque con el colchón en el centro, no deben cruzar los pies al desplazarse.
	5	- Con un colchón doblado y agarrado al frente tratar de que los balones lanzados caigan en el centro.	- Tratar que el balón entre en el centro del colchón, no deben cruzar los pies al desplazarse.
	6	- Con un colchón sobre la cabeza el alumno debe colocarse debajo de los balones lanzados por sus compañeros.	- Tratar que el balón choque con el colchón coincidiendo con el centro de la cabeza, no deben cruzar los pies al desplazarse.
	7	- Lanzar hacia arriba (más de 2 metros) con dos manos un balón de baloncesto y cogerlo con un asalto al frente; se repite con la otra pierna (lanzamiento y atrape del balón).	- Extender bien los brazos durante el lanzamiento.
	8	- Un compañero en flexión ventral, el alumno lanza el balón de voleibol, salta por encima del compañero con apoyo de las manos en la espalda y toma el balón antes que este toque el suelo.	- Intentar tomar el balón con dos manos por encima de la cabeza en forma de copa.

	9	- Lanzar con dos manos de frente por encima de la red un balón y tomarlo del otro lado antes que pique.	- Lanzar el balón desde el suelo, el atrape en forma de voleo por arriba.
--	---	---	---

Cap.	Nº	Descripción	Indicaciones Metodológicas
R E A C I Ó N	1	- En parejas, los alumnos intentan pisarse los pies a través de saltos y esquivas hábiles.	- Se puede realizar el ejercicio en forma de juego.
	2	- En grupo, dispersos en el área, el profesor va indicando con su voz los movimientos a realizar, los alumnos deben hacer lo que diga este y no lo que haga (juego: "El señor mono dice...")	- El que se equivoca sale del juego, cuando quede un alumno ese es el ganador.
	3	- Decúbito prono, a la señal del profesor (silbato) correr en forma de rombo y tocar las rayas correspondientes en la cancha.	- Al sonar el silbato se realiza el ejercicio en el menor tiempo posible.
	4	- Ídem pero en distintas posiciones iniciales (decúbito supino, en cuclillas de frente al terreno, en cuclillas de espaldas al terreno, en posición de recibo, sentado de frente al terreno, sentado de espaldas al terreno, en posición de recibo, en posición de planchas de frente al terreno y en posición de planchas de espaldas al terreno).	- Al sonar el silbato se realiza el ejercicio en el menor tiempo posible.
	5	- En parejas, un alumno se desplaza por el terreno en varias direcciones y realizando distintos movimientos, su compañero debe repetir lo que este hace en el menor tiempo posible.	- El desplazamiento debe realizarse en posición media.

	6	- Individual, a la voz del profesor saltar (hacia los laterales) sorteando hilos dispuestos horizontalmente.	- El despegue se realiza en los metatarsos.
	7	- En grupo, dispersos en el área, frente a un alumno que va a hacer de policía de tránsito, todos driblean un balón de voleibol. El policía indica con sus brazos la dirección hacia donde se va a driblear.	- La vista se debe mantener sobre el policía de tránsito

Cap.	Nº	Descripción	Indicaciones Metodológicas
R I T M O	1	- Saltos hacia delante apoyando dos veces consecutivas la misma pierna (repetir con las dos piernas).	- No saltar buscando altura sino distancia.
	2	- Manos en la cintura, caer desde un cajón con saltos hacia delante.	- Flexionar las piernas al caer.
	3	- Saltos laterales con una pierna hacia la derecha e izquierda y después con la otra pierna.	- No demorarse entre salto y salto.
	4	-Carrera saltada.	- No saltar buscando altura sino distancia.
	5	- Saltos hacia delante sorteando conos. A la señal del entrenador el jugador debe desplazarse con pasos añadidos hacia la dirección indicada.	- Mantener la misma frecuencia de saltos.
	6	- Saltos laterales hacia la derecha e izquierda con apoyo alternado de un pie encima de un cajón.	- El tiempo de contacto del pie en el suelo debe ser breve.

	7	- De pie, mientras los pies realizan un movimiento de dos compases (por ejemplo: el títere o saltos alternos), los brazos realizan a su vez un movimiento de tres compases (por ejemplo: delante –lateral – arriba).	- Mantener los brazos extendidos y una postura correcta.
	8	- Piernas unidas (individual) pasar el balón alrededor de las piernas, de las rodillas y de los tobillos con pequeña flexión de las piernas.	-La vista debe ir dirigida al frente
	9	-Sentado, pasar el balón por debajo de las piernas con una elevación de las mismas (abdominales).	- El movimiento debe ser continuo.
	10	- Abdominales de piernas con flexión ventral sosteniendo el balón entre las piernas (tobillos).	- El balón no debe caer al suelo.

Cap.	Nº	Descripción	Indicaciones Metodológicas
E Q	1	- De pie, pararse sobre los talones y sobre media punta, con diferentes posiciones de brazos(al frente, laterales, arriba, atrás).	- Mantener una postura adecuada con la espalda siempre recta.
U I	2	- Parados sobre un pie, elevar la pierna estirada hacia atrás. Los brazos adoptan la posición deseada, y luego cambiar de pie.	- No flexionar la pierna que se lleva atrás.
L I	3	- Parados, sobre un pie, simular que se ata los cordones de un zapato.	- Mantener extendida la pierna de apoyo mientras se realiza el movimiento.
B R	4	- De pie, en parejas, los dos alumnos de frente, dándose la mano y con una pierna levantada y extendida detrás del cuerpo, luego cambiar de pierna.	- No flexionar la pierna que se lleva atrás.

I O	5	- De pie, en parejas, un alumno detrás del otro, extienden y elevan lateralmente la pierna contraria, la que luego sujetan, cambiando de pierna.	- Extender las dos piernas durante la ejecución del ejercicio.
	6	- De pie, en parejas, a la par, en dirección contraria a cada cual, sujetándose por la cintura, ambos extienden con elevación la pierna izquierda hacia delante, variándose luego con la derecha.	- Extender las dos piernas durante la ejecución del ejercicio.
	7	- Parado sobre un pie, mantener objetos en equilibrio sobre una parte del cuerpo: manos, pie, frente.	- Mantener extendida la pierna de apoyo mientras se realiza el movimiento.
	8	- De pie, levantarse sobre los talones y sobre media punta con bolsas de arena o con otros objetos sobre la cabeza y adoptando diferentes posiciones de brazos.	- Mantener una postura adecuada con la espalda siempre recta. Los brazos deben estar extendidos.
	9	- De pie, diversas formas de colocarse sobre cuatro tacos de madera, de forma que haya un apoyo en cada taco.	- Se debe velar que el alumno no toque por ningún motivo el suelo.

6.7. Metodología – Modelo operativo.

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los estudiantes y Docentes sobre la importancia de los fundamentos del ecuavoley para mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.	Socialización de Docentes en equipos de trabajo para la integración de la temática.	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Marzo/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Autor de la propuesta • Autoridades • Docentes
Capacitación	Socializar con los Docentes la guía para mejorar el desarrollo motriz de los estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí.	Entrega, análisis y sustentación la guía	Proyector Presentación Electrónica Memory Flash Internet	Abril/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Autor de la propuesta • Autoridades
Ejecución	Aplicar en la Institución los conocimientos adquiridos sobre la guía de los fundamentos y actividades lúdicas del ecuavoley dirigido a los Estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.”	En la institución paso a paso desarrollar el manual.	Áreas recreativas Canchas Salón múltiple	Mayo/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Autor de la propuesta • Docentes • Estudiantes.
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación e importancia de los fundamentos del ecuavoley y actividades lúdicas dirigido a los Estudiantes de los Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.”	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de Oficina	Agosto/2013	<ul style="list-style-type: none"> • Autor de la propuesta • Autoridades • Docentes • Estudiantes

Cuadro N° 17

ELABORADO Por Fabián Tigselema

6.8. Administración.

Esta propuesta estará direccionada por William Fabián Tigselema Granja y bajo la coordinación del Sr. Tutor: Lcdo. Walter Aguilar. Mg. Docente de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo del “Manual de los fundamentos del ecuavoley dirigido a los Estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.”, estará previsto el respectivo asesoramiento del Maestrante, por cuanto será el mismo que facilitará los temas indicados en esta propuesta.

6.9. MATRIZ DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	<ul style="list-style-type: none">• Autoridades de la Institución• Equipo Evaluador.
Período de Capacitación	<ul style="list-style-type: none">• William Fabián Tigselema Granja
Socialización de la guía de fundamentos y actividades lúdicas aplicadas al ecuavoley dirigido a los Estudiantes de Sextos años de Educación Básica de la Escuela Dr. Pablo Herrera del Cantón Pujilí para mejorar el desarrollo motriz.”	<ul style="list-style-type: none">• William Fabián Tigselema Granja
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">• Autoridades de la Institución• Docentes• Estudiantes

Cuadro N° 18
ELABORADO Por Fabián Tigselema

MATERIAL DE REFERENCIA.

BIBLIOGRAFÍA.

Memorias del deporte, ecuavoley- Ministerio del Deporte Ecuatoriano, año 2011

Andersen, L.B., Schnor, P., Schroll, M., & Hein, H.O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Archives of Internal Medicine*, 160, 1621-1628.

Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge.

Kromhout, D. (1999). Baseline and previous physical activity in relation to mortality in elderly men: the Zutphen Elderly Study. *American Journal of Epidemiology*, 150, 1289-1296.

Anselmo, Horacio, "Fuerza y Potencia" Bs. Aires. 2004

Cadierno Matos, Oscar. "Clasificación y características de las capacidades motrices"
Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 61 - Junio de 2003

Grosser. "Alto Rendimiento Deportivo" , Ed. Matinez Roca 1991.

Haeussler, I. "Test de desarrollo Psicomotor 2-5 años TEPSI". Ediciones Universidad Católica de Chile. 1995

RUIZ, L. M. (1994). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid. Gymnos.

FONSECA, VITOR DA (1988). *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid. García Nuñez.

BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995). *La salud y la actividad física en las personas mayores*. Tomo s 1 y 2. Madrid. Rafael Santoja.

Linkografía:

http://www.dane.gov.co/files/investigaciones/discapacidad/marco_legal.pdf

<http://www.ehowenespanol.com/fortalecer-tus-piernas-saltar-mas-alto->

<http://tuecuavoley.com/ecuavoley-detalle-calentamiento-previo-al-deporte.html>

ANEXOS

Vocabulario utilizado en el ecuavoley

Árbitro o juez: Es la máxima autoridad de un partido, decide la validez de las jugadas, sanciona las infracciones, contabiliza el marcador, recauda las apuestas...

Abierta: Sólo se aplica en partidos informales cuando un equipo decide no continuar el juego. De ahí viene la costumbre de decir: «me abro», para abandonar algo.

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

Bombeada: Es la manera de colocar la pelota por sobre la cabeza del colocador hacia la parte posterior del campo.

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

Cacheteada: Es cuando se golpea la pelota con la mano extendida.

Cambio: Un equipo lo obtiene al lograr un coloque sin estar en posesión del saque.

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

Colocador: Es el jugador encargado de colocar la pelota en el campo rival.

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

Chulla: Cuando un jugador de alto nivel acepta hacer uso de una sola mano con la finalidad de equipararse con uno de menor nivel.

Descabezada: Se trata de colocar la pelota por sobre la cabeza del servidor y delante del volador.

Dos manos: Es cuando un jugador hace uso de las dos manos en todas las jugadas y nunca de una sola.

Derecha/izquierda: Se usa para cuando un jugador hace uso exclusivamente de esa mano y nunca de las dos juntas.

Fina: Es el modo de colocación de la pelota con una trayectoria paralela y muy cercana a la red.

Gancho: Se produce cuando un jugador pasa la pelota con predominio de la fuerza, en sentido vertical y a una distancia de hasta tres metros contados desde la línea divisoria del campo.

Larga: Es la manera de colocar una pelota con dirección a la parte posterior del campo rival, entre el colocador y el volador.

Marcada o agarrada: Se llama así a la retención excesiva de la pelota con una o dos manos.

Peinada o vaselina: Es la jugada donde se coloca la pelota por sobre la cabeza del colocador y hacia la parte media del campo.

Poste: Son las columnas de madera o metal colocadas a ambos lados de la cancha para sostener la red. De ahí que, cuando un jugador no demuestra agilidad, se le califica de «poste».

Puestos: Es la jugada que consiste en mantener los puestos iniciales y esperar la colocación para moverse.

Pare: Es la orden del árbitro para detener una jugada cuando alguno de los jugadores ha cometido una jugada no reglamentaria. En partidos oficiales se usa un silbato.

Punto: Lo obtiene un equipo cuando logra un coloque estando en posesión del saque.

Red: Es el implemento fundamental, consiste en una malla de nylon o cabuya, de 0,75 m de ancho por 9,5 m de largo que se coloca a una altura de 2,85 m en su cuerda superior.

Servidor: Se le llama al jugador encargado de levantar la pelota para el remate del colocador.

Saque o batida: Es el golpe con el puño o la mano extendida que hace un jugador desde la línea final de la cancha para enviar la pelota al campo contrario.

Tiempo fuera o llego: Un minuto de descanso solicitado por un equipo para que sus jugadores descansen o acuerden una jugada.

Volador: Es el jugador encargado de parar el saque y levantar la pelota para el servidor.

Volada: Es cuando un jugador se suspende horizontalmente con el fin de alcanzar la pelota



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física



INSTRUCCIONES: .-Coloque una X en la respuesta que considera correcta.

1¿Conoce la importancia de los aspectos técnicos del ecuavoley?

SI ()

NO ()

2 ¿Conoce si los fundamentos que se aplican en el ecuavoley permiten el desarrollar motriz en los estudiantes?

SI ()

NO ()

3¿Conoce su condición física y deportiva para la practicar el ecuavoley?

SI ()

NO ()

4 ¿Su profesor entrena más las partes del cuerpo que se van a utilizar en la práctica del ecuavoley?

SI ()

NO ()

5¿Considera usted que es importante conocer las reglas del ecuavoley?

SI ()

NO ()

6¿Considera que el ecuavoley desarrolla las capacidades motrices?

SI ()

NO ()

7¿Sabe la importancia del desarrollo de las capacidades motoras?

SI ()

NO ()

8 ¿Con un desarrollo motriz se lograra mejorar los movimientos coordinados?

SI ()

NO ()

9¿Cree que con un desarrollo motriz se alcanzara una buena iniciación deportiva?

SI ()

NO ()

10 ¿Cree usted que con la práctica del ecuavoley mejora sus sentimientos, emociones y su inteligencia?

SI ()

NO ()

11¿Usted como estudiante considera que con la práctica del ecuavoley mejorara su desarrollo motriz?

SI ()

NO ()

EJERCICIOS PRE DEPORTIVOS















