



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 Licenciado en Ciencias de la Educación-**

Mención: Cultura Física

TEMA:

“El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.”

AUTOR: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

TUTOR: Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar

Ambato – Ecuador

2014

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar CC. 1801870567, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.”, desarrollado por el egresado Orlando Germán Domínguez Villafuerte, 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.

Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Orlando Germán Domínguez Villafuerte

C.C. 1802091759

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.”, 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.

Orlando Germán Domínguez Villafuerte

C.C. 1802091759

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.”, presentada por el Sr. Orlando Germán Domínguez Villafuerte, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, 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.

Ambato, 20 de Febrero del 2014

Dr. Msc. Ángel Sailema
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Msc. Jean Indacochea
MIEMBRO

Msc. Marcelo Sailema
MIEMBRO

DEDICATORIA

A ti madre mía.

Una mañana gris te fuiste de nuestras vidas,
Con llanto y pesar fue tu despedida,
En nuestros corazones dejaste una profunda herida,
Ni el tiempo borra de nuestras mentes tu partida.

Hoy, en este día faltas tú madre mía
Para completar la felicidad, de mi vida
De un logro más alcanzado en el camino de la vida
El cual nos enseñaste a vivir con responsabilidad y alegría

Nunca existirá una madre como la mía
Quien guio mis pasos cuando estaba con vida
Hoy estas en el cielo madre querida
Rodeado de ángeles madre mía.

Dedicado a mis padres ejemplos de amor y superación constante quienes nos enseñaron a valorar el esfuerzo, la dedicación y la constancia en el trabajo y la familia.

Orlando G. Domínguez V.

AGRADECIMIENTO

A mi padre soporte y guía de nuestra familia quien enrumbo mi camino

A mis hermanos quienes me brindaron su apoyo para continuar mis estudios.

A mis compañeros y amigos quienes estuvieron a mi lado en mi carrera Universitaria.

Y a quienes dijeron ser mis amigos y se retiraron de mi vida a medio camino y me dieron la espalda, logrando que mi esfuerzo y superación sean más importante en mi vida.

En los malos momentos de la vida es en verdad donde conoces a tus verdaderos amigos.

“ En la sencillez y humildad
esta el secreto
de lo verdaderamente
grande”

Orlando G. Domínguez V.

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.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
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.....	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	8
1.2.5 PREGUNTAS DIRECCTRICES.....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.2.6.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	8

1.2.6.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	11
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	11
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	19
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.....	19
EL MINI VOLEIBOL.....	19
CARACTERÍSTICAS DEL MINI VOLEIBOL.....	20
HABILIDADES BÁSICAS Y LATERALIDAD.....	27
LAS CARACTERÍSTICAS PARTICULARES QUE HACEN QUE UNA HABILIDAD MOTRIZ SEA BÁSICA.....	27
PARA IDENTIFICAR LA LATERALIDAD.....	30
LOGRANDO LA LATERALIDAD.....	31
CONTROLA LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES.....	33
EL TONO.....	34
EL CONTROL POSTURAL.....	34
EL CONTROL RESPIRATORIO.....	34
LA ESTRUCTURACIÓN ESPACIAL.....	35
LA ESTRUCTURACIÓN TEMPORAL.....	36

LA ORGANIZACIÓN PERCEPTIVA.....	37
COORDINACIÓN DINÁMICA, GENERAL Y ESPECIFICA.....	38
COORDINACIÓN VISO MOTORA.....	38
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	42
VELOCIDAD.....	43
FUERZA.....	47
RESISTENCIA.....	52
PRIMERA FASE (9 – 12 AÑOS).....	53
MEDIOS FUNDAMENTALES PARA EDUCAR Y DESARROLLAR LA RESISTENCIA.....	53
FLEXIBILIDAD.....	54
COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD.....	55
INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL RENDIMIENTO TECNICO DEPORTIVO.....	56
INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	56
FACTORES LIMITANTES O QUE DETERMINAN EL NIVEL DE FLEXIBILIDAD.....	58
2.5 HIPÓTESIS.....	59
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	59
CAPITULO III	
METODOLOGÍA.....	60
3.1 ENFOQUE.....	60
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	60
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	60
3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	61

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	62
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	64
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	65
CAPITULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	66
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	66
4.2 INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	66
4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPOTESIS.....	83
CAPITULO V	
CONCLUSIONES.....	87
RECOMENDACIONES.....	88
CAPITULO VI	
PROPUESTA.....	89
6.1 DATOS INFORMATIVOS.....	89
6.2 ANTECEDENTES.....	91
6.3 JUSTIFICACIÓN.....	92
6.4 OBJETIVOS.....	93
Objetivo General.....	93
Objetivos Específicos.....	93
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	93
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	94
GUIA METODOLOGICA.....	96
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO.....	187
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA.....	189

6.9 PREVISIÓN DE EVALUACIÓN.....	189
----------------------------------	-----

C. MATERIALES DE REFERENCIA

MARCO ADMINISTRATIVO.....	191
1. BIBLIOGRAFÍA.....	193
2. ANEXOS.....	195

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	6
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales.....	16
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	16
Gráfico N° 5	Pregunta N° 1 a estudiantes.....	67
Gráfico N° 6	Pregunta N° 2 a estudiantes.....	68
Gráfico N° 7	Pregunta N° 3 a estudiantes.....	69
Gráfico N° 8	Pregunta N° 4 a estudiantes.....	70
Gráfico N° 9	Pregunta N° 5 a estudiantes.....	71
Gráfico N° 10	Pregunta N° 6 a estudiantes.....	72
Gráfico N° 11	Pregunta N° 7 a estudiantes.....	73
Gráfico N° 12	Pregunta N° 8 a estudiantes.....	74
Gráfico N° 13	Pregunta N° 1 a docentes.....	75
Gráfico N° 14	Pregunta N° 2 a docentes.....	76
Gráfico N° 15	Pregunta N° 3 a docentes.....	77
Gráfico N° 16	Pregunta N° 4 a docentes.....	78
Gráfico N° 17	Pregunta N° 5 a docentes.....	79
Gráfico N° 18	Pregunta N° 6 a docentes.....	80
Gráfico N° 19	Pregunta N° 7 a docentes.....	81
Gráfico N° 20	Pregunta N° 8 a docentes.....	82
Gráfico N° 21	CHI CUADRADO.....	84
Gráfico N° 22	Ubicación Gráfica de la escuela.....	88

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	POBLACION Y MUESTRA.....	61
Cuadro N° 2	Variable independiente.....	62
Cuadro N° 3	Variable Dependiente.....	63
Cuadro N° 4	RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	64
Cuadro N° 5	Pregunta N° 1 a estudiantes.....	67
Cuadro N° 6	Pregunta N° 2 a estudiantes.....	68
Cuadro N° 7	Pregunta N° 3 a estudiantes.....	69
Cuadro N° 8	Pregunta N° 4 a estudiantes.....	70
Cuadro N° 9	Pregunta N° 5 a estudiantes.....	71
Cuadro N° 10	Pregunta N° 6 a estudiantes.....	72
Cuadro N° 11	Pregunta N° 7 a estudiantes.....	73
Cuadro N° 12	Pregunta N° 8 a estudiantes.....	74
Cuadro N° 13	Pregunta N° 1 a docentes.....	75
Cuadro N° 14	Pregunta N° 2 a docentes.....	76
Cuadro N° 15	Pregunta N° 3 a docentes.....	77
Cuadro N° 16	Pregunta N° 4 a docentes.....	78
Cuadro N° 17	Pregunta N° 5 a docentes.....	79
Cuadro N° 18	Pregunta N° 6 a docentes.....	80
Cuadro N° 19	Pregunta N° 7 a docentes.....	81
Cuadro N° 20	Pregunta N° 8 a docentes.....	82
Cuadro N° 21	Frecuencias Observadas.....	85
Cuadro N° 22	Frecuencias Esperadas.....	85
Cuadro N° 23	Calculo del Chi Cuadrado.....	85
Cuadro N° 24	Costos.....	90
Cuadro N° 25	Modelo Operativo.....	187
Cuadro N° 26	Organigrama.....	189
Cuadro N° 27	Previsión de evaluación.....	190

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.”

AUTOR: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

TUTOR: Mg. Javier Geovanny Acuña Escobar

Resumen:

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Mi Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

Un medio para mejorar las capacidades físicas, con un objetivo técnico o táctico concreto e incluso de mejora de la condición física.

De acuerdo al objetivo que deseamos lograr, adaptaremos las reglas de juego y le daremos un sentido competitivo o lúdico y formativo. Como lo demostraremos en la propuesta planteada en este proyecto de investigación

Palabras claves:

Mini voleibol, Voleibol, aprendizaje, valor formativo, entrenamiento infantil, proceso pedagógico, biológicas, psicológicas, aspecto deportivo. capacidades físicas, condición física.

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente El mini voleibol escolar; y la Variable Dependiente Mejora las capacidades físicas, 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 el mini voleibol en la Escuela Tres de

Noviembre, 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 metodológica para mejorar las capacidades físicas mediante la enseñanza del mini voleibol.

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

CAPITULO I

El Problema

1.1.Tema

“El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.”

1.2.Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización.

El mini voleibol es un deporte de iniciación que nació con la idea fundamental de dar al estudiante escolar una nueva actividad en la cual distraerse y mejorar sus cualidades deportivas ya que por su enseñanza en edades tempranas donde el niño aprende jugando es donde también se pueden mejorar sus capacidades físicas.

En Latinoamérica no existe información de cuando inicio el Mini Voleibol ya que el mismo se lo realizo de manera interna en cada País, adaptando el Voleibol al Mini Voleibol de acuerdo a las necesidades de las mismas ya que el Mini Voleibol se realiza su enseñanza por medio de Juegos Pre deportivos, para adaptar al niño al Voleibol.

Por consulta personal le puedo informar que el Mini Voleibol se empezó a practicar en Argentina, luego de una asamblea de la FIVB en 1985, en la cual estuvieron presente 4 países incluidos Argentina, en la cual resuelven poner en práctica el mini Voleibol en los Países donde se práctica el Voleibol.

Empezando a jugar 2 contra 2 para luego pasar a jugar 4 contra 4 en un espacio o cancha reducida.

En el Ecuador se presento un proyecto de masificación del Mini Voleibol denominado Chiqui Voley en el año 2002, por medio de la FEV, en esa época su presidente fue el Lcdo. Patricio Sandoval, el cual inicia la capacitación de entrenadores en Mini Voleibol, los mismos que serian los encargados de masificar este deporte en las escuelas del país.

En el 2004 se pone en vigencia el chiqui voleibol en las principales ciudades del Ecuador como, Pichincha y Guayas, llegando incluso a Galápagos, la enseñanza del Mini Voleibol.

En el 2008 los avances del Mini Voleibol están a la vista por este motivo la FEV, con la ayuda del Ministerio de Deportes ofrecen impulsar el desarrollo del Mini Voleibol en las escuelas y colegios del país.

Este es un proyecto que se basa en la enseñanza de manera didáctica la práctica del Mini Voleibol, pero lo hace con metodologías y pedagogías aptas para el pronto aprendizaje de los niños.

Este proyecto siguió adelante en la Administración del Presidente de la FEV. Jorge Granja, el cual en forma personal acudió a nuestra provincia a incentivar para que el mini voleibol sea una realidad en nuestra provincia llegando a dialogar con directivos de la FDT, los cuales vieron de una manera grata la iniciación de este deporte en nuestra provincia lamentablemente fue solo eso, un dialogo ya que nunca pusieron en obras sus palabras y dejaron perder la capacitación e implementación deportiva que otorgaba la FEV a la provincia.

Podemos afirmar que en nuestra provincia no es común este deporte y su enseñanza es escasa o nula por la falta de cursos impartidos o simplemente porque los profesores desconocen la metodología de este deporte por lo cual optan por enseñar los deportes más conocidos y populares que se practican en nuestro medio o simplemente se dedican a entrenar los deportes en los cuales se jugaran los inter escolares.

En nuestro cantón Ambato la situación es parecida ya que son pocas las escuelas que en su plan de estudio se incluye el mini voleibol como parte del plan de estudio pero de una forma simple y sencilla ya que su enseñanza no se lo realiza de una manera técnica sino más bien como relleno para completar el plan curricular o por completar las horas establecidas de clases para los profesores de esta área, como no se dictan cursos o charlas de esta disciplina desconocen cómo es su manera o forma de enseñanza y lo que ponen en práctica es lo que se aprendió en la universidad o investigaron sobre lo que es el voleibol sin darse cuenta que para la enseñanza de esta disciplina deportiva es en donde más tenemos que poner cuidado en su práctica porque es aquí de esta etapa del cual saldrán los nuevos deportistas en esta disciplina ya que el mini vóley es la fase de iniciación para el voleibol.

Es por esto que nuestro proyecto de tesis está enfocado a mejorar y desarrollar las capacidades físicas de las niñas de la **escuela Tres de Noviembre** de la parroquia Huachi Chico de la ciudad de Ambato. Este proyecto se enfoca a obtener un grupo de niñas que se interesen por este deporte a través de métodos de enseñanza que se han utilizado en otros lugares como es el juego mediante el cual se realizara la enseñanza del mini voleibol y la consiguiente mejora de las capacidades físicas sin dejar de lado el aspecto personal e intelectual que son las bases para lograr que las niñas mejoren sus capacidades físicas por medio de la práctica deportiva.

Lograr la integración en el aspecto personal de las niñas ya que al ser un juego colectivo deben aprender que el compañerismo, la ayuda al amigo, la necesidad de estar y llevarse con los compañeros es de gran importancia en este deporte ya que no solo aprenderá un deporte también lo hará en lo social y comunitario.



Cuadro N° 1: Árbol de Problemas

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

1.2.2 Análisis Crítico

La enseñanza en las Instituciones Educativas de deportes conocidos, provoca que los estudiantes no tengan el interés necesario para aprender el mini voleibol. Uno de los inconvenientes que también podemos citar es la poca o nada actuación de la comunidad por aprender nuevos deportes y que solamente se practiquen los más populares o los que piensan que lo realizan de una forma correcta

El no constar en los calendarios anuales de la Federación Estudiantil, es una de las causas más graves de que no se realicen campeonatos de mini voleibol en la ciudad. La falta de apoyo de los restantes organismos encargados del deporte en la provincia es uno de los problemas latentes ya que si ellos no consideran a esta disciplina en el calendario escolar no podrá tener adeptos, solo se interesan por ciertos deportes, por eso debemos tener en cuenta que con la nueva ley del deporte debemos poner énfasis en la iniciación deportiva de cada una de las disciplinas,

Otra de las causas por las cuales los estudiantes de las instituciones educativas no practiquen este deporte es porque no se imparten cursos de mini voleibol y los profesores de Cultura Física, se encuentran sin conocimientos actualizados para la enseñanza de este deporte.

Uno de los problemas es la no ejecución de los bloques curriculares por parte de los docentes y esto influye en que los alumnos tengan poco conocimiento de este deporte y los resultados que se obtienen en competencia sean negativos.

Prognosis

Si no tomamos en cuenta este deporte como algo necesario para la sociedad y en este caso en las instituciones educativas como una actividad más, para un buen desempeño físico para una mejor salud y si no logramos concientizar a los niños y niñas en la práctica de esta disciplina como un deporte que logra mejorar las capacidades físicas en nuestro organismo seguiremos teniendo niños y niñas que solamente practiquen los mismos deportes que siempre se enseñan o ya conocidos

El no tener un deporte mas como práctica deportiva en la cual se interesen los niños y niñas de la institución provoca que los mismos pierdan el interés por la práctica de una actividad física.

1.2.3 Formulación del Problema

¿Cómo el mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo.Año?

1.2.4 Preguntas Directrices

- ¿Sabe usted como el mini voleibol mejora las capacidades físicas de los estudiantes?
- ¿Conoce el alumno cuales son las capacidades físicas que se logran mejorar con la práctica del mini voleibol?
- ¿Conocen los docentes algún método o estrategia para la enseñanza de este deporte?

1.2.5 Delimitación

1.2.5.1 Delimitación Espacial.- La presente investigación se lo realizara en la Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato en la parroquia Celiano Monge de Huachi Chico en Escuela de Educación Básica Tres de Noviembre.

1.2.5.2 Delimitación Temporal.- La presente investigación se la realizara en el mes de Julio del presente año

1.2.5.3 Delimitación del Objetivo de Investigación

Área: Cultura Física

Campo: Educativo

Aspecto: Enseñanza del voleibol

1.2.5.4 Unidades de Observación

Docentes

Estudiantes de la Escuela Tres de Noviembre

1.3 Justificación

La **importancia** de realizar un proceso de verdadero valor educativo que ayude a su masificación en las demás escuelas de nuestro cantón es la idea principal y fundamental de la realización de esta investigación.

El Mini voleibol contribuye a mejorar la motricidad básica gracias a procesos sistemáticos, que no deben olvidar los elementos contextuales haciendo hincapié en las condiciones en la que se practiquen las tareas, ya que es lo que conduce a la auto estructuración de una forma u otra de la personalidad de los estudiantes, cosa que, si no se realiza así, podría resultar una actividad más que se practique y no tendríamos ningún resultado con el proceso educativo.

El resultado de esta investigación tendrá el total **interés** de quien o quienes lo realizaran para mejorar la calidad de enseñanza y ponerlo en práctica en las diferentes instituciones educativas, las cuales tendrán una base con que comenzar a trabajar sobre cómo enseñar el mini voleibol.

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 las capacidades físicas en las niñas para lograr tener una mayor captación de padres y alumnos para esta disciplina.

La presente investigación será **factible** realizarla ya que se cuenta con el material y la implementación necesaria para su práctica, y sobre todo el apoyo necesario de autoridades, docentes y padres de familia de la Institución.

La práctica del mini voleibol será de mucha **utilidad** para lograr conseguir el motivo de nuestra investigación que es el de mejorar las capacidades físicas.

Los **beneficiarios** directos serán las niñas de séptimo año de la escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato, por cuanto la propuesta planteada servirá de mucho para mejorar las capacidades físicas y la práctica del Mini voleibol.

1.4 Objetivos

1.4.3 General

Desarrollar el mini voleibol escolar, para mejorar las capacidades físicas de las niñas de 7 año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

1.4.4 Especifico

- Realizar un diagnostico sobre los conocimientos del mini voleibol a los estudiantes de 7 año
- Analizar las diferentes capacidades físicas que se aplicaran en la presente investigación.
- Diseñar una guía para mejorar las capacidades físicas en las niñas de la escuela Tres de Noviembre, mediante la enseñanza del mini voleibol.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes investigativos

Revisando trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, no se han encontrado tesis similares a mi tema de estudio; pero se hallan tesis relacionadas con mi tema de investigación la cual detallo a continuación:

TEMA: “EL VOLEIBOL INTERNACIONAL Y LA INCIDENCIA EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS DE LOS 8VOS AÑOS DEL COLEGIO PARTICULAR FEDERATIVO DE LA PARROQUIA PUYO, DEL CANTÓN PASTAZA DE LA PROVINCIA DE PASTAZA, EN EL PERIODO

2010 – MARZO 2011.”

AUTOR: Cristina Fernanda Guevara Naveda

AÑO: 2010

CONCLUSIONES

- En el Colegio Particular Federativo a los estudiantes les gusta el deporte y por eso practican continuamente pero no tienen una disciplina deportiva fija y definida para realizar actividad física.
- Los estudiantes de la institución desean que haya esta disciplina deportiva en el establecimiento y en la provincia
- Los estudiantes del Colegio Particular Federativo en gran parte conocen el voleibol internacional y quieren ser los futuros voleibolistas de la provincia pero no existe suficiente información y preparación para poder realizar esta actividad deportiva.
- Los adolescentes quieren tener tiempo para practicar esta disciplina deportiva mediante innovaciones para que las clases sean recreativas e interdisciplinarias

TEMA: “SOFTWARE MULTIMEDIA Y EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS DE VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DE 2DO AÑO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO TÉCNICO “AGROINDUSTRIAL PEDRO FERMÍN CEVALLOS” DEL CANTON CEVALLOS, PROVINCIA DE TUNGURAHUA EN EL PERÍODO JUNIO-OCTUBRE 2010”.

AUTOR: Acosta Torres Darwin Salomón

AÑO: 2010

CONCLUSIONES

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

2.2. Fundamentación Filosófica

Bajo la fundamentación de adaptar el deporte al niño nace el Mini voleibol como un método de preparación para el Voleibol, extrayendo los contenidos más importantes del deporte de referencia. Como aprendizaje del juego del Mini Voleibol convencional es el medio de educación para el niño, el cual a través de sus características adquiere un amplio valor formativo, cumpliendo con los requerimientos acordes al deporte y al entrenamiento infantil, siendo éste último un proceso pedagógico individual el cual es largo y sistemático, teniendo en cuenta las respuestas biológicas y psicológicas del niño al momento de brindarle alguna exigencia del aspecto deportivo.

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 de esta actividad deportiva 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 deportiva 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 de este deporte, 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 entrenador siempre en contacto con el deportista.

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

La constitución de la República del Ecuador, en la Sección sexta Cultura física y tiempo libre “Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.”

En la Ley del Deporte Ecuatoriano en el “ Art. 35.- Las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, son los organismos encargados de planificar, organizar, coordinar, ejecutar, controlar y evaluar las actividades provinciales estudiantiles de los organismos bajo su jurisdicción, se regirán por esta Ley y sus estatutos y tendrán su sede en la respectiva capital de provincia.

REGLAMENTO

Art. 32. Las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, para su funcionamiento se regirán por las disposiciones de la Constitución Política de la República; la Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación y el presente Reglamento; y, sus Estatutos.

REGLAMENTO

Art. 33. Los representantes de los colegios ante la Asamblea de la Federación Deportiva Provincial Estudiantil serán obligatoriamente: el Rector; el Vicerrector; y, el Jefe del Área de Cultura Física o Profesor de Cultura Física de cada plantel.

REGLAMENTO

Art. 34. Las actividades de las Federaciones Deportivas Provinciales Estudiantiles, se ejecutarán en coordinación con las delegaciones provinciales de la Secretaria Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación (SENADER).”

2.4. Categorías Fundamentales

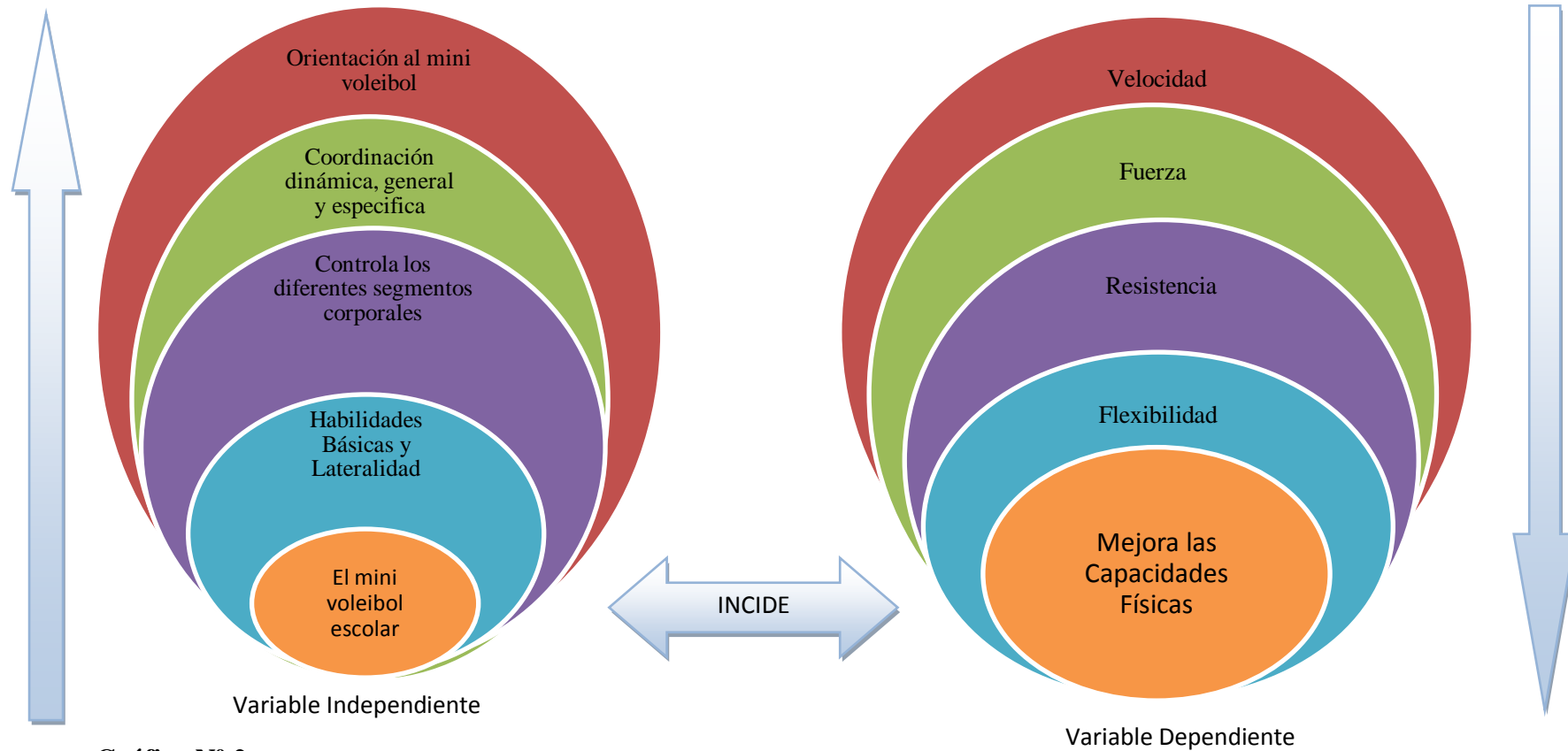


Gráfico N° 2

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

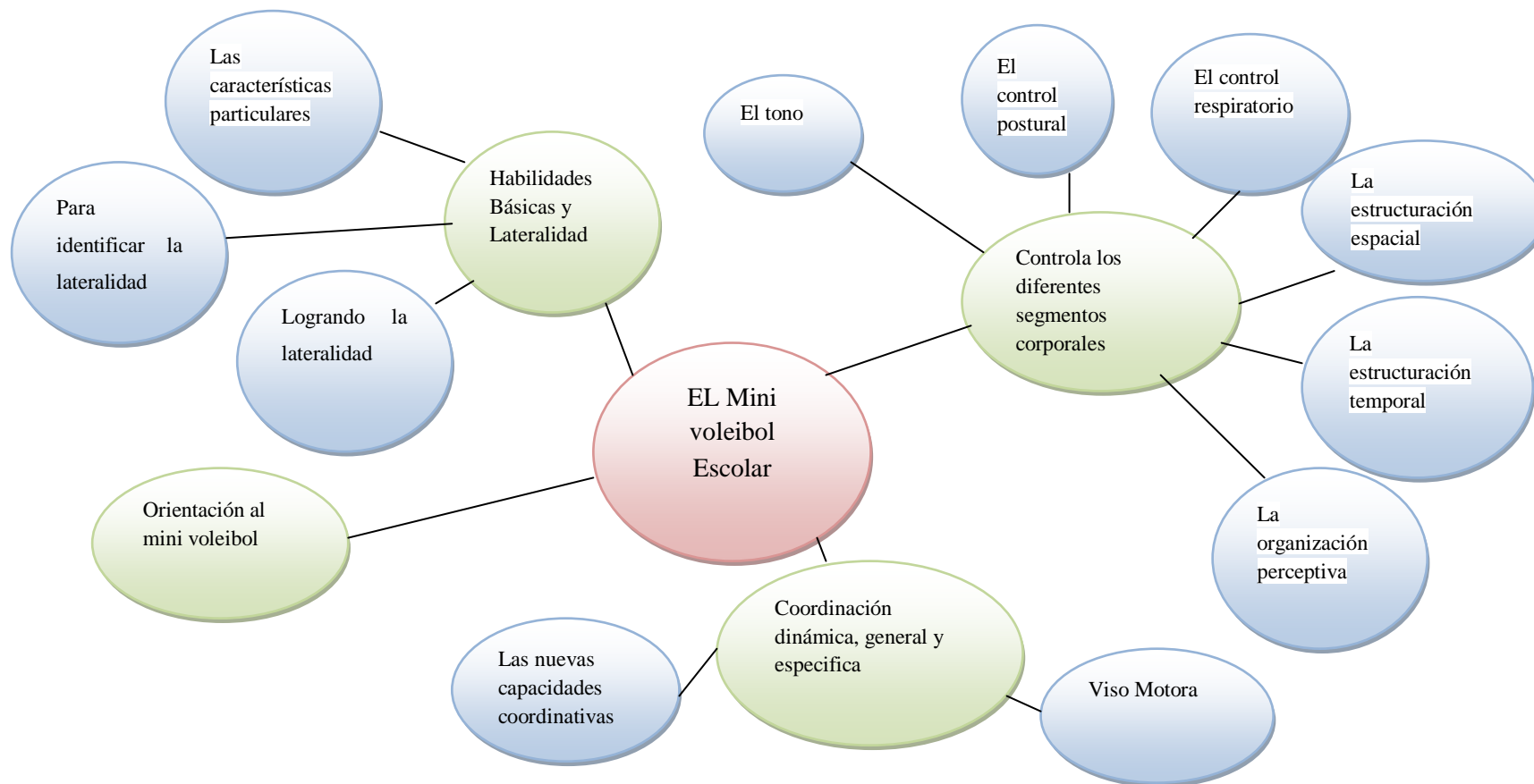


Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente
 Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

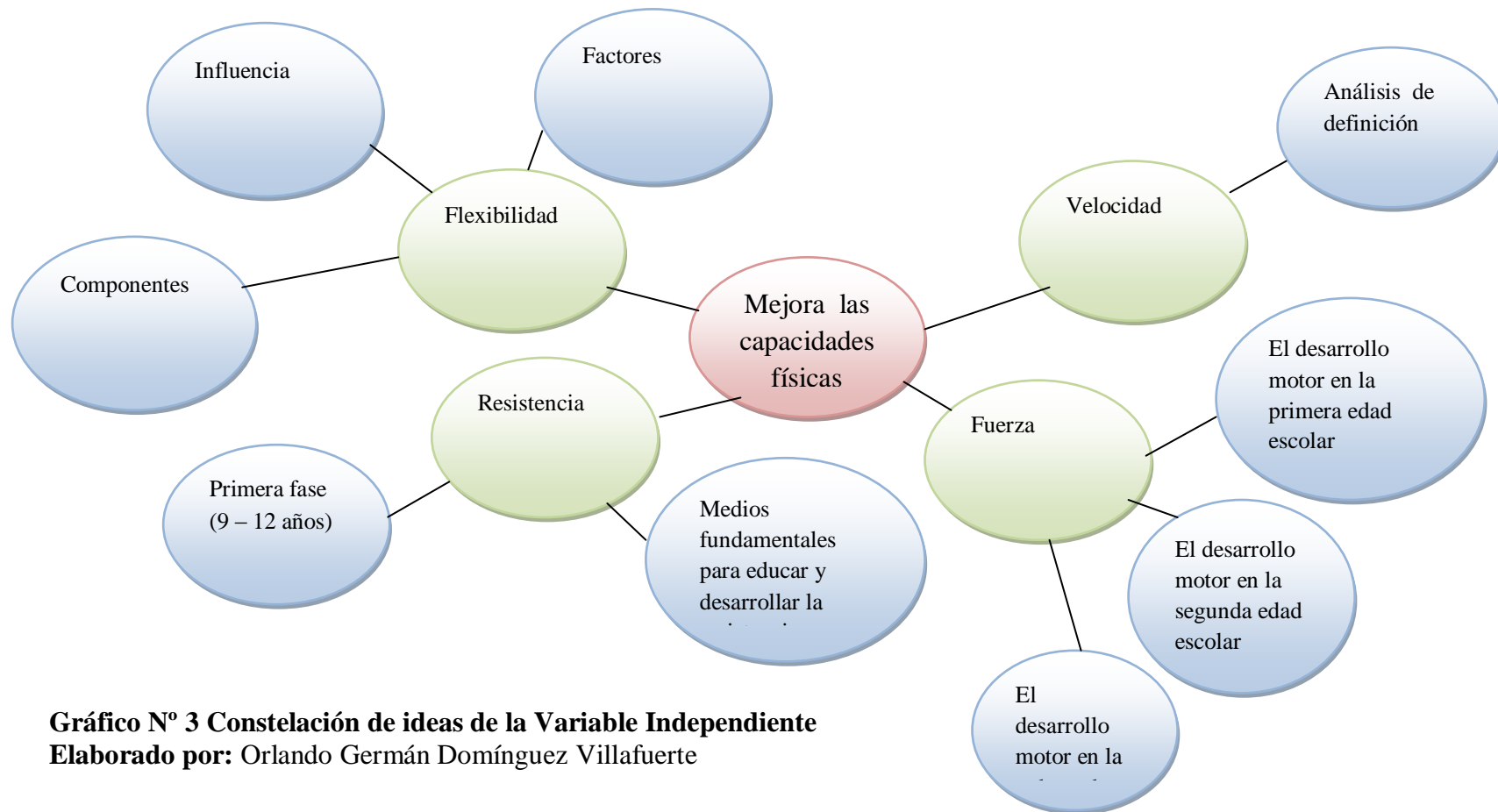


Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente
Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

Contextualización de la Variable Independiente

El mini voleibol

Hoy en día, el Mini Voleibol está entre los deportes más populares del mundo. Sin embargo, para el futuro crecimiento y éxito del Mini Voleibol es de capital importancia que se sientan atraídos por él un gran número de niños de todo el mundo. Para conseguir que el Mini Voleibol sea el deporte número uno del mundo, cosa que es el objetivo de la FIVB, primero, tenemos que conseguir que sea el número uno entre los niños. El Mini Voleibol necesita amplios y sendos fundamentos para que se pueda desarrollar en el futuro; estos podrían en ser: Barrios, J. (1998)

- Que los niños se sientan familiarizados con el Mini Voleibol y se aficionen a él. La dedicación a un deporte, se forma en la infancia y dura toda la vida.
- Que tanto el número de jugadores como el de espectadores crezca.
- Adquirir técnicas y tácticas básicas de Mini Voleibol a temprana edad. Los atletas jóvenes aprenden las destrezas motoras y las habilidades de juego antes y más fácilmente que los adultos.
- Introducir el Mini Voleibol en los niños de entre 10 y 12 años.
- Descubrir el talento lo suficientemente temprano como para que se pueda llegar a un alto rendimiento.
- Superar la rivalidad entre deportes. El Mini Voleibol tendrá que atraer y ganar a los niños antes que cualquier otro deporte.

El mini voleibol de niños ya se ha convertido en un movimiento mundial. Sin embargo, no estamos satisfechos ni con el volumen, ni con la dinámica, ni con el nivel. Hay muchos países que todavía no han comenzado a desarrollar el mini Voleibol de niños. Barrios, J. (1998)

Desde este punto de vista, la popularidad y el desarrollo del Mini Voleibol de niños en el futuro debe ser de capital importancia y de interés vital para las federaciones nacionales, los clubes, los entrenadores y los jugadores adultos.

Historia del Mini Voleibol

El mini vóley nace en la República Democrática Alemana, como legado del profesor Horst Baacke, en los años 60, este mini vóley nace a partir de la necesidad de tener un nuevo método para la preparación para el voleibol.

El mini vóley en un principio fue concebido como voleibol para niños, donde se realizaban las mismas acciones, proponiendo una reducción en las medidas de la cancha, del balón, altura de la red, y el número de participantes. Todo esto para que los niños comiencen a adaptarse poco a poco al deporte. Hoy en día el mini vóley se utiliza para iniciar a cualquier persona a este deporte.

Barrios, J. (1998) En los años 70 la Federación Internacional de voleibol vio que el voleibol estaba siendo cada vez más importante en diferentes países del mundo, siendo de esta manera el comienzo de una investigación, desarrollo e intercambio de diferentes experiencias en esta área. Durante varios años se realizaron distintas reuniones en las cuales participaba constantemente la F.I.V.B de mini Vóley. Posterior a estas reuniones llamadas Simposio, se toma en consideración la lectura de documentos y recomendaciones surgidas en estos eventos, nacen las premisas básicas del mini vóley.

Características del mini voleibol

Forteza de la Rosa, Armando. (2001). El mini voleibol no es difícil pero es duro para enseñarlo a los principiantes. Se necesitan métodos especiales para introducir el voleibol entre los niños. Dado que el Mini-Voleibol se inventó a principio de los sesenta, se han intentado muchos métodos en la enseñanza y práctica del mini voleibol de niños. Las tradiciones nacionales y la experiencia han influido en este proceso. Hasta el momento no hay ningún método que haya demostrado ser el mejor.

Sin embargo, y con la experiencia y resultados de más de 20 años podemos establecer como evidente que los niños de entre 9 y 13 años pueden aprender las

destrezas y las tácticas básicas del mini voleibol y pueden disfrutar y practicar una forma de Mini - Voleibol simplificado a un buen nivel técnico.

El Mini-Voleibol (MV) es un Voleibol simplificado en cuanto al método y adaptado a la capacidad y necesidades de los niños de entre 9 y 13 años. Forteza de la Rosa, Armando. (2001).

El mini-Voleibol es un método de enseñanza apropiado y un probado acceso al voleibol para niños.

A los niños les gusta jugar. El MV les ofrece la posibilidad de aprender Mini Voleibol mientras jueguen. Después de pocas semanas de preparación física y de ejercicios con balón, los niños ya son capaces de jugar y de disfrutar del MV.

Aspectos Didácticos

Toyoda, Hiroshi. COPEV 2011. Al plantear una metodología global de enseñanza del mini voleibol, la mayoría de los juegos y ejercicios que se proponen partirán de situaciones jugadas con una clara intención táctica, para que el alumno comprenda el juego desde los primeros momentos. Para ello se utilizarán básicamente dos tipos de juegos “cooperativos” y “competitivos” que a continuación se describen de forma más concreta:

Juegos cooperativos “CON” Toyoda, Hiroshi. COPEV 2011.

Se utilizará esta denominación cuando el objetivo fundamental del juego sea colaborar con los compañeros y con los rivales para mantener el balón en el aire, haciendo que pase al otro campo sin que caiga al suelo, buscando conseguir el máximo número de toques seguidos. Se trata de estimular la experimentación del alumno, proponiendo en cada momento la técnica con la que se puede golpear el balón, pero dando la posibilidad a una participación activa en la que el jugador busca diferentes estrategias para conseguir que el balón esté en el aire el mayor tiempo posible.

Primará el número de toques conseguido y la continuidad en el juego sobre los niveles de ejecución, aunque el profesor puede hacer correcciones en el momento, cuando lo crea oportuno, pero sin interrumpir el juego.

El jugador debe utilizar todos los recursos de los que disponga y debe ser consciente de la importancia de ejecutar cada técnica correctamente, como forma de no limitarse y tener mayores posibilidades de respuesta ante cada situación de juego. Estamos intentando sentar las bases del pensamiento táctico de los jugadores mediante una toma de decisiones que le permita resolver problemas motrices de forma autónoma y significativa, ya que debemos pedir su participación en la elaboración de normas y propuestas que surjan de su propia experiencia en el juego.

Juegos competitivos “CONTRA” Toyoda, Hiroshi. COPEV 2011

Se utilizará esta denominación cuando el objetivo fundamental del juego sea competir contra los adversarios cooperando con los compañeros para conseguir el punto.

Son partidos adaptados con puntuación y normas más específicas, en los que el profesor prestará mayor atención a la correcta ejecución técnica, interrumpiendo incluso el juego si lo considera oportuno, sobre todo para evitar que el exceso de competitividad influya negativamente en las conductas motrices de los alumnos. En este tipo de juegos se debe insistir en la idea de que la victoria en una competición de Voleibol se consigue mediante el cumplimiento de las reglas y la correcta ejecución técnica, haciendo siempre jugadas con tres toques. El profesor debe prestar mayor atención a la corrección técnica para que los jugadores consigan los puntos con acciones de mayor calidad.

La competitividad del momento no debe dominar las conductas de los jugadores por intentar ganar de cualquier forma, a costa de una pésima ejecución técnica que entorpezca sus posibilidades de conseguir un punto. Además, debemos enseñar al

jugador a que se fije en lo que hace el contrario, para adaptarse a su sistema y plantear una solución técnica y táctica, tanto de forma individual como colectiva.

Al plantear una metodología global en la enseñanza del Voleibol, la mayoría de los juegos y ejercicios que se proponen partirán de situaciones jugadas con una clara intención táctica, para que el alumno comprenda el juego desde los primeros momentos. Para ello, se utilizarán básicamente dos tipos de juegos “cooperativos” y “competitivos” que a continuación se describen de forma más concreta:

Reglamento del Mini Voleibol

Fry A. C.(1998). Las reglas del MV suponen las siguientes modificaciones del reglamento de Voleibol:

- El MV se juega con menos jugadores por equipo, permitiendo más contactos con el balón, cooperación más fácil, tácticas más simples y mayor interés. Normalmente, los equipos los forman 2, 3 ó 4 jugadores dependiendo de la edad y del nivel de juego.
- El MV se juega en una cancha más pequeña. Una cancha pequeña requiere menos potencia y movimiento, reduce el número de interrupciones y promueve jugadas más largas. Normalmente, las medidas de la cancha se adaptan al número de jugadores por equipo, sus edades y su nivel de juego.
- El MV se practica con la red más baja o más alta, de acuerdo con los objetivos que se plantean.

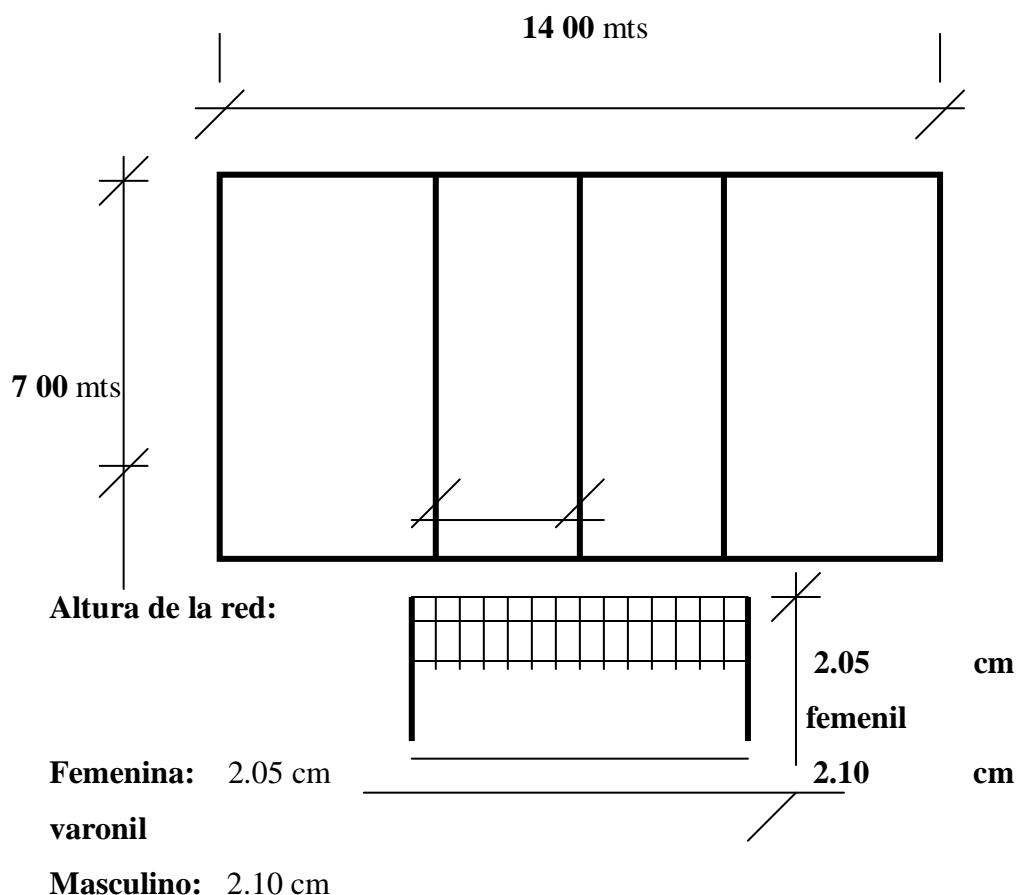
Con la altura de la red adaptada, los niños pueden jugar en la red en ataque y en defensa de acuerdo con la altura de su cuerpo y su capacidad de salto.

Red alta: Defensa más fácil en la parte de atrás de la cancha jugadas más largas.

Red baja: Juego de ataque más fácil, dificultad en la recepción del saque y en la defensa de cancha, más interrupciones del juego, jugadas más cortas.

Se aplicará el reglamento internacional de voleibol, con las adaptaciones necesarias para la categoría de Mini Voleibol como sigue:

Fry A. C.(1998) **Área de Juego y Dimensiones del terreno:** Se jugará en una cancha de siete metros de ancho por catorce de largo.



Composición de Equipo e Indumentaria:

Los equipos estarán integrados por un máximo de doce (12) jugadores subdivididos en dos grupos.

Ejemplo: Sub-equipo A, seis (6) jugadores

Sub-equipo B, seis (6) Jugadores

Los equipos deberán contar con un vestuario adecuado, pero que diferencie a los sub-equipos, para mejorar el trabajo de los árbitros, la numeración de las camisetas deberá ser sin repetición de números.

Responsables del Equipo

Tanto el Capitán del Equipo y el Entrenador son responsables de la conducta y disciplina de los miembros de su equipo.

Como anotar un punto, gana un set y el juego:

Para ganar un punto

Un equipo gana un punto, cuando: Si consigue que el balón caiga en el suelo del campo contrario, cuando el contrario comete una falta o recibe un castigo.

Para ganar un set

Un set (excepto en el 3°. Set decisivo) lo gana el equipo que anota primero 25 puntos, con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24 el juego continua hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24, 27-25,...)

Para ganar el juego

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar dos sets, en caso de empate 1-1, el set decisivo (el 3°), se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

Del Juego con el balón:

Del Contacto con el Balón

El jugador solo podrá hacer el contacto del balón con el cuerpo de la cintura para arriba.

El Saque:

Solo será permitido el **saque por abajo** de manera frontal.

La Recepción:

El primer golpe del equipo receptor, solo se podrá realizar con los antebrazos, de lo contrario constituye falta.

El equipo receptor del servicio, deberá aplicar el **K1** (Recepción, pase y ataque), de lo contrario constituye falta técnica; el **K2** se jugará libre.

Alineación inicial de jugadores:

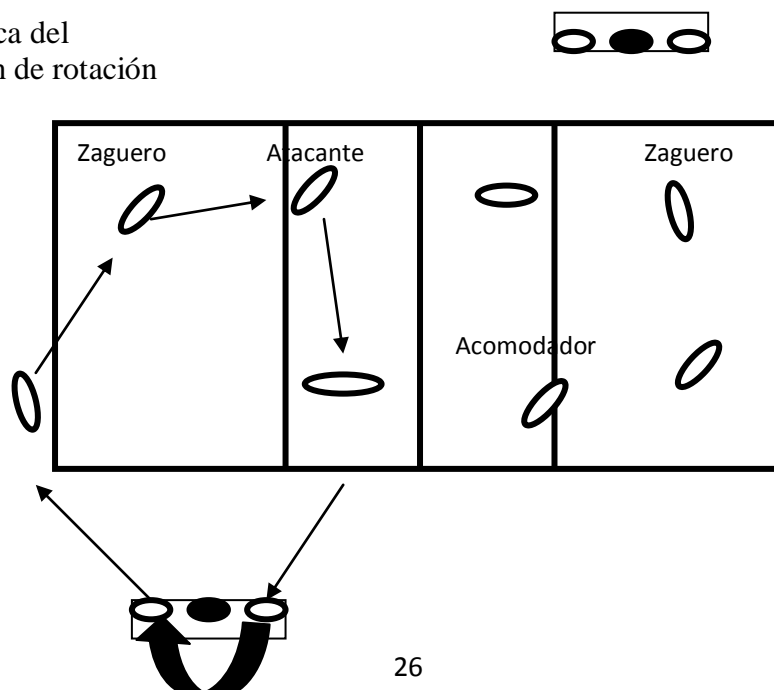
Durante un set el equipo estará representado por un sub-equipo, el cual consta de seis jugadores.

Cuatro jugadores alinearán en la cancha, dos delanteros y dos zagueros, los dos jugadores restantes se sentarán en la banca situada a un costado de la cancha.

Rotación:

El entrenador controlará el orden de rotación de los jugadores de su equipo, quienes se ubicarán en los extremos de la misma.

Gráfica del
Orden de rotación



(En caso de lesión de un jugador, será sustituido por el jugador de la banca más cercano al área de ataque).

Los jugadores participantes deben respetar sus posiciones en la cancha, todos deberán realizar la función que les corresponde según el orden de rotación. (No hay especialización de jugadores)

Durante el segundo set:

Los seis jugadores del el sub-equipo “B” serán los que jugarán en representación de su equipo.

En caso de un tercer set:

El entrenador decidirá cuál de los dos sub-equipos lo juega, sin fusionar a los jugadores de los mismos durante un juego.

Habilidades Básicas y Lateralidad

El concepto de habilidad motriz básica en Educación Física considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar.

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente. Fry A. C.(1998)

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

Ser comunes a todos los individuos.

Haber permitido la supervivencia.

Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

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

Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la marcha y la carrera, sobre todo desde el punto de vista educativo y de utilidad. Aunque existen otras modalidades en la forma de desplazarse (cuadrupedia, a pata coja, etc.)

Saltos: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

- Fase previa o preparación al salto.
- Fase de acción, o salto propiamente dicho.

Fry A. C.(1998). Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores.

El niño comienza su génesis del salto, con aproximadamente los 18 meses. Hacia los 27 puede saltar desde una altura de 30cm. con un pie delante del otro, llegando a ser a los 5-6 años semejante al salto del adulto, con una buena coordinación. El salto puede ser Vertical u Horizontal.

Giros: Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y Sagital.

Los giros: desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación del individuo, favoreciendo el desarrollo de las habilidades perceptivo espacial y temporal, capacidad de orientación espacial (orientar el cuerpo en la dirección deseada, por ejemplo), coordinación dinámica general y control postural (maduración neuromuscular y equilibrio dinámico), así como del esquema corporal (el niño, a través de las sensaciones que le producen los giros, se percibe mejor a sí mismo).

Podemos establecer varios tipos de giros:

- Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.
- Giros en contacto con el suelo.
- Giros en suspensión.
- Giros con agarre constante de manos (barra fija).
- Giros con apoyos y suspensión múltiples y sucesivos.

La lateralidad es el predominio funcional de un lado del cuerpo humano sobre el otro, determinado por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro.

El dominar la lateralidad en el niño lo ayudará mucho a ubicarse con respecto a otros objetos. El no hacerlo podría repercutir en las dificultades de aprendizaje de algunas materias. Por ejemplo en el caso de las matemáticas se sabe que para sumar y restar varias cantidades se empieza de derecha a izquierda y si no ha trabajado su lateralidad le será difícil ubicarse frente al papel.

Winter R.(1998). La lateralidad se consolida en la etapa escolar. Entre los 2 y 5 años observamos que las manos se utilizan para peinarse, asearse en el baño, poner un clavo, repartir un naípe, decir adiós, cruzar los brazos y manos, en estos dos casos la mano dominante va sobre la otra. En la edad escolar el niño debe haber alcanzado su lateralización y en función de su mano, pie, ojo y oído.

Para identificar la lateralidad

Existen varias teorías que intentan explicar el porqué de la lateralidad. Creemos, al igual que Rigal (1998), que ninguna de estas teorías es absoluta, sino que son varias las causas que determinan la dominancia de uno u otro hemisferio cerebral. La elección de la derecha o izquierda para realizar distintas tareas depende de innumerables factores entre los que destacan la experiencia corporal, el desarrollo afectivo, el entorno familiar y cultural, la herencia y el grado de impregnación.

Es por eso que muchos autores tienden a distinguir entre la lateralización espontánea, adquirida en función de aspectos sociales, escolares, familiares, etc, y la lateralidad innata, que se relaciona con actividades gestuales no aprendidas. La discordancia entre ambos tipos de lateralidad es, a menudo, causa de dificultades psicomotrices.

Si consideramos la lateralidad como la expresión final de la innata y la espontánea, los factores condicionantes de la misma se pueden clasificar en:

1. Factores neurofisiológicos: se basa en el predominio de un hemisferio cerebral sobre el otro, de forma que la dominancia del hemisferio izquierdo determinaría que la persona fuera diestra. Son aquellos que condicionan la lateralidad innata.

Desde el nacimiento existen ya asimetrías anatómicas en el cerebro que predisponen a una lateralización de las funciones, pero ésta no se afianza hasta los primeros años de vida (Portellano,1992). En nuestro crecimiento hay una rivalidad entre los hemisferios para ocupar el espacio físico en el que se encuentran y también para distribuir esas funciones.

De esta forma se ha comprobado que el hemisferio izquierdo controla el lenguaje comprensivo y expresivo, es dominante en el cálculo y el razonamiento matemático, tiene un procesamiento lógico, analítico, abstracto, controla las praxias, movimientos complejos y de precisión. Sin embargo el hemisferio derecho es secundario en la actividad lingüística, interviene en los elementos

creativos del lenguaje, procesa de forma intuitiva, concreta, emocional, es dominante para la actividad espacial, música y estereognosia, controla los movimientos no verbales y movimientos gruesos.

2. Factores genéticos: se han llevado a cabo numerosas investigaciones para averiguar si el origen de la lateralidad es genético y todos coinciden en que existe una mayor probabilidad de encontrar niños zurdos con ambos padres zurdos, la probabilidad disminuye en niños con un sólo padre zurdo y existe una probabilidad muy pequeña en aquellos cuyos padres fueron diestros.

Logrando la lateralidad

Cuando las niñas utilizan uno de sus miembros simétricos en la realización de diferentes movimientos en educación física, están reforzando el predominio de uno sobre el otro. Por ello, la lateralidad se ve favorecida intentando respetar en lo posible la correlación entre la lateralización cortical y el dominio corporal.

El enfoque educativo de la lateralidad será diferente si tratamos con niñas de preescolar o con niños de los primeros cursos de la Educación General Básica. Así, el principal objetivo en niños de 3 a 6 años es fijar el dominio de un segmento sobre el otro. Por el contrario, en niños de 6 a 8 años el principal objetivo es que él afiance la lateralidad que ya tiene fijada. Leonidas Bertorello, Alejandro (2008)

En un nivel mayor, el entrenamiento de los diferentes deportes se vuelve más específico y trata de mejorar cada uno de los factores que determinan el rendimiento deportivo. Estos factores son:

Antecedentes en las etapas de educación física: entre ellos se incluyen el desarrollo de la imagen corporal, ubicación, espacio, tiempo, coordinación de ejes corporales, lateralidad, independencia, predominio motor y rendimiento físico. Leonidas Bertorello, Alejandro (2008)

Es fundamental, antes de iniciar una actividad deportiva sistemática, realizar pruebas de campo, aptitudes físicas y técnicas, y es ahí donde nos damos cuenta que en la mayoría existe una falta de desarrollo psicomotriz, así como de cualidades físicas y falta de técnicas.

Harre, Dietrich (1988). Desarrollo motriz: comprende capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia) y coordinativas así como habilidades fundamentales (andar, correr, etc). Se trata de correlacionar los niveles de desarrollo del niño con puntos fijos temporales y separar el fenómeno del aprendizaje con el desarrollo como ser humano. Depende, en gran medida del aprendizaje y del entrenamiento.

Desarrollo fisiológico-energético: cada deporte tiene unas características particulares en cuanto a intensidad, duración y estructura temporal de la competencia. Además, cada deportista utiliza ciertos grupos musculares con cierta forma de contracciones. Todos estos parámetros definen las fuentes de energía más utilizadas por el deportista y que son las que deben ser reforzadas y economizadas en el entrenamiento. Harre, Dietrich (1988)

Cualidades físicas: se incluyen resistencia, fuerza, rapidez y movilidad. Cada deporte requiere un nivel determinado de una o varias de ellas y ese nivel permite ordenarlas según la importancia que tiene cada una en el deporte y, por tanto, el logro de resultados óptimos en la competencia.

Harre, Dietrich (1988). Un estudio en la facultad de Deporte de Ljubljana (Eslovenia) en 48 estudiantes del primer curso, concluyó que la velocidad secuencial de las extremidades superior e inferior estaba significativamente favorecida en las extremidades dominantes.

Técnica deportiva: es el modelo ideal de un movimiento para realizar un objetivo motor y puede tener un fin distinto en cada deporte. El análisis de la técnica tiene que basarse en la biomecánica, que define la estructura temporal-espacial y dinámica de movimiento. Hay que determinar las fases del movimiento y los

puntos clave para su realización. Estos parámetros biomecánicos reflejan el aprovechamiento de las cualidades físicas y las deficiencias, ayudando a la regulación y dirección del entrenamiento.

Táctica deportiva: es el conjunto de comportamientos, acciones y medios en la competencia que van dirigidos al resultado óptimo. Tiene una importancia muy variable en los diferentes deportes y depende sobre todo del reglamento de las especialidades. Así, se clasifican los deportes en individuales, entre dos contrarios y por equipos.

Controla los diferentes segmentos corporales

Las distintas conductas que integran el desarrollo psicomotor del niño giran en torno al esquema corporal. García Manso,(1996).

Según Defontaine el esquema corporal puede definirse como “las experiencias que se tienen de las partes de los límites y de la movilidad de nuestro cuerpo”; experiencia progresivamente adquirida a partir de múltiples impresiones sensoriales, propioceptivas (sensaciones que provienen de los músculos y articulaciones) y exteroceptivas (cutáneas, visuales y auditivas).

Sin una correcta elaboración de la imagen corporal sería imposible el acto motor voluntario ya que la realización de éste presupone la formación de una representación mental del acto a realizar, de los segmentos corporales implicados y del movimiento necesario para lograr el objetivo propuesto.

García Manso,(1996). El esquema corporal no es un dato fijo e inmutable sino que es, al mismo tiempo, permanentemente cambiante. Toda experiencia nueva es referida a él en un movimiento de continua modificación y perfección. No solamente abarca la imagen corporal en reposo sino que también integra la imagen dinámica de su funcionamiento. Los elementos fundamentales para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el

control respiratorio, la estructuración espacio-temporal y la organización perceptiva.

1. El tono

Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que algunos músculos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen.

La ejecución de un acto motor de tipo voluntario implica el control del tono de los músculos, control que tiene su base en las primeras experiencias sensomotoras del niño. El tono muscular necesario para realizar cualquier movimiento está sometido y regulado por el sistema nervioso. Collazo, Adalberto (2006).

2. El control postural

El control postural es uno de los elementos fundamentales del esquema corporal y reposa sobre las experiencias sensomotoras del niño.

Un inadecuado control postural trae consigo la pérdida de la conciencia de la movilidad de algunos segmentos corporales, lo cual afecta la correcta construcción del esquema corporal. Por otra parte cuanto más defectuoso es este control, más energía y atención harían falta en perjuicio de otros aspectos.

El desarrollo del control postural se logrará a través de actividades tanto estáticas como dinámicas, y en diversos planos de altura, de forma que obliguen al niño a mantenerse en equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos. Collazo, Adalberto (2006).

3. El control respiratorio

La respiración normal se encuentra regulada por el auto reflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento.

No obstante, la respiración también se encuentra sometida a influencias corticales, que son de dos tipos: conscientes e inconscientes.

Gracias a las influencias conscientes del córtex sobre la respiración es posible el aprendizaje respiratorio, ya que desde este punto de vista la respiración constituiría un acto motor voluntario más. Sin embargo, el control consciente de la respiración tiene determinadas limitaciones: cuando la concentración en la sangre alcanza un determinado nivel, se desencadena la respiración automática. Collazo, Adalberto (2006).

Para lograr el control respiratorio se pueden utilizar diversos ejercicios de expiraciones e inspiraciones tanto bucales como nasales, y de retenciones de la inspiración y aspiración, en diferentes estados de reposo y de esfuerzo tendientes a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia. Se trata con todo ello de lograr que el niño llegue a un control consciente de su respiración para convertirse progresivamente en un proceso automático.

4. La estructuración espacial

La noción del espacio no es una noción simple, sino una noción que se elabora y diversifica progresivamente en el transcurso del desarrollo psicomotor y del niño.

La estructuración espacial presenta las siguientes características:

Es en principio, la diferenciación del yo corporal con respecto al mundo exterior. Después y en el interior de ese espacio interno se va estableciendo un esquema corporal cada vez más diferenciado.

A partir del movimiento es cuando se puede hacer esa diferenciación ya que un segmento no se puede individualizar si no hay una percepción de su movilidad propia, que le permite diferenciar de los segmentos vecinos.

Collazo, Adalberto (2006). Por medio de la percepción de nuestro cuerpo y sobre la base de referencia que le es así proporcionada, es cuando puede ser percibido el espacio exterior.

Este espacio exterior es explorado al principio por una doble y simultánea percepción: una exteroceptiva (por ejemplo, la visión de un objeto) y por otra propioceptiva (los movimientos que hay que hacer para cogerlos)

Sí el niño tiene dificultades con su espacio, es porque en su desarrollo psicomotor algunas etapas han sido saltadas; por tanto, es necesario que viva corporalmente situaciones espaciales cada vez más complejas, que ponga en concordancia sus percepciones propio y exteroceptivas

Zimmermann (1990). La percepción propioceptiva debe dejar una buena huella: para ello recurriremos a los gestos de gran amplitud y los desplazamientos del cuerpo entero. Debe ser sistemáticamente asociada al máximo de sensaciones exteroceptivas (visuales, táctiles y auditivas).

El desarrollo de la estructuración espacial estará propiciado mediante actividades que impliquen diversos desplazamientos, observación de móviles y manipulaciones, las cuales darán lugar para descubrir y asimilar las diversas orientaciones y relaciones espaciales. Zimmermann (1990).

5. La estructuración temporal

La organización del tiempo es otra de las bases fundamentales del desarrollo psicomotor. El tiempo está al principio íntimamente ligado al espacio; es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. Por lo tanto, la noción del tiempo debe seguir la misma evolución que la noción del espacio, pasando sucesivamente desde el tiempo gestual a la 'elación corporal entre el yo y el objeto y, más tarde, a la relación de objeto a objeto. Zimmermann (1990).

Pero este tiempo es inmaterial, no puede ser objetivado ni expresado en su duración más que por el sonido. Cuando el sonido vuelve o se acentúa a intervalos regulares, se hace estructura rítmica.

La educación psicomotriz se basará en buscar la puesta en común entre el ritmo sonoro y el gesto. A estas dos percepciones fundamentales se pueden asociar otras como la de la vista y el tacto.

La estructuración temporal será desarrollada a través de actividades rítmicas, cuyo valor educativo es verdaderamente importante, por cuanto desarrollan en el niño sus procesos de inhibición. Los ritmos habrán de ser realizados preferentemente por medio de ejercicios que impliquen uno u otro tipo de actividad corporal, pasando, en una etapa posterior, a utilizar instrumentos de percusión o sonoros.

6. La organización perceptiva

En la educación de la percepción, los elementos fundamentales a desarrollar por el niño son los colores, sonido, volumen, peso, longitud, formas, alturas y la percepción de las cantidades, por cuanto constituyen las nociones básicas y previas a todos los aprendizajes escolares, tales como lectura, escritura, y cálculo y los fundamentos sobre las que se va a construir el pensamiento lógico. García Manso, (1996)

La percepción del niño pequeño se caracteriza por ser inexacta, confusa y errónea, debido al predominio de los procesos de excitación y generalización amplia e imprecisa. Por consiguiente la labor educativa fundamental a este respecto consistirá en el entrenamiento sucesivo de los procesos de inhibición y de diferenciación.

Este entrenamiento se logra básicamente mediante la actividad práctica con los objetos, a través de la propia acción corporal del niño, por medio de la cual va adquiriendo toda la serie de asociaciones entre las distintas sensaciones recibidas del objeto: visuales, táctiles, cinestésicas, musculares, etc. García Manso, (1996)

El niño juega con todo su cuerpo y a través de este juego corporal, mediante manipulaciones, construcciones, desplazamientos, etc., es como establece contacto con los objetos del mundo exterior y con sus cualidades perceptivas de color, tamaño, forma, peso.

El establecimiento de una asociación entre todas estas sensaciones provenientes de un solo objeto es lo que lleva a la percepción globalizadora de ese objeto, a su identificación y reconocimiento y a su diferenciación del resto de objetos parecidos. García Manso, (1996)

Coordinación dinámica, general y específica

Los deportes ayudan a los niños a desarrollar destrezas físicas, a ejercitarse, socializar, divertirse, a aprender a jugar formando parte de un equipo, a aprender a jugar limpio y a mejorar su autoestima. Para conseguir cambios conductuales en los niños se debe lograr que los padres estén convencidos de los beneficios de la práctica deportiva y el impacto que tendrá en la salud de sus hijos. No se puede precisar el momento adecuado para empezar con el deporte. Todo dependerá de la capacidad motriz y de coordinación que tenga el niño. Ozolin, N.G. (1970)

Los beneficios de que el niño realice actividad física y/o ejercicio son diversos, tales como: Le enseña a seguir reglas, ayuda a superar la timidez, le hará más colaborador y menos individual, respetar a los demás, ayudará a que sea más coordinado, aumenta su crecimiento, potencia la creación de hábitos físicos, le enseña a tener responsabilidades. Ozolin, N.G. (1970)

Coordinación Viso Motora

Coordinación visual es la habilidad de ambos ojos para trabajar juntos como equipo. Cada uno de nuestros ojos ve una imagen diferente y el cerebro, mediante un proceso llamado fusión, mezcla estas dos imágenes en un cuadro tridimensional.

Coordinación motriz es la combinación de movimientos del cuerpo creados con parámetros cinemáticas (como dirección espacial) y cinéticos (fuerza) para dar como resultado ACCIONES. Generalmente, estos movimientos trabajan en conjunto de manera eficiente. Ozolin, N.G. (1970)

LA COORDINACIÓN VISOMOTORA O VISOMOTRIZ: Implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión. Son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea los ojos, las manos, los pies y los dedos. Por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir. Ozolin, N.G. (1970)

En la etapa pre-escolar, el niño requiere de la manipulación de objetos para el desarrollo de su pensamiento y el aprendizaje sucesivo de habilidades más complejas como la lecto-escritura, pues ésta implica el funcionamiento de procesos como la atención y la coordinación de la visión con los movimientos de manos y dedos. Por ello, es necesario el uso de material que desarrolle estas habilidades.

Las actividades de coordinación visomotriz tienen como característica fundamental la introducción del "objeto" su manipulación y utilización, estos ejercicios persiguen no solo un conocimiento del esquema corporal sino cierto control y dominio del mismo, en relación con los objetos sobre los que actúa y el espacio sobre el que tiene lugar la actividad. Así mismo suponen la representación mental de la acción antes de realizarla. Se podría definir como la sucesión ordenada funcional y precisa de movimientos ojo-mano, ojo-pie.

Implica un funcionamiento adecuado de los órganos visuales y una actividad reguladora del sistema nervioso central para que se produzca una respuesta adecuada. Ozolin, N.G. (1970)

Las nuevas capacidades coordinativas

Durante décadas, los entrenadores fijaron su atención en las capacidades condicionales: la fuerza, la resistencia y la velocidad. Con el tiempo y frente a un escenario cada vez más competitivo, los investigadores ampliaron su horizonte hacia otras capacidades íntimamente relacionadas con el sistema nervioso. Estas cualidades, conocidas hoy como capacidades coordinativas, permiten al deportista realizar los movimientos con precisión, economía y eficacia. Ozolin, N.G. (1970)

Se asume tres funciones básicas de las capacidades coordinativas:

1. Como elemento que condiciona la vida en general
2. Como elemento que condiciona el aprendizaje motor
3. Como elemento que condiciona el alto rendimiento deportivo

Las capacidades coordinativas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de planificar el entrenamiento tanto en los deportes individuales como de conjunto, ya que si bien algunas de ellas no parecen jugar un papel decisivo en los deportes de equipo, otras en cambio pueden llegar a ser de capital importancia, como veremos a continuación.

Actualmente, la clasificación más aceptada comprende seis capacidades. Ustedes van a encontrarse con siete, ya que considero a la **relajación** como una capacidad coordinativa. Ozolin, N.G. (1970)

- **Diferenciación:** es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

- **Acoplamiento:** es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre si y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.
- **Orientación:** es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.
- **Equilibrio:** es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.
- **Cambio:** Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.
- **Ritmo:** Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.
- **Relajación:** es la capacidad de relajar (liberar de tensión) de forma voluntaria a la musculatura. Piensen en un tirador, quien debe liberarse de tensión a tal nivel que consiga disminuir su ritmo cardíaco para encontrar el mejor momento para disparar.

Contextualización de la Variable Dependiente

Las capacidades Físicas

Las capacidades físicas constituyen fundamentos para el aprendizaje y perfeccionamiento de las acciones motrices para la vida. Se desarrollan sobre las bases de las condiciones morfo - funcionales que tiene el organismo. Representan uno de los componentes esenciales para el desarrollo de las capacidades de rendimiento físico del individuo. Herrera, G. (1992)

Son las cualidades básicas que conforman la condición física de cada individuo, y mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Generalidades

Herrera, G. (1992) Independientemente de las influencias de las propiedades orgánicas individuales, existen tres factores que determinan la rapidez, facilidad y magnitud con que pueden desarrollarse las capacidades físicas:

- Las particularidades desde el punto vista ontogenético que tiene cada individuo.
- Las particularidades de las influencias externas dirigidas al desarrollo de esas capacidades motoras.
- Las particularidades de que una misma actividad pueda desarrollar diferentes capacidades físicas.

Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

Velocidad

La velocidad en el deporte se manifiesta de diferentes formas. Acorde al libro Entrenamiento total de Jürgen Weineck nos dice que en relación con la velocidad motora (Schiffer 1993) distingue las formas puras y complejas. Schiffer define así las diferentes formas de manifestación y subcategorías de la velocidad motora:

Como formas puras de la velocidad (dependen exclusivamente del sistema nervioso central y de factores genéticos y con componente de fuerza escaso) se identifican las siguientes:

Velocidad de reacción: Capacidad para reaccionar ante un estímulo en el tiempo mínimo.

Velocidad de acción: Capacidad para efectuar movimientos a cíclicos, esto es, únicos, con velocidad máxima y contra resistencias ligeras.

Velocidad de frecuencia: Capacidad para efectuar movimientos cíclicos, esto es, iguales y repetidos, con velocidad máxima y contra resistencias ligeras.

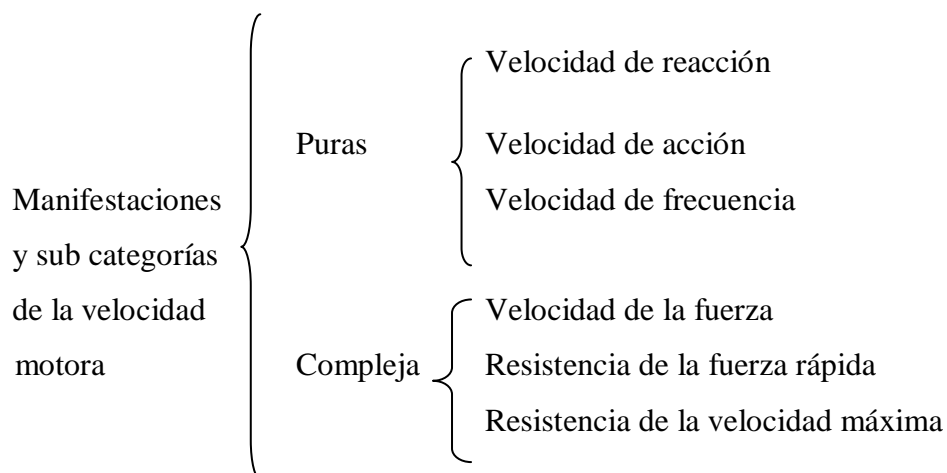
Entre las formas complejas de velocidad (con componente de fuerza elevado y mayor tiempo de ejecución) figuran las siguientes:

Velocidad de la fuerza o fuerza rápida: Capacidad para imprimir a las resistencias el mayor impulso de fuerza posible en un tiempo establecido.

Resistencia de la fuerza rápida: Capacidad de resistencia contra una pérdida de velocidad debida a la fatiga con velocidades de contracción máxima, movimientos a cíclicos y resistencias elevadas.

Resistencia de la velocidad máxima: Capacidad de resistencia frente a una pérdida de velocidad debida a la fatiga, con velocidades de contracción máximas y movimientos cíclicos.

El esquema propuesto por Schiffer queda de la siguiente manera:



Bien ahora abordaremos este tema desde el punto de vista de José A. Díaz Rincón, en su Libro Preparación Física en alta competición, donde nos comenta que se suele distinguir la velocidad en función de diversos factores, lo que aporta dos clasificaciones básicas, la primera según la forma en que se manifiesta la acción (Díaz Rincón,2002):

a) Velocidad cíclica: Se observa en aquellas acciones motoras que se repiten constantemente, como la carrera, remar, etc. Sería una sucesión de movimientos realizados a gran velocidad. Se distingue como la capacidad de desplazarse con la mayor velocidad posible, lo que ha hecho que se conozca también como “velocidad de desplazamiento”.

b) Velocidad acíclica: Aparece en aquellos movimientos que solo se repiten una vez, como un lanzamiento el remate en voleibol, etc. Se conoce también como “velocidad gestual o velocidad segmentaria”, en el sentido de que a veces solo afecta a un segmento del cuerpo o una parte de él, donde el desplazamiento durante la acción es mínimo, como en repeticiones, paradas, golpesos, etc., sería un solo movimiento realizado a gran velocidad.

Y la segunda en función de la secuencia ante la respuesta a un estímulo:

a) Tiempo o velocidad de reacción: Hace referencia únicamente a la parte correspondiente a la respuesta al estímulo. El cual comprende el tiempo transcurrido entre la captación del estímulo por un receptor (oído, ojo, etc.) y la

respuesta motora o primera contracción muscular. La capacidad de velocidad o tiempo de reacción depende fundamentalmente del sistema nervioso central y es difícil de desarrollar con el entrenamiento, aun que se puede mejorar.

En el proceso de reacción motriz ante un estímulo se reconoce el “periodo latente” como el tiempo que transcurre desde que recibimos el estímulo por los órganos de los sentidos hasta que llega a la placa motora del músculo.

De este proceso solo se puede entrenar, mejorar, la recepción, el tiempo que tardamos en percibir el estímulo por los órganos de los sentidos. Luego se produce el “periodo de contracción” que sería el tiempo que tarda el músculo en contraerse una vez que ya ha llegado un estímulo, este proceso si es mejorable con más facilidad por el entrenamiento. Grosser, Manfred (1991)

Se distinguen dos tipos de velocidades o tiempo de reacción atendiendo al número de respuestas posibles. Estos son:

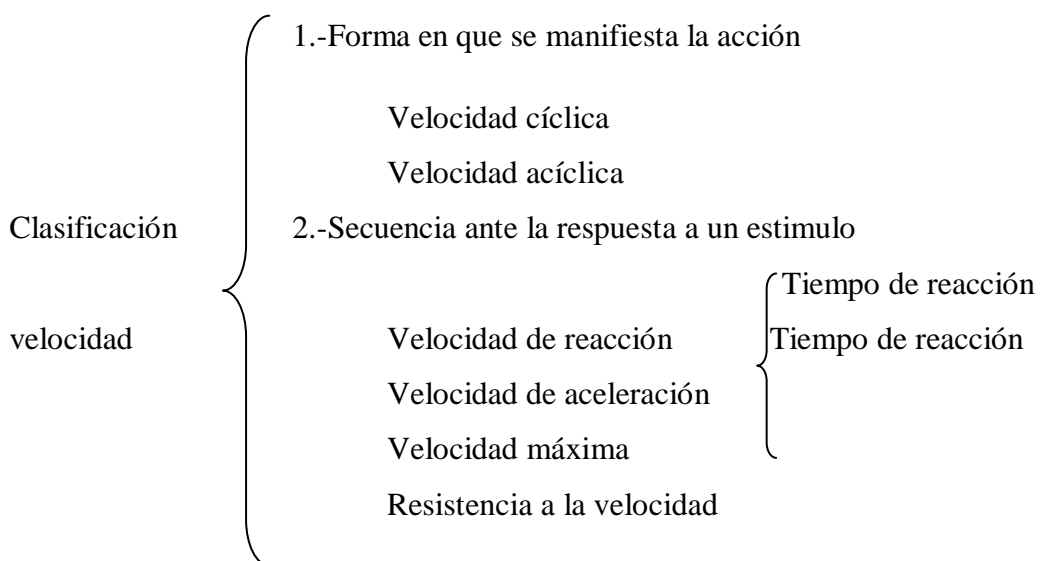
- Velocidad o tiempo de reacción simple: Cuando la respuesta es siempre la misma ante un estímulo conocido.
- Velocidad o tiempo de reacción complejo: Cuando la respuesta varía dependiendo del estímulo exterior.

b) Capacidad o velocidad de aceleración: Se plantea como la capacidad de conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de velocidad cero o de una velocidad ya dada por un desplazamiento previo y que no es máxima. Se comprueba una estrecha relación entre la fuerza y la capacidad de aceleración. Habitualmente las mejoras en el nivel de velocidad se consiguen por aumentar esta capacidad para ponerse en movimiento, lo que implica un desarrollo de la fuerza que ayude a movilizar el peso corporal y el de los implementos utilizados en la actividad con mayor rapidez. Grosser, Manfred (1991)

c) Velocidad máxima: Son los máximos niveles de velocidad que un sujeto es capaz de desarrollar, estos niveles de máxima velocidad no pueden extenderse durante mucho tiempo.

d) Resistencia a la velocidad: Es la capacidad de mantener una velocidad próxima a la máxima el mayor tiempo posible.

El esquema propuesto por Díaz queda de la siguiente manera:



Análisis de definición:

Encontré un escrito que me pareció muy interesante ya que con el ejemplo de un corredor explica algunos tipos de velocidad que es lo que hemos visto en este tema, a continuación se los expondré: Grosser, Manfred (1991)

Cuando realizamos un gesto muy rápido, hablamos de velocidad gestual, en cambio, cuando son gestos cíclicos, la velocidad es cíclica (de desplazamiento). A continuación vamos a distinguir la clasificación de la velocidad, tomando como ejemplo la carrera de 100 metros lisos. De acuerdo con la forma en que se manifiesta la acción, tenemos velocidad cíclica y luego la secuencia que viene siendo:

La Salida.- Tras el estímulo (disparo, silbato, ¡ya!, etc.) se produce la respuesta es decir, el deportista se levanta e impulsa hacia adelante comenzando la salida. A esta velocidad la llamamos velocidad de reacción, como la capacidad física de dar una respuesta a un estímulo lo más rápidamente. Cuando el estímulo no es único, es decir, hay varios y tenemos que diferenciarlos (ejemplo: silbato, grito o disparo, atender sólo al disparo aunque aparezcan los otros), hablamos de velocidad discriminativa.

Una vez se produce la respuesta, el cuerpo debe pasar de velocidad 0 metros por segundo a la máxima que pueda, para eso debe acelerar, a esta velocidad se le llama velocidad de aceleración, como la capacidad física de aumentar (o disminuir, en caso de frenar) la velocidad del deportista de 0 a 25 metros.

Cuando ya no se puede aumentar la velocidad más, hemos llegado a la velocidad máxima (aproximadamente 36 km/h en corredor elite), capacidad física de desplazarse por el espacio lo más rápidamente posible (o en el menor tiempo posible).

Grosser, Manfred (1991) La capacidad física que nos permite mantener durante el mayor tiempo posible la máxima velocidad, se le llama velocidad de resistencia ó resistencia a la velocidad. La cual debe tratar de mantener de los 25 a los 100 metros.

Fuerza

La importancia del entrenamiento de la fuerza para los niños y adolescentes en general, y para el entrenamiento deportivo en particular, continúa a ser objeto de discusiones, no exentas de connotaciones emocionales. Comunicaron Fleck y Kraemer (1997,1999) que: “En los últimos diez años, el entrenamiento contra resistencias de niños y adolescentes ha sido aceptado y se ha hecho popular entre los profesionales de la educación, los médicos y los científicos, pero sigue siendo objeto de controversia”. Con frecuencia los aspectos referentes a un entrenamiento de la fuerza son tratados de forma general, sin datos sobre las pautas de la carga,

sobre la ejecución y la estructuración del ejercicio y sin especificar a qué grupo de sujetos va dirigido.

La gama de definiciones de entrenamiento de la fuerza para los sujetos en vías de desarrollo va desde los ejercicios de carga natural, usados como entrenamiento de compensación o suplementario, hasta el entrenamiento de alto nivel de los practicantes de power lifting o de los halterófilos de nivel internacional. Mientras entre los defensores de este entrenamiento se encuentran afirmaciones como, por ejemplo: “Un entrenamiento dirigido y adaptado a la edad es absolutamente necesario como prevención de defectos posturales o para la mejora del rendimiento deportivo.”

(Weineck, 2003, 374), “Según las afirmaciones científicas y por lo que se ve en la práctica, el inicio de la entrenabilidad de la fuerza, se encuentra en el 7-9 año de vida.”(Ehlenz et al. 1998, 74) y “El entrenamiento contra resistencias de los niños ha ganado consenso y popularidad, en primer lugar porque, por medio de programas de entrenamiento apropiados y adecuados al desarrollo, se pueden obtener incrementos de fuerza, se puede estimular el desarrollo de los huesos y se pueden prevenir lesiones en otras actividades físicas y en otros deportes” (Fleck, Kraemer, 1997, 215), los críticos a este entrenamiento en edad infantil y en la adolescencia afirman en cambio: “Por debajo de los 8-10 años apenas existe entrenabilidad entendida como adaptación fisiológica” (Hollman, Hettinger, 215) y “Además, en el deporte de alto rendimiento en edad infantil y en la adolescencia deber ser evitado un entrenamiento de la fuerza relativamente unilateral dirigido a las exigencias específicas de la disciplina practicada, puesto que, en casos extremos puede provocar [...] deformaciones de la columna vertebral y de los huesos”(Harre, 1986, 149). Las fotos de los gimnastas de la figura 1 que han realizado un entrenamiento suplementario de la fuerza, independientemente de los pros y de los contras, demuestran que, con adecuados estímulos de fuerza específicos se pueden obtener adecuadas reacciones de adaptación.

Si, en el debate entre los defensores y los contrarios, se sigue el camino que hasta ahora hemos descrito, la decisión parece difícil. Por esto es necesario que los temas que se refieren al entrenamiento de la fuerza en edad evolutiva sean tratados de una forma mucho más diferenciada. Por esto, en el centro de este discurso, estará el problema de la entrenabilidad de base de la capacidad física “fuerza” en las diferentes fases de la ontogénesis, desde la infancia hasta la adolescencia y los “proclamados” peligros para la integridad física y psíquica que estarían asociados a su entrenamiento.

El desarrollo motor En La primera Edad Escolar (de Los 7 a Los 10 años)

Además de un cambio en las proporciones y en la forma del cuerpo, producido por el crecimiento, la fase de la primera edad escolar va acompañada por otros grandes cambios, no sólo somáticos, sino también psíquicos y cognitivos (Crasselt, 1994; Scheid 1994).

Mellerowicz en el. (2000) hablan de un aumento medio anual del peso corporal de 2,5-3,5 Kg., así como de grandes prestaciones funcionales del SNC, que pueden ser asociadas a la gran capacidad de aprendizaje motor de esta edad.

En este período, la conducta motriz se caracteriza por una “gran viveza y movilidad” (Winter 1998) que, en esta fase del desarrollo, se refleja en el llamativo comportamiento lúdico de los niños (cfr. Verter, Montada 2002), mientras que los movimientos no son fluidos y redondos, sino más bien desgarrados (Scheid 1994).

La viveza de la que hemos hablado, y los presupuestos psicofísicos para la adquisición de las capacidades y habilidades motoras que la acompañan (Weineck 2003), pueden conducir, por medio de una formación “polideportiva”, a una entrenabilidad importante y constante, así como al aumento tanto de la fuerza como de la elocidad¹³ (Schmidtbleicher 1994; Weineck 2003), con un desarrollo de la capacidad de fuerza que tiene una evolución relativamente lenta por ahora, salvo que sea entrenada específicamente.

Feigenbaum et al. (1999), de hecho, en niños y niñas de 5 a 12 años de edad, tomando como referencia la evolución en 1RM, describe efectos de entrenamiento que alcanzan un aumento del 40% de 1RM en ejercicios como el chest press y el leg extensión, después de un entrenamiento de ocho semanas. Las diferencias entre sexos en el rendimiento todavía son poco relevantes, pero, como norma, los hombres consiguen resultados ligeramente mayores. En general, los grupos musculares que son poco utilizados en los movimientos y en las actividades cotidianas – se trata, con frecuencia de los músculos de las extremidades superiores – presentan capacidades de fuerza menores que los músculos que son utilizados en ejercicios como caminar, correr, saltar, etc. (Schmidtbleicher 1994, 134). Éste es un efecto que debe ser muy considerado, y al que debe darse la importancia justa, en la interpretación de las intervenciones directas al entrenar la fuerza.

Generalmente, en los niños de esta edad, se deberían estabilizar las habilidades motoras básicas. Se puede hacer, entre otros modos, entrenando de forma explícita y mejorando las capacidades coordinativas, por ejemplo, a través de juegos con balón, con compañero y con material y/o también ejercicios gimnásticos realizados de formas complejas (por ejemplo, circuitos con distintos elementos (Mellerowicz et al. 2000, 79). La tabla 2 presenta un cuadro de los distintos estadios de desarrollo y sus particularices específicas.

EL desarrollo motor En La segunda Edad Escolar (niñas: de 10 a 12 años, niños de 10 a 13 años)

La segunda edad escolar empieza sobre los 10 años y dura hasta el inicio de la pubertad (Winter 1998). Hay que recordar que el paso de la primera a la segunda edad escolar no muestra soluciones de continuidad y los dos estadios sólo se distinguen gradualmente (Israel 1992; Martin et al. 1999). Para el desarrollo motor en esta edad es especialmente importante el mayor desarrollo del aparato vestibular y de los otros analizadores del movimiento y de la posición, por lo que se hace evidente la mejora de la fluidez de los movimientos y el aprendizaje de

movimientos difíciles. En consecuencia sería necesaria que las capacidades de coordinación fuesen sometidas a una mayor formación que las condicionales. Por lo que el método a elegir sería utilizar ejercicios de fuerza complejos, sin uso de aparatos.

El crecimiento físico posterior conlleva una mejora de las proporciones y, por consiguiente, un aumento de la fuerza relativamente pronunciado con un escaso incremento de las medidas y del peso del cuerpo (Crasselt 1994), por lo que se puede ver también una mejora de la relación peso-fuerza (Winter 1998, 289; Weineck 2003, 113). La fuerza máxima presenta incrementos anuales medios. En lo relativo a la especificidad de sexo¹⁴ en los chicos se puede comprobar una capacidad máxima de fuerza que tiene una evolución casi paralela que, aunque escasamente, es constantemente mayor que la de las chicas (cfr. Menzi et al. 2007, 39).

EL desarrollo motor En La pubertad (primera Edad puberal–pubescencia– y segunda Edad puberal –adolescencia)

Los múltiples y diversificados procesos de naturaleza endocrina que se desarrollan en la pubertad, la producción de hormonas de acción andrógena que los caracterizan, y los efectos de dirección anabolizante que van asociados, aumentan enormemente la entrenabilidad en los adolescentes hombres (Schmidtbleicher 1994). Hay que destacar, sobre todo, el crecimiento de la masa muscular causado por el aumento de la síntesis proteica que, a su vez, es debido directa, e indirectamente, a la acción anabolizante de la testosterona (Kraemer 1992; Kraemer, Fleck 2005; Schmidtbleicher 1994). En la primera fase puberal y en el período sucesivo, por lo tanto, se puede prever un aumento de la fuerza máxima y de la fuerza rápida, sobre todo en los chicos y, durante un breve periodo, también en las chicas (cfr. Ehlenz et al. 1998). Puesto que el crecimiento de la musculatura, en conjunto, va por detrás que el del esqueleto, en esta fase de desarrollo se observan movimientos inarmónicos. Se pueden constatar diferencias específicas de género en las capacidades de fuerza, puesto que, durante la primera

fase puberal, la relación fuerza-peso tiene un desarrollo menos positivo, y en las chicas incluso se pueden encontrar relaciones de fuerza relativa que permanecen invariables (Fry et al. 2002; Menzi et al. 2007). En la adolescencia, las chicas, y esto es tan cierto para las no entrenadas como para las muy entrenadas, de media, alcanzan aproximadamente dos tercios del rendimiento de fuerza y de fuerza rápida de los chicos (Winter 1998, 317). Según Mellerowicz et al. (2000, 79), en la primera edad puberal, los estímulos de entrenamiento de la fuerza y de la fuerza rápida deberían ser utilizados sólo en ciertas condiciones, pero, al final del crecimiento, la fuerza, la velocidad, la coordinación y la resistencia pueden ser entrenadas casi hasta el límite de la capacidad de carga de los adultos. Sin embargo, se debe seguir prestando atención a la cinética del desarrollo individual y a la vulnerabilidad de los cartílagos epifisarios.

Resistencia

La base de la resistencia en edades tempranas se debe trabajar minuciosamente apoyándose en las fuerza menores, juegos predeportivos y en los juegos deportivos. Estas variantes de formación atléticas en general nos posibilitarán una mayor dinámica en todo el proceso escolar. Quiere decir que desde edades tempranas el niño va ir construyendo sistemáticamente una base de resistencia si se proporciona una educación física adecuada.

El desarrollo de estas capacidades está condicionado, principalmente por los sistemas cardiovascular y respiratorio, así como por el metabolismo.

Durante la primera fase de esta etapa se observa un notable desarrollo del sistema respiratorio, aumentando la capacidad vital y el volumen respiratorio como consecuencia del crecimiento de la caja torácica y del fortalecimiento de los músculos respiratorio. Así mismo se produce un aumento en el ritmo de crecimiento del volumen del corazón, sucediendo un proceso similar en cuanto al consumo máximo de oxígeno. Pieron, Maurice (1988)

Con relación al metabolismo, éste se va adaptando a los cambios, como parte del proceso general de crecimiento y desarrollo, destacar que el proceso de producción de la energía es básicamente, mediante metabolismo aeróbico. Las condiciones anaeróbicas son menos favorables, aunque es posible introducir pequeñas cargas con contenidos anaeróbicos en la primera fase de esta etapa 9-12 años, para aumentarla progresivamente en la segunda fase.

Entre los 13-14 años, la capacidad aeróbica alcanza su pleno desarrollo, siendo fundamental el correcto desarrollo de la misma porque va a proporcionar todo los elementos esenciales para la formación y expresión de la resistencia específica para la competición, capacita a los adolescente para dominar progresivamente volúmenes superiores de carga y es la base para el desarrollo de la resistencia anaeróbica. Pieron, Maurice (1988)

Primera fase (9-12 años) Pieron, Maurice (1988)

1. El trabajo se prioriza el desarrollo y consolidación de capacidades coordinativas. Se desarrolla la velocidad de reacción y los desplazamientos.
2. Comienzo del entrenamiento de la fuerza explosiva y del desarrollo muscular.
3. Entrenamiento de la flexibilidad.
4. Entrenamiento de la resistencia aeróbica

Medios fundamentales para educar y desarrollar la resistencia.

- Dentro de los medios fundamentales para el desarrollo de la resistencia se encuentran:
- Carreras continuas de corta, media y larga duración con ritmo invariable.
- Carreras continuas de corta, media y larga duración con ritmo variable.
- Carreras discontinuas de corta, media y larga duración.

- Cross Country o carreras a campo traviesa por terrenos irregulares.
- Los juegos.
- Las marchas o caminatas.
- Ejercicios dinámicos y variados en el lugar.
- Ejercicios en medios irregulares.

La resistencia es esencial en el voleibol para que los jugadores sean capaces de mantenerse jugando por un tiempo de hasta dos horas y media y no disminuir el rendimiento del juego Pieron, Maurice (1988)

Flexibilidad

Platonov, V. N. (1995) Comprende propiedades morfo funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista.

El termino "Flexibilidad" es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo. Cuando se habla de una articulación en concreto, es preferible hablar de movilidad (por ejemplo: movilidad de la articulación escapulo humeral)

CONCEPTO DE FLEXIBILIDAD (Según Mario Di Santo)

La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal, compañero, sobrecarga, inercia, otros implementos, etc.)

El grado de desarrollo de la flexibilidad es uno de los factores más importantes que determinan el nivel del deportista. En nuestro caso, en el mini - voleibol, la carencia de flexibilidad puede complicar la asimilación de ejercicios motores, es

decir el buen uso de la técnica eficaz de ejecución de los ejercicios en la competición. (Por ejemplo: mala posición del cuerpo de un jugador para efectuar un remate por la rigidez del mismo)

Platonov, V. N. (1995) Además una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación, provocando también a veces una disminución en la economía del esfuerzo como así también suele ser causa de lesiones musculares y ligamentosas.

Un mal nivel de flexibilidad disminuye los resultados del entrenamiento para desarrollar otras cualidades, así es que está comprobado que la eficacia de la preparación de la fuerza aumenta en gran parte cuando aumenta la movilidad de movimientos, esto permite mostrar un alto nivel de fuerza utilizando las propiedades elásticas de los músculos.

Cada modalidad deportiva plantea exigencias específicas de flexibilidad.

Un buen nivel de flexibilidad permite al deportista lograr la amplitud de movimientos de todas las articulaciones para realizar en forma más eficaz los ejercicios en la competición.

La movilidad articular está limitada por órganos y elementos articulares internos por eso es muy importante al realizar ejercicios de flexibilidad tener en cuenta el tipo de articulación y los factores limitantes Platonov, V. N. (1995)

COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD

Cuatro son los componentes de la flexibilidad:

Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinados tipos de movimiento, dependiendo de su estructura morfológica.

Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse por influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.

Plasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante.

Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al retornar a la posición original.

INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL RENDIMIENTO TÉCNICO DEPORTIVO

Adquisición Ranty, Y. (1992) de gestos deportivos: La estructura y características de numerosos gestos deportivos, demandan altos niveles de amplitud articular para abordar su proceso de aprendizaje. En algunos casos, el insuficiente desarrollo de la flexibilidad puede hasta directamente imposibilitar la adquisición de los distintos movimientos.

La falta de flexibilidad puede promover el aprendizaje de gestos plagados de errores y vicios formándose así, defectuosos engranas de movimiento.

Perfeccionamiento de gestos deportivos: el alumno puede tener problemas físicos para ejecutar un gesto deportivo y puede ser por un desarrollo insuficiente de una o varias capacidades motoras.

Elegancia gestual Ranty, Y. (1992)

Una buena amplitud articular está relacionada con la estética en la performance deportiva, el deportista flexible denota menos alteraciones temporales en el encadenamiento de las distintas fases u subfases que componen el gesto en su totalidad.

INFLUENCIA DE LA FLEXIBILIDAD SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Economía de esfuerzo.- Al ejecutarse un movimiento, la energía invertida por los grupos musculares motores primarios debe, en cierto porcentaje, usarse en el

vencimiento de las resistencias que todo un conjunto de diferentes tejidos naturalmente ofrecen.

Ranty, Y. (1992) Entonces, a mayor flexibilidad de esas estructuras, menor será la energía dirigida y empleada para su deformación. Sin embargo, cabe destacar que la flexibilidad no es la única capacidad implicada en la economía de esfuerzo. La relajación neuromuscular juega, en este asunto, un papel tanto o más importante.

Aceleración de los procesos de recuperación

Digamos en primer lugar, que una persona que sea más flexible que otra, no quiere decir que se recupere más rápido que la persona menos flexible; de ninguna manera.

Pero lo que sí tiene relación con la velocidad de la recuperación pos esfuerzo, es la utilización de ejercicios de movilidad articular y de estiramientos luego de cargas físicas agotadoras. El estiramiento ayuda al lavado del lactato, ofrece un efecto esponja, esto es: imaginemos una esponja recubierta por una membrana con orificios, al estirar la esponja y la membrana, esta última comprimirá a la esponja y la exprimirá produciendo el lavado del lactato local por los poros de la membrana. Ranty, Y. (1992)

Con esto, se promueve una expulsión del lactato hacia lo extracelular y el pico de lactato en sangre, baja de aproximadamente cinco minutos, a un minuto como máximo.

Los estiramientos deben ser suaves, debido a que la acidez producida por el lactato en sangre, eleva el umbral de excitación de algunos reflejos que dificultan la relajación muscular.

Influencia sobre la fuerza

González Zuñiga, (2011) El estiramiento previo a la contracción, almacena energía elástica, que puede ser aprovechada en la contracción posterior, pero esta

condición debe ser inmediata, debido a que si hay un intervalo demasiado largo entre el estiramiento y la contracción, la energía almacenada se disipa en energía calórica.

El estiramiento previo a la contracción trae aparejado un reclutamiento natural de unidades motoras por un desencadenamiento natural del reflejo miotático de tracción.

También, el estiramiento previo alarga el espacio de la efectiva acción entre los filamentos de actina y miosina antes que se alcancen zonas de superposición.
González Zuñiga, (2011)

FACTORES LIMITANTES O QUE DETERMINAN EL NIVEL DE FLEXIBILIDAD González Badillo, Juan José (1995)

- Las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo.
- La eficacia de la regulación nerviosa de la tensión muscular.
- Estructura de la articulación.
- El nivel de desarrollo de la fuerza.
- La perfección de la coordinación.

Con respecto a las propiedades elásticas de los músculos y del tejido conjuntivo cabe señalar que los elementos de contracción de los músculos son capaces de aumentar su longitud en un 30-40 e incluso 50% respecto a la longitud en estado de reposo, creando así las condiciones para ejecutar los movimientos con gran amplitud.

La movilidad de cada articulación puede deberse a la forma de los músculos, así como a la extensión de la acción del músculo a una o más articulaciones.

La capacidad de estiramiento del tejido conjuntivo (ligamentos, tendones, etc...) depende de la correlación e interacción de las fibras conjuntivas.(colágeno y elásticas). González Badillo, Juan José (1995)

2.5. Hipótesis

Ho: El mini voleibol escolar, no mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

Hi: El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

2.6. Señalamiento de Variables

Variable Independiente.- El mini voleibol escolar

Variable Dependiente.- Mejora las capacidades físicas

CAPITULO III

Metodología

3.1. Enfoque investigativo

Tomando en cuenta que este trabajo se encuentra en una relación de dependencia entre la variable independiente y dependiente la orientación de la investigación está enmarcada en los dos paradigmas el cualitativo y cuantitativo.

3.2. Modalidad básica de la investigación

El procedimiento para el desarrollo de la investigación se basa en las investigaciones de campo llegando a la fuente las cual son las estudiantes de 7mo. Año de la Escuela de Educación Básica Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato de la parroquia Huachi Chico, Bibliográficamente nos basamos en planes y programas de los organismos pertinentes para la masificación de este deporte en el Ecuador. Experimental ya que se dará una posible solución algunos inconvenientes que se encontró.

3.3. Nivel o tipo de investigación

Partiendo de lo que es la investigación descriptiva, según se menciona es la que trabaja sobre realidades de hecho y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Esta puede incluir los siguientes tipos de estudios: Encuestas, Entrevistas, Observaciones,

Por lo que podemos decir que este tipo de investigación permitirá determinar la no participación de las escuelas en este tipo de campeonatos.

3.4. Población y muestra

Cuadro N° 1

INFORMANTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estudiante	80	100%
Profesores	3	100%
Total	83	100%

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

- Margot Cárdenas
- Sara Carrillo
- Víctor Hugo Rodríguez

Por ser los estudiantes en número de 80 la presente investigación se la realizará con todos los niños de los dos paralelos de 7mo. Año de la escuela Tres de Noviembre. Y con los docentes de cada grado así como con el profesor de Educación Física de la Institución

3.5. Operacionalización de las variables

3.5.1 Variable Independiente: El mini voleibol escolar

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIA	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS/ INSTRUMENTOS
El mini-Voleibol es un método de enseñanza apropiado y un probado acceso al voleibol para niños logrando mejorar sus capacidades físicas a través de juegos pre deportivo. Los mismo que logrará mediante una planificación adecuada y acorde a las edades de la niñez	El mini voleibol	Enseñanza	¿Conoces cómo se juega el mini voleibol? ¿Has jugado mini voleibol con tus compañeros? ¿Al mini voleibol le considera usted como un juego? ¿El practicar algún deporte le aleja de los vicios?	Cuestionario estructurado
	Capacidades Físicas	Conocimiento	¿Te gustaría entrenar mini voleibol y fortalecer tus capacidades físicas? ¿Mejora el deporte tu capacidad Física? ¿Tu familia te apoya a realizar alguna actividad física?	
	Juegos pre deportivos	Iniciación	¿Practicas tu algún deporte regularmente con disciplina y puntualidad?	

Cuadro Nº 2 VARIABLE INDEPENDIENTE: El mini voleibol escolar

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

3.5.2. Variable Dependiente: Desarrollar las capacidades físicas

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIA	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS/ INSTRUMENTOS
Las capacidades físicas básicas son: Factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante sus planes de entrenamiento”	Condición Física	Antecedentes: Problemas	¿Cómo docente ha escuchado acerca del mini voleibol? ¿Conoces cómo se juega el mini voleibol?	Encuesta
	Actividad Física	Tiempo: Diversión Deberes Tareas del Hogar Entrenamiento	¿Al mini voleibol le considera usted como un juego pre deportivo? ¿Ha seguido algún curso sobre el mini voleibol? ¿Ha desarrollado la lateralidad en los niños? ¿Conoces algo sobre las capacidades físicas?	
	Planificación del Entrenamiento	Motivación Retroalimentación Sabe llegar al estudiante	¿Cómo docente le gustaría enseñar otros deportes a parte de los tradicionales? ¿Sabes cómo fortalecer las capacidades físicas de su estudiante?	

Cuadro Nº 3 VARIABLE DEPENDIENTE: Desarrollar las capacidades físicas

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

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:

Cuadro N° 4

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué Evaluar?	Las capacidades físicas
2. ¿Por qué evaluar?	Para ver el estado físico de los niñas
3. ¿Para qué evaluar?	Para obtener la valoración del estado físico de las niñas
4. ¿Con qué criterios	Coherencia, efectividad, eficiencia
5. Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar investigador
7. ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en el cronograma
8. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9. ¿Fuentes de Información?	Personas – documentos
10. ¿Con qué evaluar?	Instrumentos - Cuestionarios

Cuadro N° 4

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

3.7. Plan de Procesamiento y análisis

Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron: una guía de observación y un cuestionario; la primera, "contiene los aspectos del fenómeno que se consideran esenciales, permite además observar ciertos problemas que interesan, principalmente reducen la realidad a cierto número de datos esenciales y precisos al objeto de estudio"

El cuestionario es definido como "el instrumento para obtener respuestas a preguntas; para ello, se utiliza un formulario impreso que el con testante llena por sí mismo". Cabe destacar, que el encuestado, además de las preguntas, también se le proporcionó varias respuestas posibles, de las cuales seleccionaron aquella que en su opinión considera adecuada.

Para efectos de esta investigación, de acuerdo con los objetivos planteados y dadas las características del diseño seleccionado, los resultados se analizaron de la forma siguiente:

Se procedió a tabular las respuestas obtenidas en una matriz de datos.

Se analizaron las tablas de frecuencia con los resultados obtenidos (por indicador), calculando las frecuencias absolutas y relativas porcentualmente.

Para el análisis de los datos se emplearon los estadísticos: porcentaje simple y medidas de tendencia central.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

4.2. Interpretación de datos

Encuesta dirigida a las niñas de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

1. ¿Conoces cómo se juega el mini voleibol?

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	1	1%
NO	79	99%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 5



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (1%) responde favorablemente a la pregunta y el (99%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

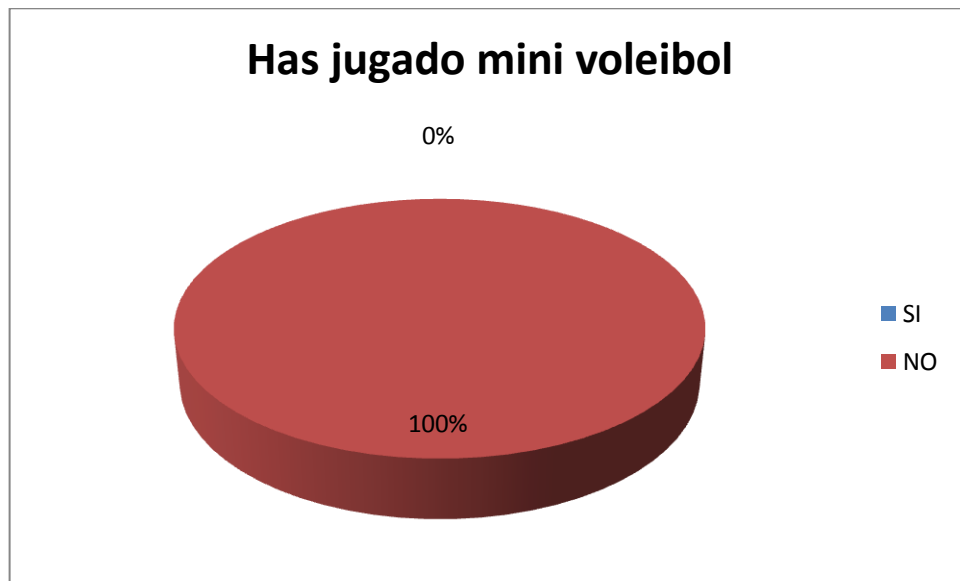
Nos podemos dar cuenta que la mayoría de las niñas de la escuela Tres de Noviembre, no conoce como se juega el mini voleibol, ya que en cultura física no les dan una noción de los que es el mini voleibol, un paso muy esencial para nuestra investigación.

2. ¿Has jugado mini voleibol con tus compañeros?

Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	0	0%
NO	80	100%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 6



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (0%) responde favorablemente a la pregunta y el (100%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

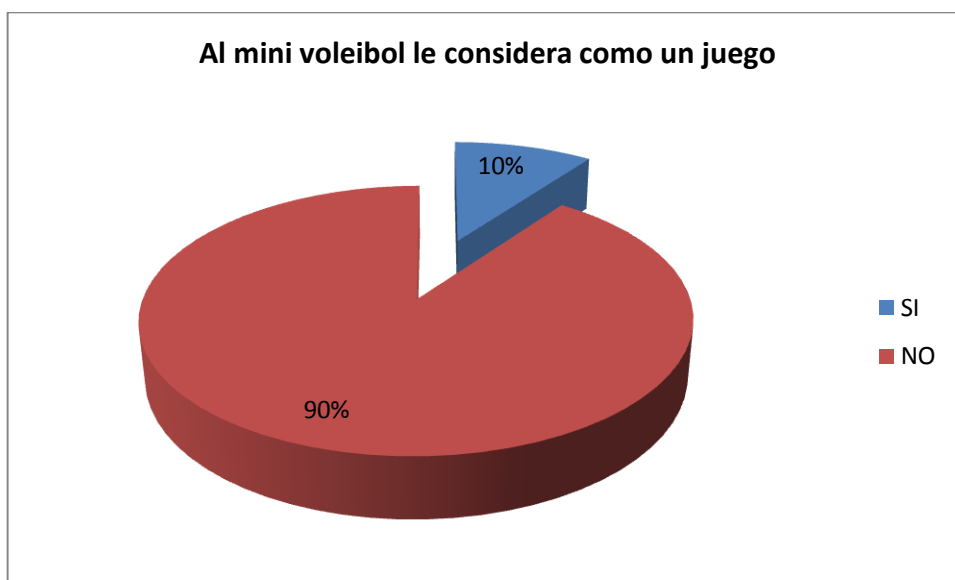
La encuesta nos determina que la mayoría de los encuestados en la escuela Tres de noviembre, nunca han jugado mini voleibol a nivel competitivo, ya que es un deporte poco conocido en nuestra ciudad y no se realiza ningún torneo inter escolar.

3. ¿Al mini voleibol le considera usted como un juego?

Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	8	10%
NO	72	90%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 7



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (10%) responde favorablemente a la pregunta y el (90%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Al no ser un deporte popular en nuestra ciudad los encuestados no conocen nada sobre este deporte de ahí que no lo diferencia entre deporte y juego. Sobre todo al no ser promocionado por los docentes de cultura física lo consideran como deporte pero asimilando al Voleibol.

4. ¿El practicar algún deporte le aleja de los vicios?

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	13	16%
NO	67	84%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 8



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (16%) responde favorablemente a la pregunta y el (84%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

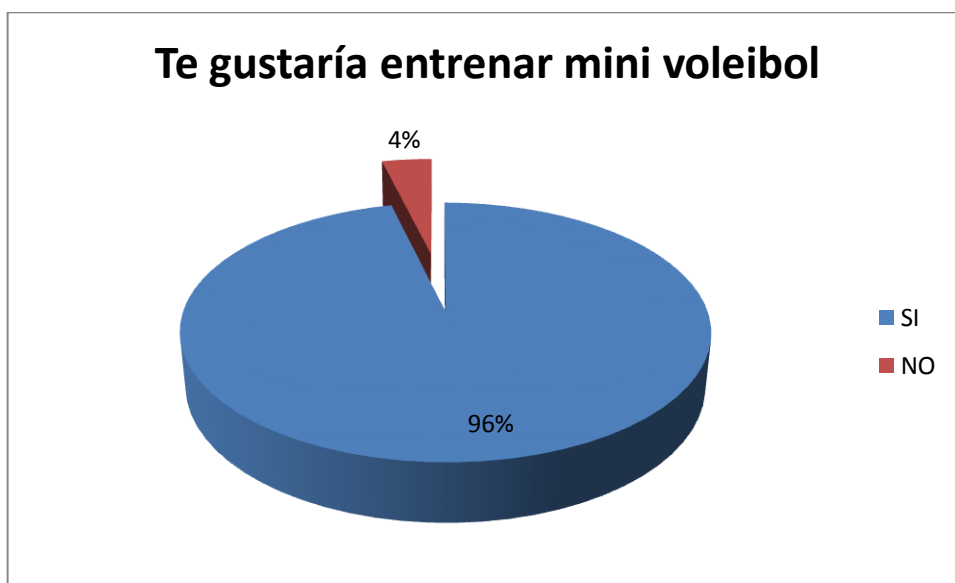
Nos podemos dar cuenta que la mayoría de niñas de la escuela Tres de Noviembre, no consideran que la práctica deportiva sea un factor que aleja de los vicios ya que la persona que se quiere dañar se daña en cualquier circunstancia.

5. ¿Te gustaría entrenar mini voleibol y fortalecer tus capacidades físicas?

Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	77	96%
NO	3	4%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 9



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (96%) responde favorablemente a la pregunta y el (4%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

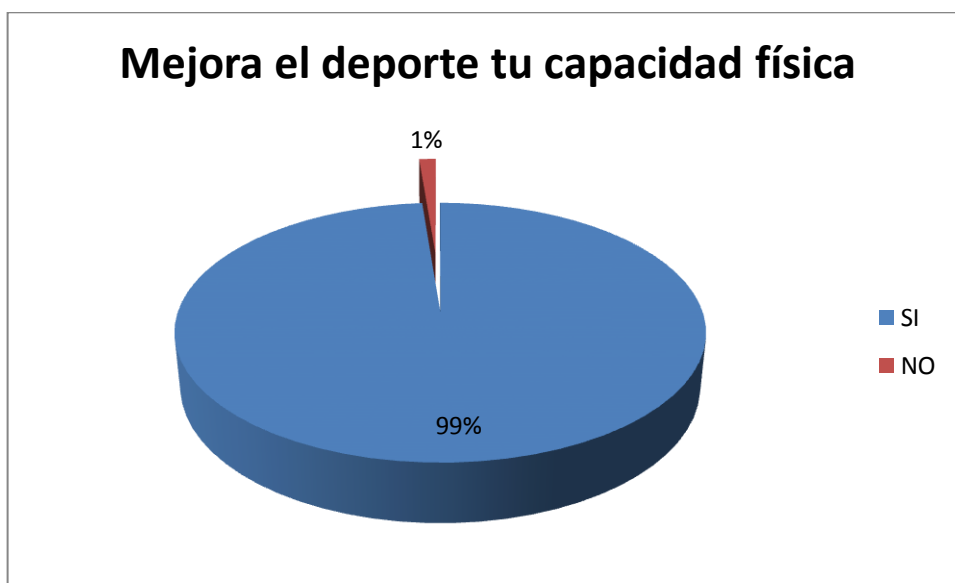
La mayoría de los encuestados de la escuela Tres de Noviembre, si desea practicar el mini voleibol y sobre todo fortalecer las diferentes capacidades físicas, ya que al ser un nuevo deporte le pondrían mayor empeño.

6. ¿Mejora el deporte tu capacidad Física?

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	79	99%
NO	1	1%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 10



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (99%) responde favorablemente a la pregunta y el (1%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

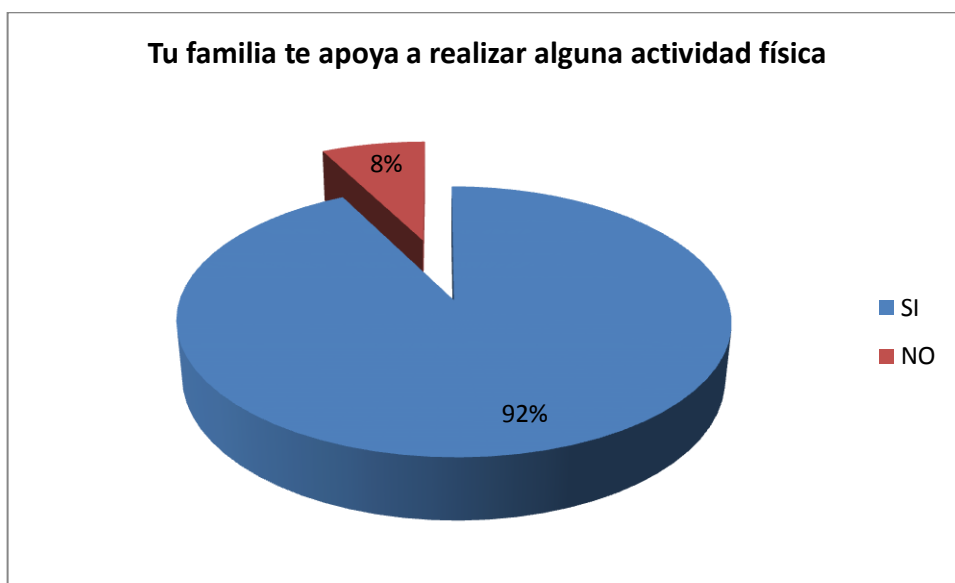
Nos podemos dar cuenta que la mayoría de encuestados en la escuela Tres de Noviembre, determina que el deporte si mejora las capacidades físicas.

7. ¿Tu familia te apoya a realizar alguna actividad física?

Cuadro N° 11

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	74	92%
NO	6	8%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 11



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (92%) responde favorablemente a la pregunta y el (8%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

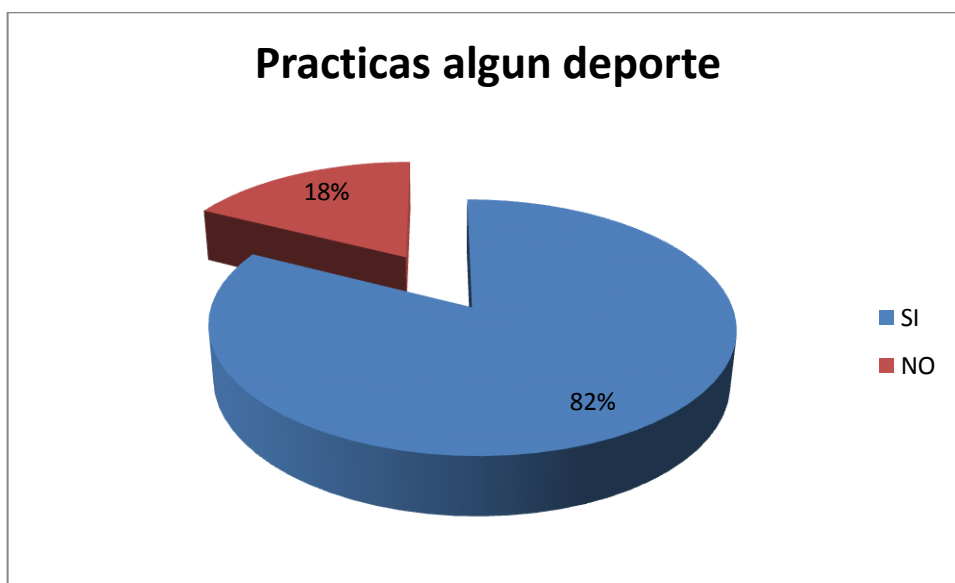
La mayoría de los encuestados determinan que sus familiares si les apoya a que practiquen o realicen alguna actividad física, esto es un gran aporte para la investigación ya que se tendrá el material humano para realizarla.

8. ¿Practicas tu algún deporte regularmente con disciplina y puntualidad?

Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	66	82%
NO	14	18%
TOTAL	80	100%

Grafico N° 12



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (82%) responde favorablemente a la pregunta y el (18%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

La investigación realizada en la Escuela Tres de Noviembre, nos proporciona que un gran porcentaje si practica una disciplina con puntualidad y responsabilidad, algo beneficioso para la realización de la propuesta.

Encuesta dirigida a los docentes de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

1. ¿Cómo docente ha escuchado acerca del mini voleibol?

Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Grafico N°13



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta y el (0%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

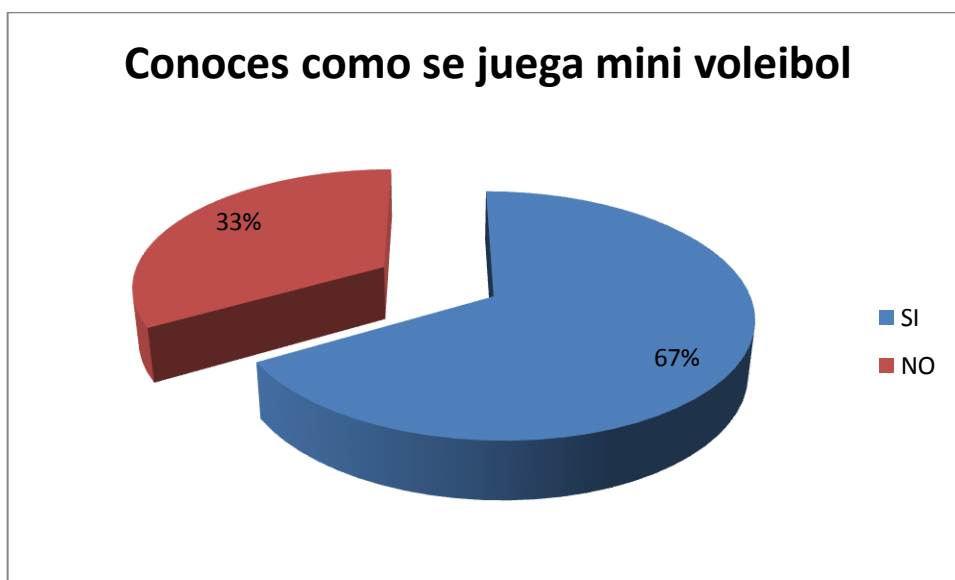
Nos podemos dar cuenta que los docentes de la escuela Tres de Noviembre si conoce acerca o sabe que es el mini voleibol, aporte muy esencial para la investigación.

2. ¿Conoces cómo se juega el mini voleibol?

Cuadro N° 14

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	2	67%
NO	1	33%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 14



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (67%) responde favorablemente a la pregunta y el (33%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

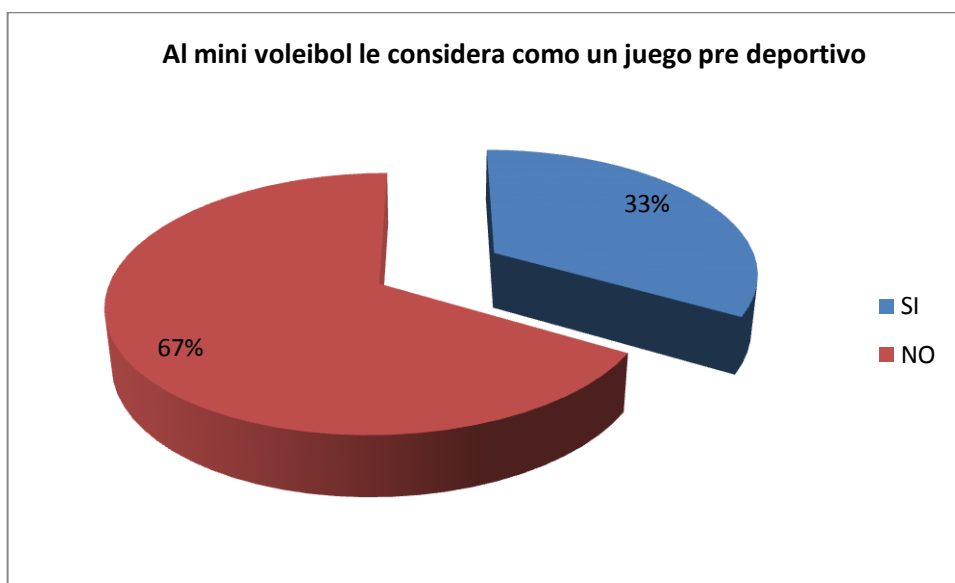
Un buen porcentaje de docentes de la escuela Tres de Noviembre si i sabe o conoce como se juega el mini voleibol, por tanto si es factible aplicar la propuesta con el apoyo de los docentes..

3. ¿Al mini voleibol le considera usted como un juego pre deportivo?

Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 15



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (33%) responde favorablemente a la pregunta y el (67%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Para la mayoría de docentes no lo consideran un juego pre deportivo porque conocen a saben algo sobre el mini voleibol, factor que no es plasmado en las clases de cultura física ya que no lo enseñan.

4. ¿Ha seguido algún curso sobre el mini voleibol?

Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	0	0%
NO	3	100%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 16



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (0%) responde favorablemente a la pregunta y el (100%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

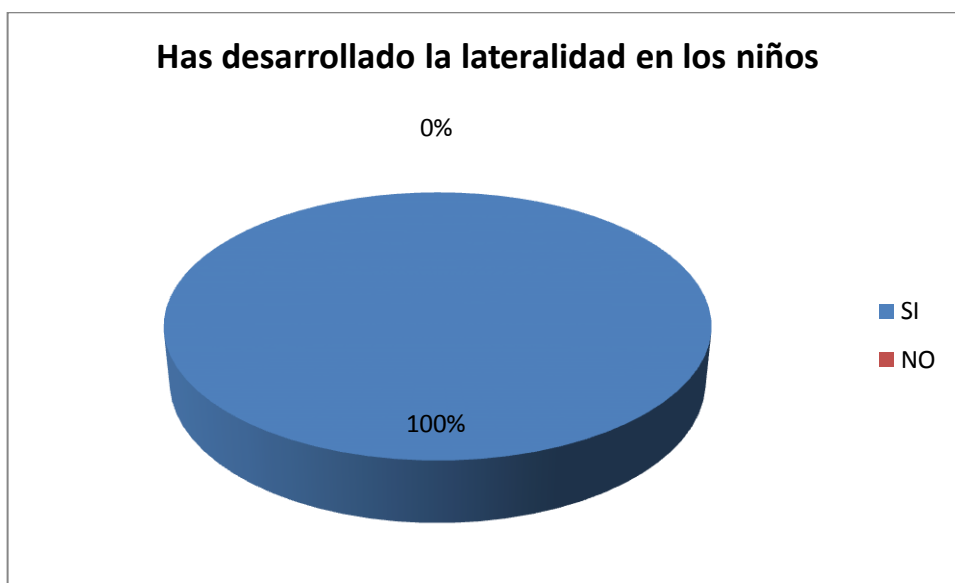
Nos podemos dar cuenta que la mayoría de docentes de la escuela Tres de Noviembre, no ha seguido ningún curso de mini voleibol ya que no es un deporte muy conocido en la ciudad y no se han dictado ningún curso de este tipo.

5. ¿Ha desarrollado la lateralidad en los niños?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 17



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta y el (0%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

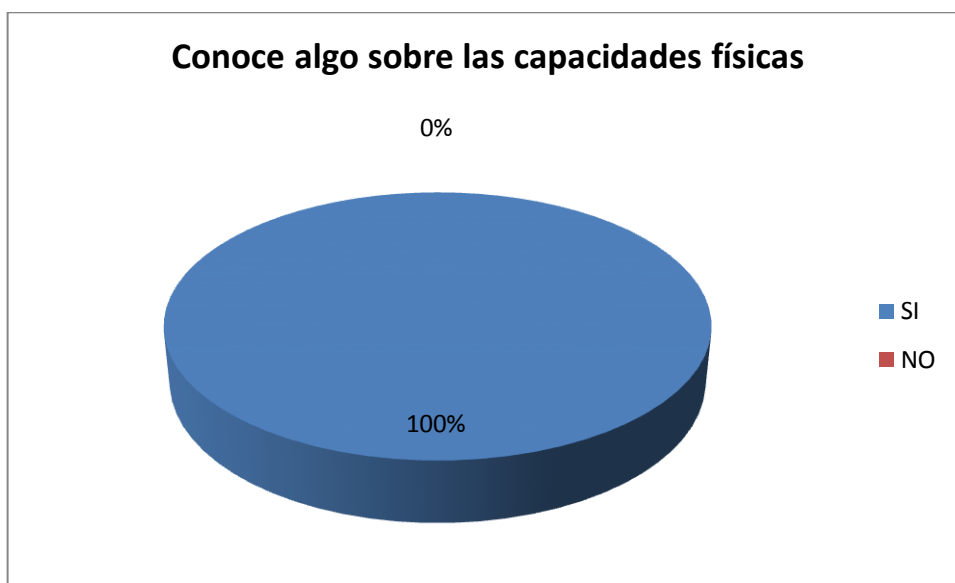
Nos podemos dar cuenta que los docentes de la Escuela Tres de Noviembre, si ha desarrollado la lateralidad en los niños factor que influye positivamente al realizar la propuesta.

6. ¿Conoce algo sobre las capacidades físicas?

Cuadro N° 18

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 18



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta y el (0%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Nos podemos dar cuenta que el docente de cultura física si conoce sobre las capacidades físicas, cualidades que nos permite saber que las niñas si se encuentran trabajando sus capacidades física.

7. ¿Cómo docente le gustaría enseñar otros deportes a parte de los tradicionales?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 19



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta y el (0%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

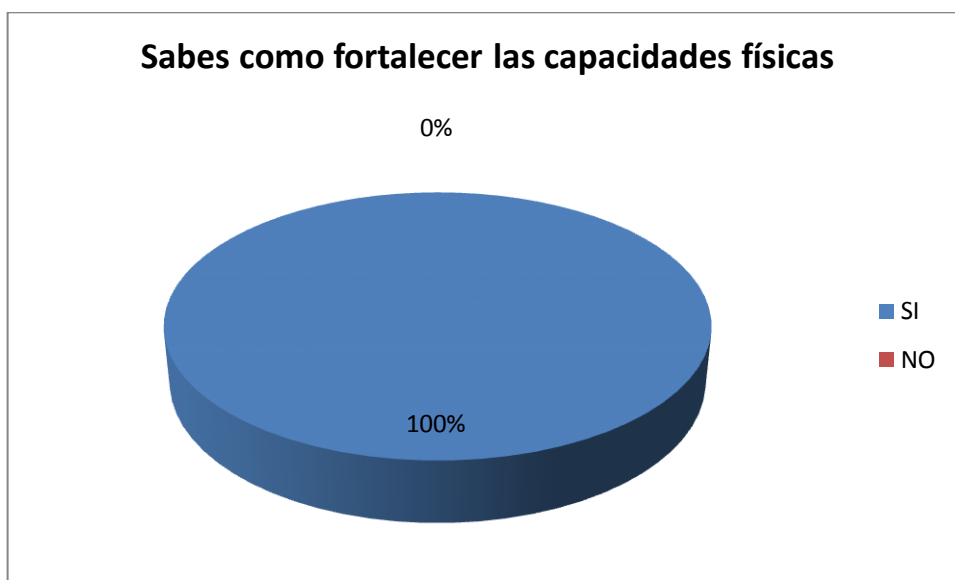
La nueva ley del deporte nos obliga a practicar nuevos deportes de ahí el interés del docente a introducir nuevos deportes en su enseñanza, la dificultad es el material necesario para realizarlo.

8. ¿Sabes cómo fortalecer las capacidades físicas de su estudiante?

Cuadro N° 20

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	3	100%
NO	0	0%
TOTAL	3	100%

Grafico N° 20



Fuente: Encuesta

Encuestador: Orlando Domínguez

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta y el (0%) responde en contra de la misma.

Interpretación de datos:

Nos podemos dar cuenta que los docentes de la escuela Tres de Noviembre, conocen y saben cómo fortalecer las capacidades físicas de las niñas.

4.3. Verificación de la Hipótesis

4.3.1. Prueba del Chi – Cuadrado

A. Pensamiento de la Hipótesis

Modelo Lógico

Ho: El mini voleibol escolar, no mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

Hi: El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato

Modelo Matemático

Ho = O = E

H1 = O ≠ E

Modelo Estadístico

Fórmula

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

X2 = Chi Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E= Frecuencias Esperadas

B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

$$gl = (f-1)(c-1)$$

$$gl = (2-1)(2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X_t^2 = 3,841$$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla el de valor de 3,841.

Zona de aceptación y rechazo

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de X^2 el valor de 3,841:
Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 3,841 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,841 y se acepta la hipótesis alternativa.

Si acepta H_1 sí. $X_t^2 \geq 3,841$

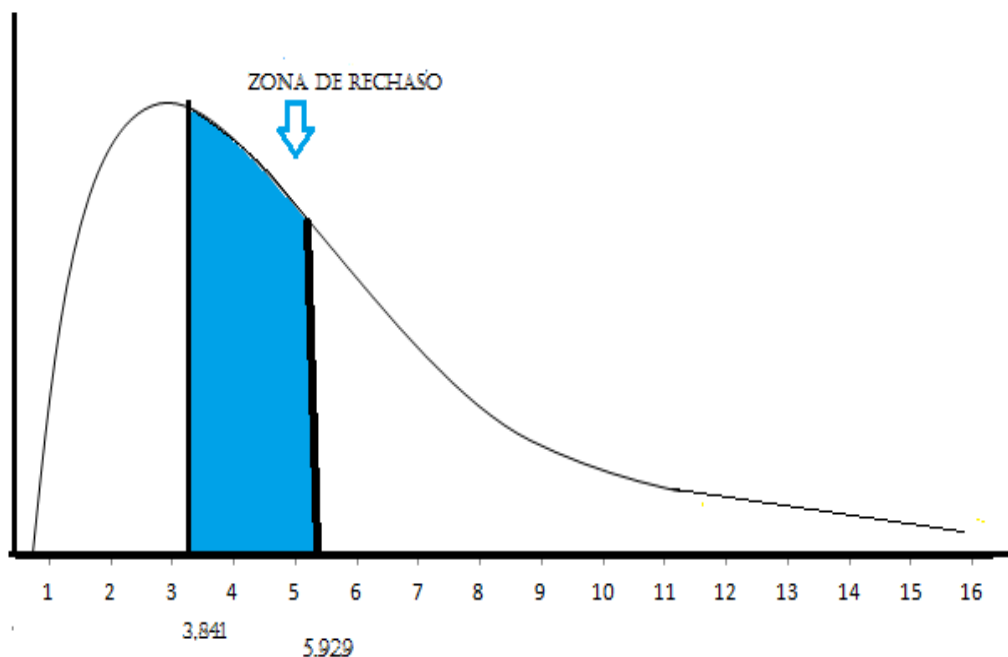


Gráfico N° 21

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	318	322	640
DOCENTES	18	6	24
SUB TOTAL	336	328	664

Cuadro N° 21

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	323,86	316,14	660,00
DOCENTES	12,14	11,86	24,00
SUB TOTAL	336,00	328,00	664,00

Cuadro N° 22

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
318	323,86	-5,855422	34,39	0,106
322	316,14	5,8554217	34,29	0,108
18	12,14	5,8554217	34,29	2,823
6	11,86	-5,855422	34,290	2,892
664	664			5,929

Cuadro N° 23

Elaborado por: Orlando Germán Domínguez Villafuerte

4.3.2. Decisión Final

Para 1 grado de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,841 y como valor de chi cuadrado calculado es de 5,929, se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “El mini voleibol escolar, mejora las capacidades físicas en las niñas de 7mo. Año de Educación Básica de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato”

Por tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

El entrenamiento con niños en el mini voleibol no es una simple reducción de las condiciones de entrenamiento de los adultos: implica una metodología específica y el enfoque, aunque utiliza juegos competitivos, es hacia la formación de hábitos motrices que pueden fundamentar un mejor aprendizaje del juego con menos riesgos, más satisfacción y mucha mayor diversión para los niños.

Los juegos introductorios en las escuelas y la iniciación deportiva son alternativas que facilitan a los niños el manejo del balón en el aire proporcionándole espacios reducidos, menor vuelo del balón y menores exigencias de coordinación, aumentando la frecuencia de contactos y desplazamientos.

Se debe considerar que la enseñanza de los fundamentos en el mini voleibol mediante juegos introducidos responde a las características coordinativas de fuerza y de desplazamiento de los niños, así como el tamaño de los implementos y un alto grado de diversión y posibilidad de logro.

5.2. RECOMENDACIONES

Capacitación constante del profesor de Cultura Física, para que la enseñanza del mini voleibol en un futuro, sea de una manera técnica y se logre tener niños capacitados en esta disciplina deportiva.

Como docente debemos estar consientes que la monotonía puede causar el abandono del niño por eso es primordial realizar diferentes variantes e introducir juegos recreativos que llamen el interés del niño a la práctica del mini voleibol.

Los fundamentos básicos y las diferentes capacidades físicas deben ser bien trabajados ya que es la base primordial del paso del mini voleibol al voleibol.

La enseñanza de este deporte se debe basar en los juegos pre deportivos que es una forma de lograr éxitos en la práctica del mini voleibol sin olvidar que es en estas edades que lograremos que el niño o la niña encuentren el interés por aprender esta disciplina deportiva

No debemos tener niños o alumnos que dominen una sola técnica en este deporte al contrario es una edad en la cual se pondrá de manifiesto la capacidad del profesor por enseñar a todo el grupo lo que es el mini voleibol sin tener que especializar a ninguno todos deben aprender por igual todos los fundamentos que conllevan el mini voleibol

Lograr la superación deportiva del niño en edades tempranas es la responsabilidad del profesor para crear en ellos la superación constante no solo en su vida deportiva si no también en su vida personal

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos informativos

Título del Proyecto:

“Guía de para mejorar las Capacidades Físicas mediante la enseñanza del mini voleibol”

Presentado por:

Orlando Germán Domínguez Villafuerte

Beneficiarios:

Internos: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato de la Carrera de Cultura Física.

Externos: Estudiantes y Docentes de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato.

Ubicación:

La escuela se encuentra ubicada en la Calle Atahualpa entre Segundo Granja Almeida y Julio Jaramillo Laurido.

Grafico N° 21 Ubicación gráfica de Escuela Tres de Noviembre



Elaborado por: Orlando Domínguez

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Octubre del 2013

Final: Indeterminado

Equipo Técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador

Cuadro N° 24 : Costo

RUBRO	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	COSTO TOTAL
MATERIAL DE OFICINA			
CD con la guía metodológica	10	\$1.50	\$15.00
Impresión de folletos	10	\$3	\$30
Copias de matrices de seguimiento	100	\$0.02	\$2
Copias de evaluación	300	\$0.02	\$6
Hojas de papel bond	1000	\$3.50	\$7
Marcadores	24	\$0.35	\$8.40
LOGISTICA			
Movilización			\$100
Imprevistos			\$ 100
TOTAL			\$268,40

Elaborado por: Orlando Domínguez

6.2. Antecedentes

El deporte por su evolución, desarrollo y presencia social es, en la gran mayoría de los casos, un contenido que ocupa un espacio importante dentro de los diseños curriculares escolares y como práctica de actividades físicas competitivas y recreativas. Por ello, su tratamiento docente debe ser considerado de forma específica y diferenciada, donde el trabajo con niños se convierte en uno de los elementos de mayor importancia en el quehacer de profesores de Educación.

Además del mantenimiento físico y la mejora deportiva, el Mini Voleibol es un campo de experimentación e investigación con la ventaja de poder constatar de forma exacta su progreso, siendo muy diversas las ramas de las ciencias que se ocupan del deporte.

En el entrenamiento deportivo también se pone de manifiesto dicho progreso y es necesario lograr métodos más adecuados para poder desarrollar de la forma más eficaz las posibilidades de los practicantes.

Teniendo en cuenta que el docente de Cultura Física es, sobre todo, un pedagogo, debe mantenerse en la búsqueda de métodos de trabajo que contribuyan a la formación del hombre del futuro. Esto significa iniciar desde la base, la tarea encaminada a desarrollar la independencia y las potencialidades creadoras de cada individuo.

Debido que en la ciudad de Ambato no existe ningún antecedente sobre la práctica del mini voleibol y sobre todo sobre una guía metodológica para la práctica del mismo y con todo lo detallado anteriormente y sin haber fuentes bibliográficas ni documentales acerca de la propuesta planteada en la presente investigación, creo que ahí la necesidad de crear una guía metodológica para la enseñanza del Mini Voleibol y el mejoramiento de las capacidades físicas.

6.3. Justificación

Al interior de La Escuela Tres de Noviembre no se ha hecho énfasis por largos años en el entrenamiento del mini voleibol que se desarrolla desde temprana edad en los niños de 9, 10 y 11 años, y si bien obedece a una planificación mínima, es muy poco lo que existe escrito y sistematizado, de tal manera que lo que aparenta solidez no lo es del todo y cualquier cambio en la estructura organizativa de la institución o renovación del cuerpo docente, llevaría paulatinamente el proceso de enseñanza del mini voleibol en la escuela.

Para sostener el proceso de la enseñanza del mini voleibol en la Escuela Tres de Noviembre, se hace necesario realizar un trabajo investigativo que dé cuenta de la evaluación del proceso para determinar las fortalezas y debilidades enfrentadas durante el trabajo, sistematizar todas las experiencias adquiridas durante este tiempo de labor deportiva, estructurar una guía metodológica que le permita a los niños y a los docentes mejorar su trabajo diario; presentar a la comunidad académica y en especial a los estudiosos del mini voleibol, una guía que oriente el proceso de enseñanza del mini voleibol, tendiente a mejorar los resultados deportivos a futuro.

Con este proyecto se tecnifica, el desarrollo metodológico del mini voleibol que es parte indispensable en la formación de niños que posteriormente integren las selecciones de mini voleibol de las escuelas y colegios.

Con la inclusión de nuevos recursos didácticos que estimulen la participación decidida de los niños de hoy, especialmente mediante la construcción de una guía educativa, se hace más fácil el aprendizaje del mini voleibol.

Esta propuesta coloca el proceso de enseñanza del mini voleibol en la Escuela Tres de Noviembre, a la altura de las nuevas tendencias educativas que apoyan su propuesta en los medios del aprendizaje como soporte para un auto aprendizaje, que dinamiza la adquisición del conocimiento en los niños.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General.

Diseñar una guía para mejorar las Capacidades Físicas en las niñas de la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato, mediante la enseñanza del mini voleibol.

6.4.2 Objetivos Específicos.

Programar estrategias como ayuda metodológica para la enseñanza de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del mini voleibol en la Escuela Tres de Noviembre, que pueda ser utilizado por el niño aprendiz y el docente.

Crear los protocolos necesarios para la identificación de los niños que reúnen las condiciones mínimas, para el proceso de enseñanza del mini voleibol en la Escuela Tres de Noviembre de la ciudad de Ambato, para mejorar este deporte y su práctica en la etapa escolar del niño.

6.5. Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

6.5.1. Socio Cultural.- Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del mini voleibol. Contribuir a la formación de futuros deportistas en esta disciplina deportiva.

6.5.2. Tecnológica.- La humanidad y el mundo avanza por eso la educación y el deporte están de acorde utilizar las tecnologías para reforzar la enseñanza es la base fundamental del nuevo siglo.

6.5.3. Organizacional.- La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que el niño pueda practicar y desarrollarse en el mini voleibol.

6.5.4. Equidad de Género.- Debemos darnos cuenta que la sociedad ha cambiado ya no existe deportes solo para hombres o mujeres todos somos iguales y cualquiera de los géneros son capaces de formar nuevos deportistas en el mini voleibol

6.6. Fundamentación Científica

El individuo no aprende pasivamente todo aquello que le es indicado u es observado, debe esforzarse por construir los elementos mínimo que más tarde le sirvan para su desempeño como ser individual de una sociedad; para ello Jean Piaget propone dos elementos fundamentales de la asimilación y la acomodación.

Asimilación consiste en la interiorización o internalización de un objeto o un evento a una estructura comporta mental y cognitiva preestablecida. Por ejemplo, el niño utiliza un objeto para efectuar una actividad que preexiste en su repertorio motriz o para decodificar un nuevo evento basándose en experiencias y elementos que ya le eran conocidos (por ejemplo: un bebe que aferra un objeto nuevo y lo lleva a su boca, -el aferrar y llevar a la boca son actividades prácticamente innatas que ahora son utilizadas para un nuevo objetivo).

Acomodación consiste en la modificación de la estructura cognitiva o del esquema comporta mental para acoger nuevos objetos y eventos que hasta el

momento eran desconocidos para el niño (en el caso ya dado como ejemplo, si el objeto es difícil de aferrar, el bebe deberá, por ejemplo, modificar los modos de aprehensión)

La vía para esta construcción del conocimiento va a partir de las acciones externas con objetos que ejecuta el niño, por un proceso de internalización, a transformarse paulatinamente en estructuras intelectuales internas, ideales. Esta internalización es el proceso de desarrollo intelectual del sujeto que tiene tres grandes períodos: la inteligencia sensorio - motriz, el de preparación y realización de operaciones concretas y finalmente el del pensamiento lógico formal. (Jean Piaget).

“Guía para mejorar las Capacidades Físicas mediante la enseñanza del mini voleibol”



MINIVOLEIBOL

PARA EL DOCENTE

Antes de empezar su trabajo con un grupo de niños/as lea la siguiente hoja y póngase a pensar si está haciendo lo mejor para sus alumnos. “El profesor nace no se hace”

LA MISIÓN DEL FORMADOR

- Los niños tienen expectativas y necesidades que esperan sean satisfechos. Si no son atendidos sentirán que sus profesores respondan a preguntas que “nunca han hecho”; provocándoles las frustraciones y el aburrimiento, el desinterés y la desmotivación.
- La convicción que nadie es poseedor de la verdad y que permanentemente todos aprendemos y todos enseñamos.
- La receptividad del profesor a todas las dudas, ideas, opiniones y preguntas y la renuncia a creer que todo lo sabe y que los alumnos solo puede aprender de él o de ella y no por ellos mismos
- La disponibilidad a aceptar y promover la iniciativa de los niños.
- La conciencia de que aprendemos tanto o a veces más de los errores que de los aciertos.
- El convencimiento de la importancia del trabajo grupal cuando tienes metas claras.
- La disposición a renunciar al protagonismo que le da “dictar clases” y la decisión de convertirse en acompañante del proceso aprendizaje de los alumnos a su cargo.
- Crear un autentico clima de confianza.
- Aceptar emocionalmente a cada persona.
- Escuchar antes que reaccionar.
- Reconocer los propios intereses y sentimientos de alumnos y profesores.
- Flexibilizar las exigencias.
- Buscar soluciones, en lo posible satisfactorias para todos.

- Ser tolerantes, reconociendo y aceptando las diferencias personales y culturales.
- Privilegiar la información que parte de la realidad para regresar a ella.
- Favorecer la reflexión, el análisis y la interpretación de la información adquirida.
- Promover la autocrítica (la autoevaluación) tanto del alumno como el profesor.
- Integrar teoría y práctica.
- Expresar los sentimientos en todo momento.
- Los sentimientos expresados no tienen necesariamente que agradar al profesor.
- Ser respetuoso y éticos con los sentimientos expresados.
- Ayudarles a comprender sus sentimientos.
- Hablar positivamente de los sentimientos.
- Estar atentos a las reacciones y sentimientos de los niños frente a las palabras, gestos, actitudes y metodología que producen su actuación como profesor para mejorarlas.

TOME EN CUENTA ESTAS CONSIDERACIONES

PARA EL TRABAJO CON NIÑOS

- Tome en cuenta el valor del niño
- Tome en cuenta lo afectivo
- Tome en cuenta lo lúdico
- Busque el enriquecimiento personal
- Base el trabajo en la interacción en el intercambio
- Promueva la autoestima
- Estimule la valoración de los demás
- Promueva el respeto por el otro (compañero)
- Permita el disfrute y la alegría
- Rescate el valor pedagógico del juego
- Comprenda que nadie aprende solo, sino que todos aprendemos de todos. El inter aprendizaje es la base de esta concepción metodológica.
- Tome en cuenta a toda persona, integrando las dimensiones “sentir – pensar - actuar”, esto es lo afectivo, intelectual y psicomotor.
- Genere y mantenga una actitud positiva, necesaria para alcanzar las metas propuestas y no deje que las actitudes y el miedo nos bloqueen, desvíen o nos anulen.
- Reduzca las exposiciones largas y tediosas para dar lugar a la participación activa a través de dinámicas, juegos, diálogos y debates. Esto permite recoger las opiniones, ideas y sentimientos de los participantes.
- Aproveche los errores como fuente de futuros aprendizajes.

COMO MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS

INTRODUCCIÓN

El juego es el medio más importante para el niño en edades escolares y se constituye en un elemento que permanece durante todo el ciclo de vida humano.

En el campo de la Educación Física y el deporte, el juego es el medio adecuado para trabajar las diferentes capacidades físicas, también es un excelente instrumento para el desarrollo cognitivo y la interacción social.

En la práctica del juego los niños o niñas estarán, más motivados y dispuestos a realizar las diferentes actividades que los lleven a desarrollar habilidades y destrezas para todos los deportes.

Los juegos pre deportivos son la antesala a una disciplina deportiva específica, prepara de una forma lúdica a los participantes para el deporte con reglas ofrece alternativas de trabajo variado para desarrollar las habilidades propias al deporte seleccionado. Es una forma de aprender jugando tanto la reglamentación como la técnica y la táctica de un deporte.

Por lo tanto la presente guía se basa en juegos pre deportivo para mejorar las capacidades en los niños o niñas de la Escuela “Tres de Noviembre” de la ciudad de Ambato.

Debemos tomar en cuenta que en una clase contaremos con 30 o más alumnos/as donde la diversidad y riqueza motriz entre ellos es variado, además encontraremos niños/as con problemas de nutrición y obesidad los cuales sabemos no son muy rápidos y se cansan con más facilidad a los cuales no debemos excluir ya que son ellos nuestro principal objetivo.

Hoy en día resulta fundamental que los niños y niñas en edad escolar fomenten sus habilidades motrices y capacidades físicas. Así mismo es básico que dicho desarrollo se lleve a cabo de una manera lúdica con el fin de fomentar otros

aspectos de carácter actitudinal, como el respeto a los compañeros, el trabajo en equipo, la valoración de capacidades y posibilidades motrices.

No debemos olvidar que en los juegos pre deportivos no se necesita tener el material adecuado para la enseñanza de un deporte específico sino más bien recordar que en un juego pre deportivo se utiliza lo que está en nuestro medio, a nuestro alcance, el objetivo es enseñar a través de juegos un deporte.

Es entonces que esta guía sirve al profesor de Educación Física a utilizar el espacio (cancha) y lo que tiene en su entorno para mejorar las capacidades físicas de sus alumnos.

Sin dejar de lado el aspecto humanitario del profesor ya que debe tener siempre en mente que está trabajando con niños/as y a los cuales les debe toda su atención y respeto.

Luego de ver en qué consiste cada una de las capacidades y habilidades físicas, se ha programado la enseñanza del mini voleibol, siguiendo pasos en los cuales se ha trabajado en horas clases con niños/as de otra escuela, en la que he prestado mis servicios como profesor de Cultura Física, los mismos que siguen un orden específico el cual es que todos los niños/as se interesen por este deporte.

Esta guía espero que sirva para un trabajo completo en las horas de Cultura Física y no se limite a enseñar los mismos deportes de siempre.

DESCRIPCIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS




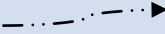



Capacidades Físicas:

- Velocidad
- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad

No debemos olvidar que al mejorar estas capacidades también debemos mejorar las habilidades y destrezas de nuestros niños como son:

- Coordinación
- Equilibrio
- Agilidad
- Potencia
- Saltabilidad

NOMENCLATURA

SERVICIO	
RECEPCIÒN	
PASE	
DESPLAZAMIENTO	
JUGADOR	
BALON	
ENTRENADOR	

CAPÍTULO 1

CAPACIDADES FÍSICAS

Si nos preguntásemos ¿Qué capacidades físicas están más presentes en la mayoría de las actividades Físicas? Encontraremos la siguiente respuesta.

Capacidades Físicas Básicas: Fuerza, resistencia y velocidad.

Capacidades Físicas Complementarias: Flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Capacidades Físicas resultantes: Agilidad, Potencia y saltabilidad.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son las que aparecen de forma simultánea en la mayoría de actividades físicas, porque están muy vinculadas, por ejemplo en la carrera, aparecen la resistencia (principalmente), la fuerza (en la zancada) y la velocidad (cambios de ritmo, aceleraciones, etc.)

CAPACIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARIAS

Aparecen en muchas actividades físicas, pero no de forma imprescindible, son complemento de las básicas, serán necesarias otras capacidades que posibiliten, esta actividad como la coordinación (óculo – pedica, especial), el equilibrio (cuando se golpea un balón por ejemplo) o la flexibilidad sería por ejemplo el control del balón con el interior del muslo, o antes de una carrera.

CAPACIDADES FÍSICAS RESULTANTES

Surgen por la combinación de las anteriores, son las que se manifiestan en los gestos deportivos. Por ejemplo en la coordinación en el salto a un remate, la agilidad, en intentar salvar un balón rematado, al igual que la saltabilidad, en un bloqueo o remate.

En principio y por lo expuesto, parece que deberemos poner atención a las capacidades físicas resultantes, para mejorarlas debemos pensar en las

capacidades físicas básicas y complementarias, pues son la base de las capacidades físicas.

CAPÍTULO 2

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS – COMPLEMENTARIAS Y RESULTANTES

RESISTENCIA

Qué es la resistencia: Es la cualidad física que tiene la persona y que permite soportar un esfuerzo durante un periodo prolongado de tiempo.

Hay esfuerzos físicos que son prolongados o tiempos largos, cuando empieza el cansancio o se ven dificultados o incluso han de interrumpirse.

Quien lo practica: La resistencia es también cualidad física que nos permite realizar un trabajo físico determinado manteniendo el grado de eficacia y calidad.

- La resistencia la practican tanto los deportistas como aquellas personas que gustan de practicar algún ejercicio físico para mantenerse en forma. Como por ejemplo:
 - Ciclistas de fondo en carretera
 - Corredores de maratón
 - Nadadores de fondo
- La resistencia puede ser resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica
 - Resistencia aeróbica: Es cuando el oxígeno que puede llegar a los músculos que trabajan es suficiente para realizar ejercicio.
 - Resistencia anaeróbica: Esto es cuando los ejercicios físicos son realizados con déficit o incluso con una falta total de oxígeno. Son esfuerzos muy intensos y que debido a la falta de oxígeno tienen corta duración.

FUERZA

Qué es la fuerza Muscular: Es la cualidad física que permite realizar una acción muscular para hacer una oposición. La contracción de las fibras musculares provocara, un acortamiento del propio músculo que en consecuencia. Moverá los

huesos en los que se inserta, cuanto más tensión muscular sea capaz de crear la persona, mayor oposición podrá vencer a su musculatura.

Quién la práctica: La fuerza muscular se utiliza para la práctica total de acción de la vida cotidiana, (levantar objetos, empujar, estirar, retorcer, etc.) y en infinidad de prácticas deportivas y juegos. El trabajo y el entrenamiento de la fuerza muscular producen rápidamente efectos sobre nuestro organismo. Esto permite que podamos mejorarla con rapidez si la practicamos de una manera regular y planificada.

Se clasifica en:

Fuerza máxima: Es la fuerza que uno es capaz de realizar.

Potencia muscular o fuerza explosiva: Se trata de realizar un movimiento de fuerza pero a máxima velocidad.

Fuerza, resistencia o resistencia a la fuerza. Cuando hay que hacer un movimiento de fuerza pero durante bastante tiempo seguido.

En la fuerza – resistencia se desarrolla al aguantar el cansancio o que el ejercicio supone.

Como se puede mejorar, para trabajar las distintas formas de fuerza se puede hacer distintos tipos de ejercicios:

- Ejercicios en los que hay que vencer el propio peso corporal
- Ejercicios en los que el peso a vencer es de otro/a – niño/a son ejercicios de gimnasia o de juegos de lucha y de fuerza.

Como evoluciona.- El desarrollo de la fuerza es progresivo y gradual. El incremento más importante se consigue entre los 12 y los 18 años, el máximo nivel de fuerza se consigue de los 25 a los 35 años. Luego va decreciendo progresivamente.

VELOCIDAD

Qué es la velocidad: es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento lo más rápido posible o en el menor tiempo ya sea recorriendo una distancia, como un sprint, o un portero lanzándose para detener el balón.

Quién la práctica: casi todos los deportes tienen especialidades en las que la velocidad es la cualidad más importante.

Como por ejemplo:

- Los corredores de distancias cortas en Atletismo (100, 200m. lisos, 110m vallas)
- Los velocistas de natación

Como influye en el organismo: La velocidad provoca una serie de cambios en el organismo. Después de un poco de tiempo de práctica y numerosos entrenamientos se puede conseguir los siguientes efectos:

- El sistema nervioso pasa la orden de contracción a los músculos mucho más rápido.
- Provoca realizar esfuerzo de potencia.
- Aumenta las reservas de energía.
- Estos cambios harán que nuestro cuerpo este preparado para realizar movimientos muchos más rápido.

Se clasifican en:

- Velocidad de reacción: Es la capacidad de responder lo más rápido o un estímulo determinado.
- Velocidad gestual: Es la capacidad que permite realizar un gesto lo más rápido posible. Si el gesto se repite estamos hablando de velocidad de contracción.
- Velocidad de desplazamiento: Es la capacidad de una persona de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

LA FLEXIBILIDAD

Que es la flexibilidad.- Es la cualidad física que nos permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte de nuestro cuerpo.

Hay dos componentes fundamentales que condicionan la flexibilidad.

Articulaciones: Son las uniones entre los huesos y permiten que el esqueleto pueda realizar los movimientos.

Músculos: Son los encargados de producir el movimiento humano tienen la capacidad de contraerse y estirarse, por más tiempo movimientos más extensos.

Quién la Práctica: En todos los deportes se practica esta cualidad física y también porque evita lesiones en nuestro aparato locomotor.

- Por una parte hace aumentar el recorrido de la articulación.
- Por otra parte, aumenta la capacidad de elongación del músculo.

Se clasifica e dos tipos de flexibilidad

- Flexibilidad dinámica: Se practica cuando estamos realizando un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular.
- Flexibilidad estática: La practicamos cuando hay un movimiento apreciable. Se trata de adoptar una posición determinada y partir de esta buscar un grado de estiramiento que no debe llegar al dolor y deberá mantenerse durante unos segundos.

EL EQUILIBRIO

Desempeña un papel muy importante en el control corporal.

Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores.

Podría definirse como el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del mismo cuerpo en el espacio.

Engloba todos aquellos espacios referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo de energía al conjunto de sistemas orgánicos.

Se clasifica en:

- Equilibrio estático: Control de la postura sin desplazamiento.
- Equilibrio dinámico: Reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad.

Factores que intervienen en el equilibrio:

- Factores sensoriales: Órganos sensoria motores, sistema plantar y sanciones cenestésicas.
- Factores mecánicos. Fuerza de gravedad, centro de gravedad, peso corporal.

LA AGILIDAD

Qué es la agilidad.- Es la habilidad de cambiar rápida y efectivamente la dirección de un movimiento ejecutado a velocidad.

- Para mejorar la agilidad indispensable trabajar la movilidad articular y la flexibilidad corporal.
- Movilidad articular: Es la capacidad de movimiento de una articulación.
- Flexibilidad corporal: Es el adecuado desarrollo de la movilidad articular en todo el cuerpo.

Métodos de entrenamiento de la agilidad:

- Insistencias activas.- Movimientos efectuados sin ayuda de terceros.
- Insistencia Pasiva.- Actividades y movimientos efectuados con ayuda de terceros.

LA COORDINACIÓN

Qué es la coordinación.- Es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos.

- Castañer y Camerino (1991) un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, económica y armonía.
- Álvarez del Villar (1998) La coordinación es la capacidad nervio muscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- Jiménez y Jiménez (2002) Es aquella capacidad del cuerpo para aumentar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar, es por ello que la coordinación es una cualidad neuro muscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada sobre todo a factores genéticos.

Factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución
- Los cambios de dirección y sentido
- El grado de entrenamiento
- La altura del centro de gravedad
- La duración del ejercicio

- Las cualidades psíquicas del individuo
- Nivel de condición física
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos
- Tamaño de los objetos (sin son utilizados)
- La herencia
- La edad
- El grado de fatiga
- La tensión nerviosa

LA POTENCIA

Que es la potencia: Se puede decir que también es fuerza pero es fuerza que un músculo o grupos de músculos son capaces de desarrollar en el menor tiempo posible. La potencia es igual a la fuerza desarrollada dividida por el tiempo empleado.

LA SALTABILIDAD

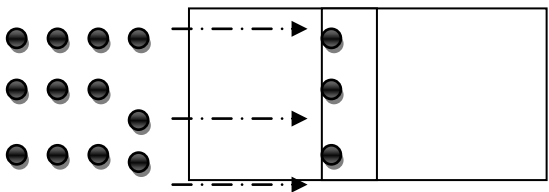
Los saltos son una acción natural del ser humano y consiste en un movimiento de tipo a cíclico la cual el atleta debe abortar las leyes de la física del universo, el producto del salto es aplicar una cantidad de fuerza, para generar cierta cantidad y calidad de energía, que procure vencer la fuerza de oposición (externas) fricción y resistencia del terreno, fuerza de gravedad.

Los sistemas que participan como producto de los saltos son:

- Huesos (sistema de palancas)
- Músculos (Aparato locomotor y acciones neuro musculares)
- Tendones (carreras de transmisión)
- Nervios (vías de comunicación de exactitud del movimiento)
- Sistema nervioso central, con su localización en el cerebro (como centro de salida del procesamiento de las ordenes)

CAPÍTULO 3

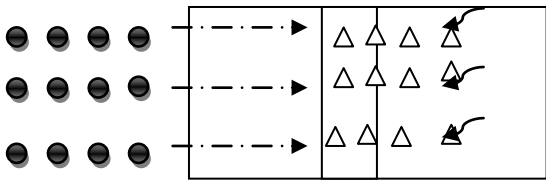
A continuación expondremos varios juegos pre deportivos, para mejorar las capacidades físicas en los niños/as.

Tipo de juego Atlético: Juego de velocidad	Edad 8-12 años
Capacidad Física que se desarrolla: Velocidad	
Habilidades motrices que se desarrollan: La carrera	
Otros elementos que se trabajan: La coordinación dinámica general	
Organización: Cuatro equipos de jugadores cada equipo	
<p>Descripción: Sale el primero de cada fila a la orden del profesor a topar la línea de 3 metros de la cancha de voleibol, regresa a topar la mano del siguiente compañero, gana la fila que complete la tarea. (Repetir 3 a 4 veces) tiempo de descanso hasta que toque salir nuevamente.</p>	
<div style="text-align: center;">  </div> <p>6m. ida</p> <p>6m. regreso</p>	

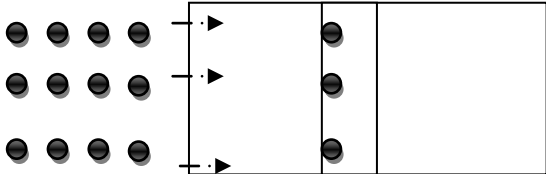
Variante 1.- 7-7 igual al anterior topa la mitad de la cancha y regresa repeticiones 2 a 3 veces.

Variante 2.- 7-3-3-7, el niño que sale topa la línea de la mitad de la cancha de voleibol regresa a topar la línea de 3m. regresa a topar la línea de la mitad y regresa a topar la mano del compañero, repetición 1 vez.

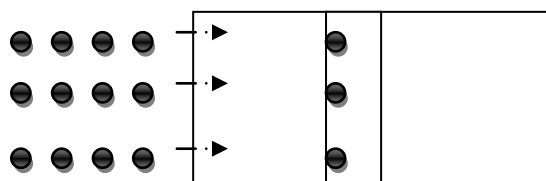
Variante 3.- Topar la línea final de la cancha de voleibol 14m. y regresar repeticiones 1 ves.

Tipo de juego Atlético: Juego de velocidad con obstáculo	Edad 8-12 años
Capacidad Física que se desarrolla: Velocidad	Habilidades motrices a desarrollar la carrera y el salto
Otros elementos que se trabajan: La coordinación dinámica general	
Organización: Cuatro equipos de jugadores cada equipo de 8 jugadores	Materiales: Conos
Descripción: Sale el primero de cada fila a la orden del profesor a velocidad hasta llegar a los conos, salta el cono y sigue al otro hasta llegar al último se regresa y topa la mano del compañero gana el grupo que complete la tarea.	
	

Variante.- Igual al anterior, al llegar a los conos realizar 2 a 3 saltos y pasar al siguiente cono, hasta completar el último regresa y a topar la mano del compañero.

Tipo de juego Atlético: Juego de velocidad	Edad 8-12 años
Capacidad Física que se desarrolla: Velocidad	
Habilidades motrices que se desarrollan: La carrera	
Otros elementos que se trabajan: reacción - coordinación	
Organización: Cuatro equipos de 8 jugadores cada uno	
Descripción: Sentados sale el primero de cada fila a la orden del profesor a dejar el balón en la mitad de la cancha, regresa a topar la mano del compañero, el segundo a velocidad va a recoger el balón y lo regresa, el tercero va a dejar a la mitad, el cuarto trae hasta completar la fila gana el primero en cumplir la tarea.	
	

Variante 1. En esta variante podemos ocupar a dos compañeros de la fila así podremos mejorar la velocidad y fuerza.

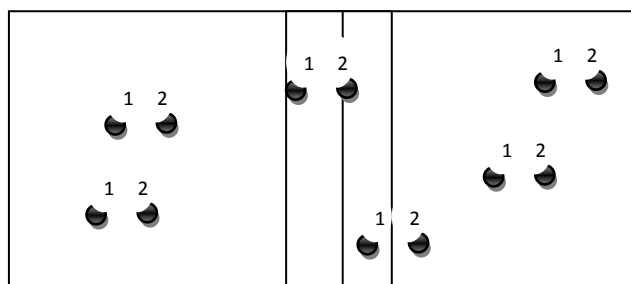


Descripción: El primero carga en brazos al segundo y lo lleva a la línea de 3m. regresa a topar la mano del compañero, este a velocidad va a buscar al compañero en la línea de 3m. y regresa, el que regreso carga al siguiente de la fila y lo lleva a la línea de 3m. Así hasta completar la fila gana el primero en cumplir la tarea.

Tipo de juego Atlético: Juego de velocidad de reacción	Edad 8-12 años
Capacidad Física que se desarrolla: Velocidad	
Habilidades motrices que se desarrollan: La carrera	
Otros elementos que se trabajan: reacción - coordinación	
Organización: Cuatro equipos de 8 jugadores cada uno	
Materiales: Ninguno	
<p>Descripción: A la señal del profesor el primero intenta coger al último de su fila si lo atrapa este pasa al primer puesto y se comienza de nuevo.</p> <p>Organización.- Todo el grupo debe estar formando una fila y agarrados por los hombros.</p>	

Variante.- Desarrollo de la resistencia y velocidad

Tipo de juego Atlético: En Parejas en toda la Cancha, a las parejas se les podrá un número a la señal el # 1 deberá coger al #2, si lo consigue cambian de funciones.



Variante.- Desarrollo de la resistencia y velocidad de desplazamiento.

En parejas.- Material cintas o pañuelos; cada pareja con una cinta

Nombre del Juego: Peleas de Caballos

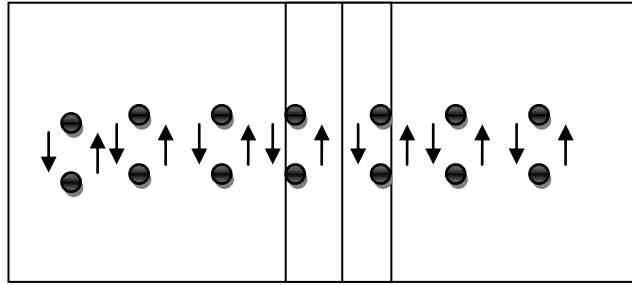
Descripción: Un integrante de cada pareja se sube a la espalda del compañero, a la orden del profesor deberá intentar quitar la cinta puesto en la cintura de la otra pareja, gana la pareja que más cintas obtenga, al que se le quita la cinta queda eliminado.

Variante.- Desarrollo de la fuerza

En parejas

Nombre del Juego: Quien empuja más

Descripción: Frente a frente en la mitad lateral de toda la cancha - manos en los hombros del compañero, a la señal del profesor deberá llevar al final de la línea lateral de la cancha, repeticiones 5, gana el que más veces a llevado a su compañero.

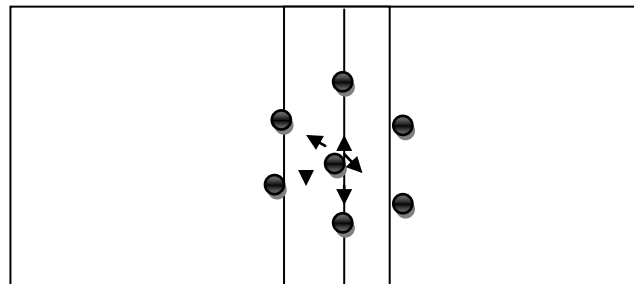


Variante: Desarrollo de la resistencia, desplazamientos

Material: Balón de Voleibol

Nombre del juego: Quemados

Descripción: Todo el grupo en la mitad de la cancha de voleibol un niño en la mitad con balón a la señal del profesor debe seguir y topar a otro niño/a con el balón, al que lo tope pasa a ayudar al primero.

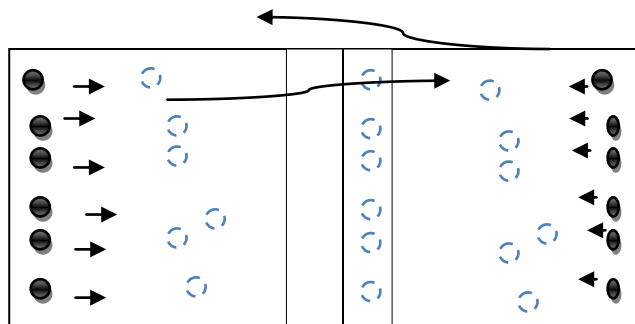


Variante: Desarrollo de la resistencia, coordinación, agilidad

Materiales: Balones de Voleibol, red

Espacio: Cancha de Voleibol

Descripción: Dos equipos de 8 jugadores a cada lado de la cancha, cada uno con 8 o 10 balones, a la señal del profesor cada equipo pasa los balones por encima de la red por un tiempo dado, 10' al final se contara cuantos balones queda en cada cancha gana al equipo que menos balones tenga en su lado de la cancha.

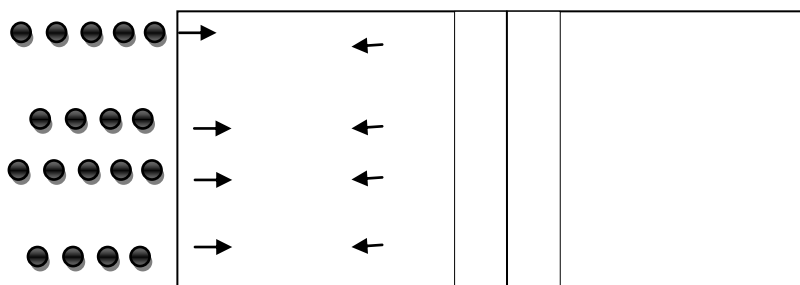


Juegos para mejorar la saltabilidad

Descripción: Grupo de 8 jugadores

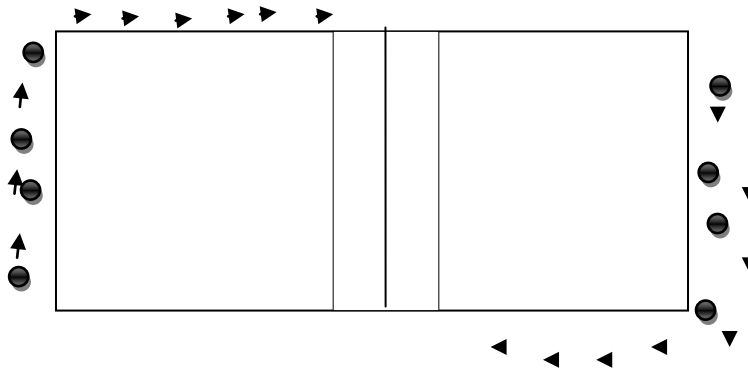
Material: Ninguno

A la señal del profesor ir saltando hasta la mitad de la cancha con el pie derecho, de regreso con el pie izquierdo.



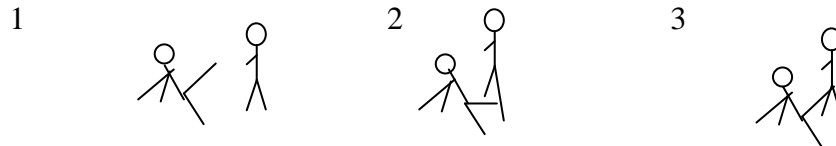
Variante: Igual al anterior pero con los 2 pies.

Variante: 2 grupos de 8 jugadores colocados a cada extremo de la cancha sentados a una distancia de 20cm, uno del otros pies juntos hacia delante a la orden del profesor el ultimo salta pies juntos, hasta llegar al primer puesto, cada tres puestos que pase sale el siguiente sucesivamente hasta completar una vuelta completa a la cancha.



Variante: En parejas uno frente al otro

Un compañero se sienta con los pies hacia adelante el compañero que está parado camina hasta la mitad de las piernas del compañero a la orden del profesor el que está de pie salta y abre las piernas, el que está sentado los cierra, realizar saltos seguidos, abrir y cerrar las piernas.



Variante en parejas realizar tres saltos seguidos

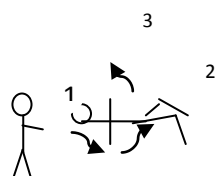
Objetivo: Mejorar la fuerza en la saltabilidad

Descripción: Un compañero sentado, abre los brazos en forma horizontal, el compañero se coloca en la espalda del que está sentado a la orden del profesor realiza los 3 saltos, realizar 12 saltos seguidos.



Variante: En parejas

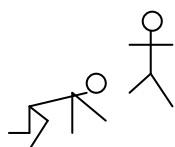
Descripción: Un niño acostado boca arriba doblado las piernas y los brazos horizontales salta seguidos total 12.



Variante: Mejora la habilidad, coordinación y saltabilidad en parejas.

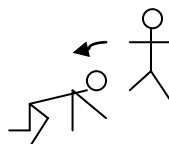
Descripción: Un compañero frente al otro, a la orden del profesor comienza pasando entre las piernas del compañero a lo que pasa el compañero el que está parado se agacha y salta el que pasa entre las piernas seguidas 10 pases y 10 saltos.

1



Pasar entre las piernas

2



1. Se agacha el que está parado

2. Salta el que paso entre las piernas

- Carrera con cuerdas.

Tipo de juego: De flexibilidad, motor de carrera y salto. También de velocidad de reacción.

Número de participantes: De 4 a 10.

Material necesario: Una cuerda para cada participante.

Desarrollo del juego: Se trata de realizar un recorrido a mayor o menor velocidad saltando la cuerda cada una o dos zancadas. Cada vez se va acortando la cuerda para obligar a los saltadores a levantar más la pierna.

Efectos del juego: Desarrollo de la amplitud de la zancada, desarrollo de la velocidad de desplazamiento, potenciación del tren inferior, aumento de la flexibilidad del tren inferior.

Quitarse el sombrero:

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: En parejas.

Material necesario: Un sombrero para cada jugador.

Desarrollo del juego: La pareja se sienta frente a frente con las piernas estiradas y abiertas, cada uno con un sombrero sobre su cabeza. Se trata de intentar quitar el sombrero de la cabeza del contrario sin perder el propio.

Efectos del juego: Desarrollo de la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera y de los músculos abductores en las piernas. Potenciación de los músculos Abdominales.

Variantes: Igual, con una mano en la espalda.

Tela de araña:

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: En grupos de 5/6 alumnos/as.

Material necesario: Una cuerda para cada alumno/a.

Desarrollo del juego: Agarran los extremos y estirándolas intentan crear una tela de araña.

Un sexto compañero intentará atravesar esta tela de araña sin tocar las cuerdas y hasta el otro extremo.

Efectos del juego: Musculatura estirada en función de la posición.

Carreras de cangrejos:

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: De 4 a 30.

Desarrollo del juego: Los alumnos se colocan en filas adoptando una posición de cangrejo (apoyados boca arriba en las manos y en los pies y manteniendo la cadera lo más alta posible). Se realizarán carreras de relevos.

Efectos del juego: Musculatura estirada: Extensores del hombro

Relevos:

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: En grupos de 5.

Desarrollo del juego: En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente hasta llegar al final de la pista y volver. Los alumnos deberán tener un metro de separación para que el estiramiento sea efectivo.

Pasar el balón:

Tipo de juego: De flexibilidad.

Número de participantes: De 10 a 12.

Desarrollo del juego: Se dividirá al gran grupo en dos subgrupos. Cada uno de ellos se colocará en fila india. Los participantes deberán llevar el balón hasta el otro extremo del aula, pasando el balón entre las piernas y por encima la cabeza, (ej.: el último de la fila al penúltimo se lo pasa por debajo de las piernas y el

penúltimo al antepenúltimo por encima de la cabeza, intercalados). Se empieza desde atrás para que el último de la fila, después de haber pasado el balón como requiere el juego se deba posicionar en cabeza de la fila, y así sucesivamente.

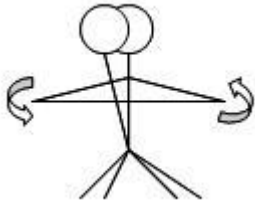
A continuación se presentan una serie de ejercicios para trabajar la flexibilidad estática y dinámica en la escuela.

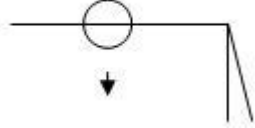
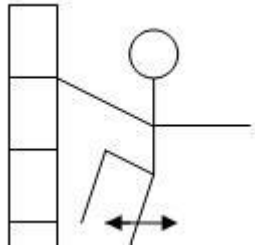
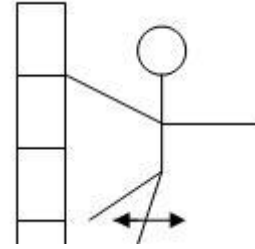
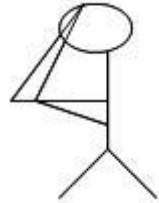
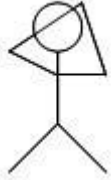
Un buen momento para trabajar la flexibilidad en las clases de educación física puede ser al principio durante el calentamiento, o en la última parte de las sesiones.

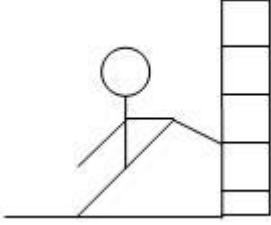
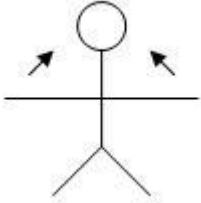
Siempre hay que tener en cuenta la edad de nuestros alumnos. Cuánto más pequeños son, los ejercicios serán más globales y nunca se deberá de forzar demasiado evitando que se pueda lastimar algún niño. También tendremos en cuenta si algún alumno padece alguna patología o dolencia que le impida hacer el ejercicio. Será fundamental enseñar al alumno a que sea el mismo el que aprenda a detectar las posibles dificultades o dolencias en la realización de un determinado ejercicio. Y de esta manera conocer que ejercicios podrá hacer y cuáles no.

También será importante que el niño conozca en todo momento que articulaciones están interviniendo en la realización del ejercicio y qué músculos está utilizando.

Ejercicios para trabajar la flexibilidad estática

<p>Articulación que interviene: Hombro.</p> <p>Músculos: Bíceps y tríceps braquial</p> <p>Descripción: En parejas dorso con dorso. Agarrados por las manos con brazos estirados, realizar rotaciones de los brazos los dos a la vez dibujando un círculo.</p>	
---	---

<p>Articulación que interviene: Hombro.</p> <p>Músculos: Bíceps braquial y pectorales.</p> <p>Descripción: Agarrado de frente a la espaldera con brazos estirados y el tronco en flexión. Descender hombros.</p>	
<p>Articulación que interviene: Cadera</p> <p>Músculos: Aductores.</p> <p>Descripción: Lateralmente a la espaldera y apoyado con una mano. Elevar la pierna exterior flexionada llevándola de un lado a otro.</p>	
<p>Articulación que interviene: Cadera.</p> <p>Músculos: Aductores y glúteos.</p> <p>Descripción: Lateralmente a la espaldera y apoyado con una mano. Elevar la pierna externa lateralmente y estirada.</p>	
<p>Articulación que interviene: Cuello.</p> <p>Músculos: Cervicales.</p> <p>Descripción: Flexión de la cabeza hacia delante presionando con las manos.</p>	
<p>Articulación que interviene: Codo y hombros</p> <p>Músculos: Bíceps braquial.</p> <p>Descripción: Presionamos por detrás con una mano el codo del otro lado.</p>	

<p>Articulación que interviene: Cadera y rodilla.</p> <p>Músculos: Cuádriceps e isquiotibiales.</p> <p>Descripción: Apoyamos la pierna flexionada sobre un escalón alto de la espaldera y adelantamos la cadera.</p>	
<p>Articulación que interviene: Dedos de la mano.</p> <p>Músculos: De la mano.</p> <p>Descripción: Flexión hacia atrás de cada uno de los dedos, ayudándonos con la otra mano.</p>	
<p>Articulación que interviene: Hombro.</p> <p>Músculos: Dorsales.</p> <p>Descripción: De pie, brazos estirados en cruz, elevarlos por encima de la cabeza.</p>	

Ejercicios para trabajar la flexibilidad dinámica

Juego: “La regata”

Se coloca al alumnado dividido en dos filas. El primero de cada fila coge una pelota y la pasa al compañero de detrás, girando el tronco y colocándola en el suelo. El siguiente de la fila la recoge del suelo y hace lo mismo. Así sucesivamente. Ganará el equipo que consiga llevar antes la pelota al último miembro del grupo.

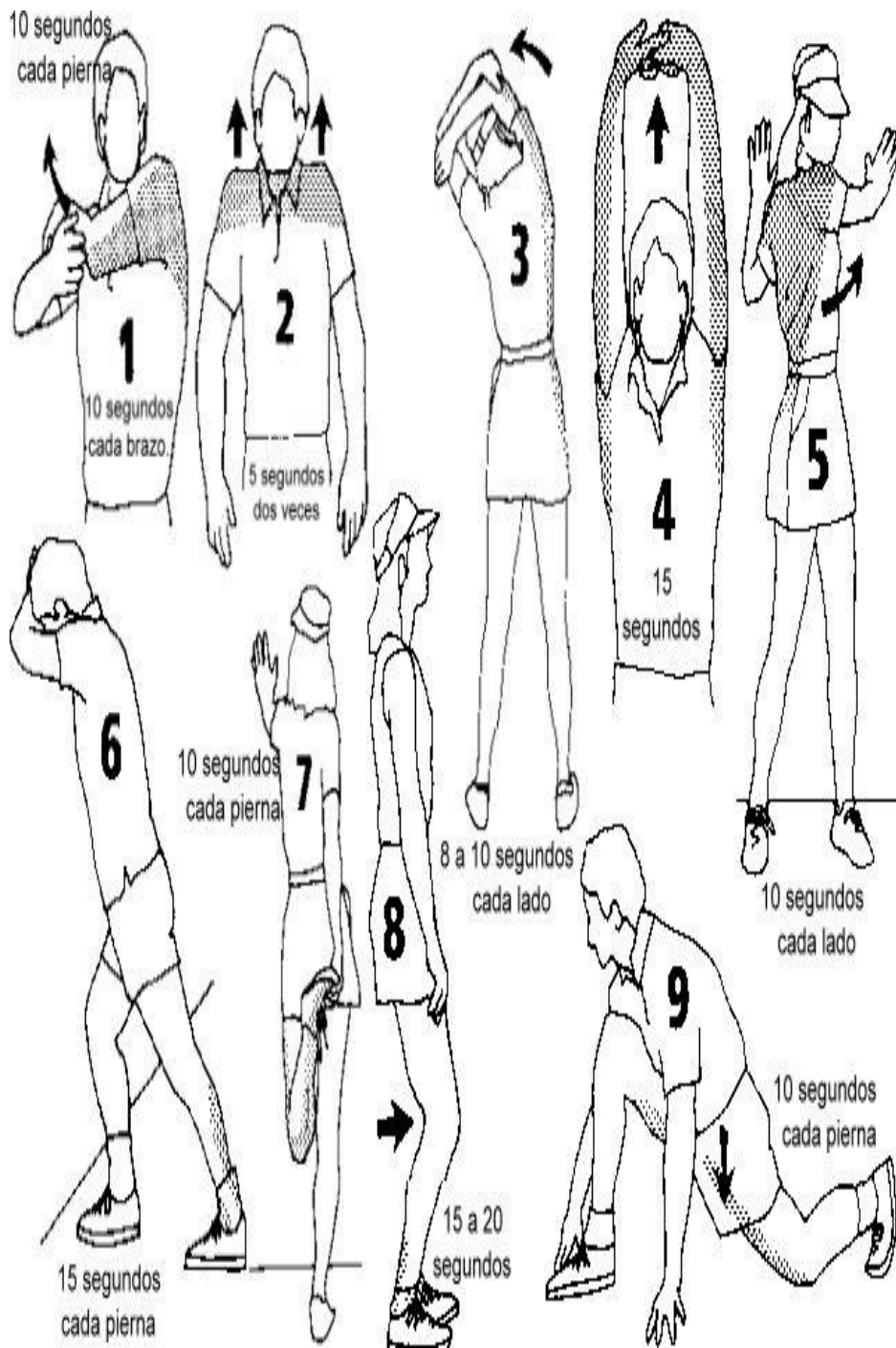
Variantes: pasando la pelota por debajo de los pies, por encima de la cabeza, a un lado y a otro...

A continuación se reflejan algunas actividades que de forma lúdica tratan de desarrollar la movilidad articular de los escolares, por medio de ejercicios de estiramiento de los grupos musculares. La idea principal es que tales ejercicios se realicen de forma divertida, de tal forma que estos juegos se incorporen al grupo de actividades amenas para el alumno, igual que lo puede ser el trabajo de la fuerza, la velocidad o incluso la resistencia.

Actividades:

- Formando un círculo y a una distancia suficientemente amplia los alumnos/as deberán pasarse una pelota de forma lateral y sin despegar los pies del suelo. Musculatura estirada: Cuadrado lumbar.
- En grupos, con una pelota por grupo, colocados en fila y dándose la espalda dos a dos a una distancia prudencial. Pasar la pelota a la siguiente pareja del grupo de tal forma que el alumno que pase la pelota se pueda apoyar, arqueando su espalda en la de su compañero. Pasar la pelota hasta llegar al último. A continuación la pelota hace el recorrido inverso. Musculatura estirada: Musculatura flexora del tronco y musculatura flexora del hombro.
- En tríos, un alumno/a coloca al compañero/a en una posición en la cual estire un determinado grupo muscular, el tercer alumno, con los ojos cerrados debe descubrir mediante el tacto que estiramiento está realizando y colocar en la misma postura al otro compañero. Musculatura estirada: En función de la posición
- Relevos: En filas, los alumnos se van pasando la pelota mediante una rotación del tronco. Musculatura estirada: Rotadores del tronco

- Relevos: grupos de 5. En filas, los alumnos tendrán que pasar la pelota por debajo de las piernas, el último pasa a ser el primero y así sucesivamente hasta llegar al final de la pista y volver. Los alumnos deberán tener un metro de separación para que el estiramiento sea efectivo. Musculatura estirada: Isquiotibiales.
- Quítale el sombrero: Grupos de 3. Los grupos se sitúan sentados en círculos con las piernas abiertas y los pies unidos al resto del cuerpo. Cada uno llevará un disco volador en la cabeza, entre ellos deberán quitarse los discos de la cabeza. Musculatura estirada: Aductores de cadera.
- Levanta la pierna: Todos los alumnos/as repartidos/as por el espacio y uno/a es el perseguidor/a. Cuando el que la queda vaya a tocar a uno que escape, éste puede salvarse adoptando una posición en la que tenga que elevar la pierna por encima de la cintura ayudado por otro compañero. Musculatura estirada: Isquiotibiales.
- La cadena: Los alumnos/as, en grupos iguales, tratan de hacer una cadena lo más larga posible, intentando estirar distintos grupos musculares.
- Me estiro: Por parejas, se trata de ver quienes realizan el estiramiento más original.
- En círculo de 6 a 10 alumnos/as, cogidos de las manos, el profesor numera a todos ellos de tal forma que se repita cada número dos veces y que estos se encuentren en posiciones enfrentadas. Cuando el profesor diga uno de los números, los alumnos mencionados deberán intentar juntarse, mientras que el resto de los alumnos intentarán evitarlo sin soltarse de las manos. Musculatura estirada; Pectoral.

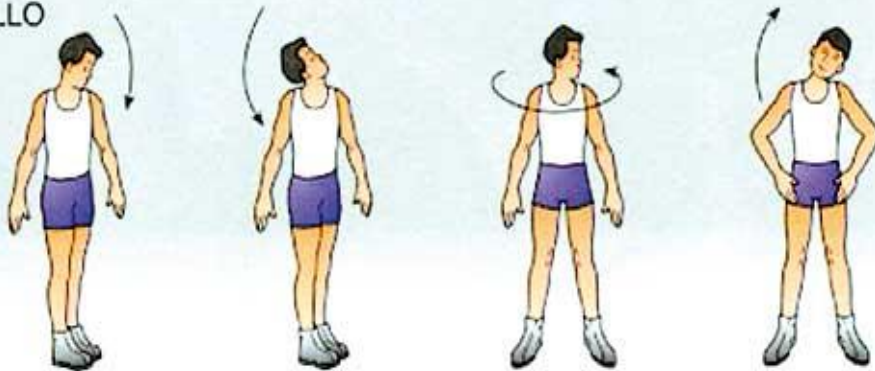


Series de ejercicios de calentamiento

TRONCO



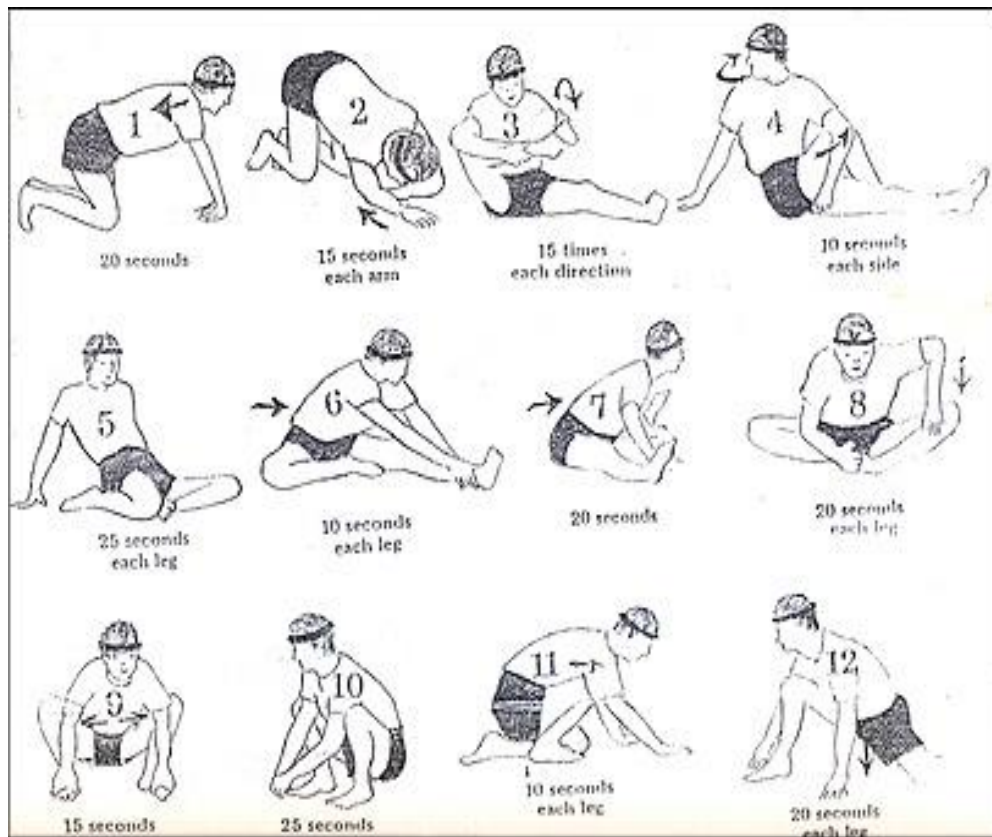
CUELLO



EXTREMIDAD INFERIOR



Fig. 1



CAPÍTULO 4

Que es el Mini Voleibol y quienes lo practican

Es un deporte de conjunto que lo practican tanto niños como niñas en edades escolares siendo este el inicio para la preparación del voleibol.

También podemos decir que en estas edades podremos mejorar las capacidades físicas de los niños y de las niñas mediante el desarrollo de juegos pre deportivos en las cuales lograremos que el niño o la niña sean capaces de dominar el balón y el juego de mini voleibol.

El propósito es jugar con un balón sobre una red que divide el área de juego tratando de que la pelota toque el piso de la cancha contraria evitando que toque el nuestro.

Por medio del mini voleibol se lograra que los alumnos demuestren compañerismo unidad de grupo sean autosuficientes en su diario vivir y respeten a los demás y sean un ejemplo del grupo.

Medidas de la cancha, altura de la red

- El MV se juega en una cancha más pequeña. Una cancha pequeña requiere menos potencia y movimiento, reduce el número de interrupciones y promueve jugadas más largas. Normalmente, las medidas de la cancha se adaptan al número de jugadores por equipo, sus edades y su nivel de juego.
- El MV se practica con la red más baja o más alta, de acuerdo con los objetivos que se plantean.

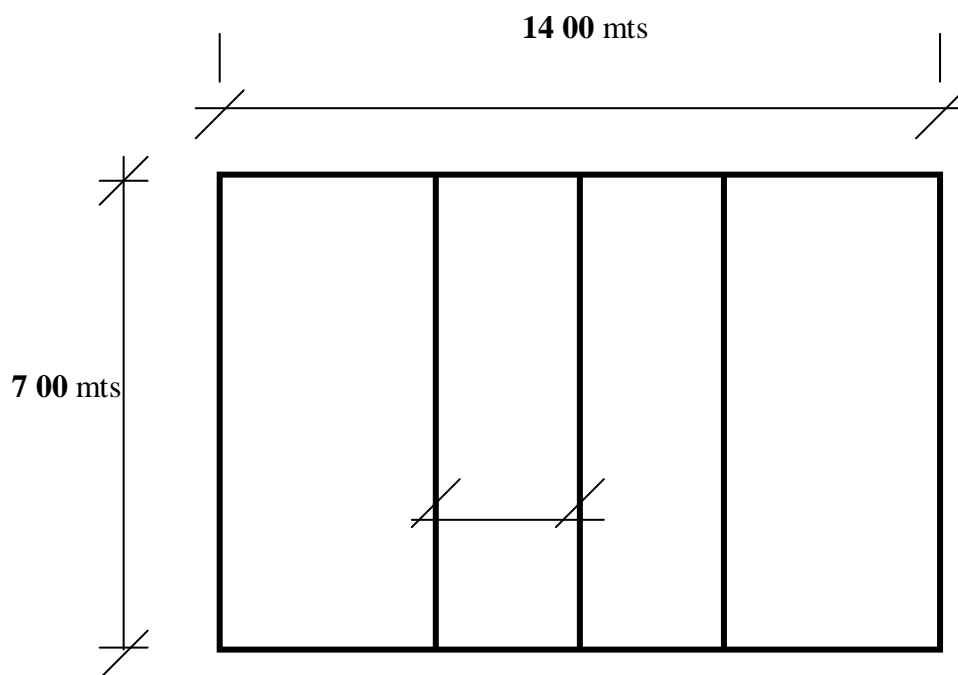
Con la altura de la red adaptada, los niños pueden jugar en la red en ataque y en defensa de acuerdo con la altura de su cuerpo y su capacidad de salto.

Red alta: Defensa más fácil en la parte de atrás de la cancha jugadas más largas.

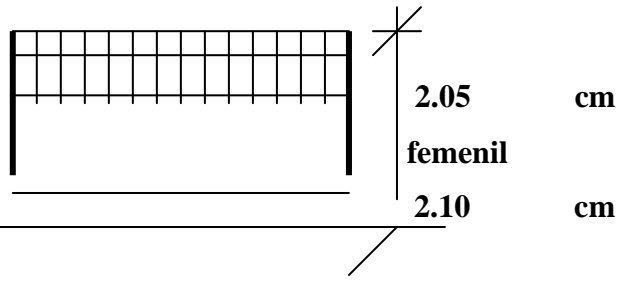
Red baja: Juego de ataque más fácil, dificultad en la recepción del saque y en la defensa de cancha, más interrupciones del juego, jugadas más cortas.

Se aplicará el reglamento internacional de voleibol, con las adaptaciones necesarias para la categoría de Mini Voleibol como sigue:

Fry A. C.(1998) **Área de Juego y Dimensiones del terreno:** Se jugará en una cancha de siete metros de ancho por catorce de largo.



Altura de la red:



Femenina: 2.05 cm

varonil

Masculino: 2.10 cm

CAPÍTULO 5

MINI VOLEIBOL

GOLPE ALTO

El balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con los diez dedos de las manos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

SUGERENCIAS DE ENTRENAMIENTO SOBRE EL VOLEO O PASE POR ARRIBA

SESIÓN # 1

Para la práctica del Golpe Alto el profesor puede utilizar los siguientes pasos:

Objetivo: Indicar las posiciones de manos y brazos para efectuar el golpe



1. Demostrar como profesor el golpe alto. Los niños aprenden observando ejemplos.

2. Iniciar este fundamento indicando la

posición correcta de los dedos.

Forme un triángulo entre los dedos.

Puede utilizar una pelota.

3. Manos y balón sobre la cabeza y al frente.

4. Posición de brazos, codos abiertos

5. Lanzar el balón hacia arriba con la posición de brazos y dedos.

6. Lanzar y atrapar el balón con las manos



7. Lanzar y atrapar adoptando en las manos la forma de la pelota en forma individual.
8. Por parejas, uno lanza y otro atrapa formando el triángulo en las manos, con diferentes alturas.
9. Por parejas, uno lanza y otro atrapa formando el triángulo en las manos, flexionando las extremidades inferiores para amortiguar la pelota al recibirla.
10. Rebotar el balón contra el suelo formando un triángulo entre los dedos pulgares y los índices.
11. Sentado, lanzar el balón hacia arriba (voleo individual)
12. Caminar con el balón lanzándolo hacia arriba (voleo individual)
13. Para mejorar el golpe alto utilice una pared marque una x a diferentes alturas esto le servirá para que el niño o la niña adquiera fuerza
14. Por parejas uno lanza y otro atrapa formando el triángulo en las manos, flexionando las extremidades inferiores y luego extiende juntamente con los brazos lanzando el balón hacia adelante y arriba.
15. Para lograr mejorar el golpe alto se recomienda utilizar voleo individual frente a una pared donde el niño o niña con la ayuda del profesor deba observar y darse cuenta la altura y la fuerza que debe realizar para mejorar el golpe alto.

SESIÓN # 2

Objetivo: Realizar el voleo en parejas se debe enseñar la forma correcta del cuerpo para realizar un golpe alto.

- Posición de los pies uno al frente del otro en forma de paso.
- Piernas Semi flexionadas
- Tronco recto
- Mirada al frente
- Codos abiertos
- Brazos sobre la cabeza
- Dedos en la posición indicada

Tome en cuenta al lanzar.

Realizar de 3 a 4 repeticiones, de 20 goles cada uno

- Variante 1 sentado un niño y el otro de pie

Voleo en parejas. Un niño lanza el balón y el otro realiza golpe alto.

1. Variante 2 Incado: Un niño lanza el balón de pie y el otro realiza el golpe incado

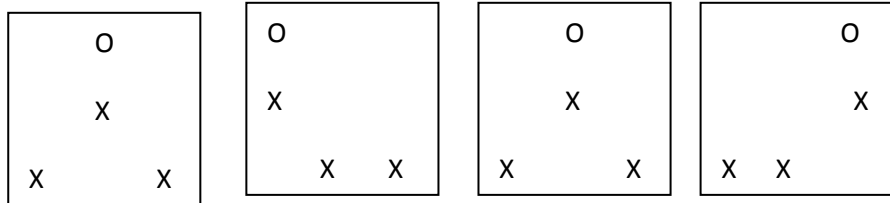
2. Variante 3 Parados: Un niño lanza y el otro realiza golpe alto.

Nota.- Todos los ejercicios se los debe hacer en un mismo puesto (estáticos). No avanzar si el grupo de niños no puede realizar correctamente el golpe alto.

SESIÓN # 3

1. En parejas un niño lanza el balón y otro realiza el golpe en diferentes marcas, puestas por el profesor máximo a 3 metros una de otra.

- Objetivo.- enseñar desplazamientos, comenzar en el medio, orden de voleo: medio, izquierdo, medio, derecho.
 - Variante: Las marcas pueden moverse adelante o atrás, una a la vez.
- Objetivo.- Medir la fuerza para realizar el voleo
 - Tome en cuenta que este ejercicio nos sirve para defensa o ataque.



2. En parejas. Utilice balones

- El niño que lanza el balón por arriba también tiene que hacer rodar el otro balón hacia el compañero. El niño que está al frente debe tratar de realizar golpe alto y luego debe devolver al otro el balón de la misma manera que recibió por el piso.
- Objetivo.- Desarrollar la capacidad coordinativa y la visión periférica.

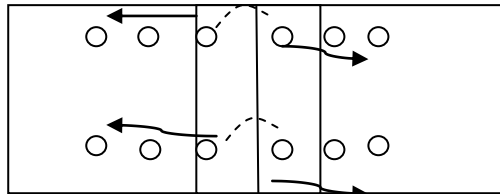
3. En parejas voleo simultaneo frente a frente

- Variante 1: Voleo simultaneo uno al lado derecho y otro al lado izquierdo. Voleo simultaneo.
- Variante 2. Ocupe dos puestos. Objetivo, realizar desplazamientos.
- Variante pase corto y pase largo. Objetivo, desarrollar fuerza en pase largo y movimiento de muñecas corto.

Sesión # 4

Objetivo: Desarrollar y mejorar la técnica del golpe alto.

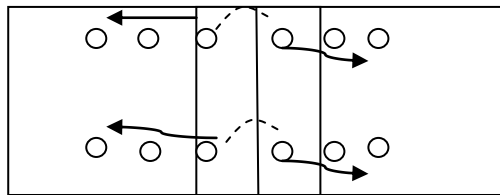
Auto Pase (2 toques)



Nota: El niño que ejecuta el golpe alto ocupa el último puesto de su fila.

Variante 1. Igual al anterior pero el niño que realiza el golpe alto ocupa el último puesto de la otra fila.

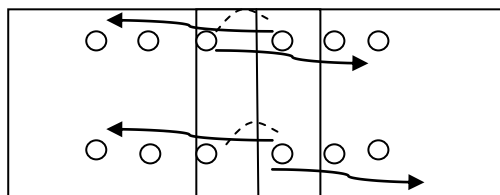
Variante 2



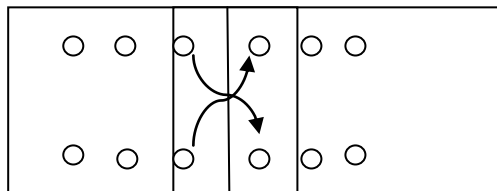
Voleo en suspensión

Objetivo: Desarrollar el control del balón y el golpe alto.

Variante 3 Igual al anterior con cambio de fila.



Variante 4



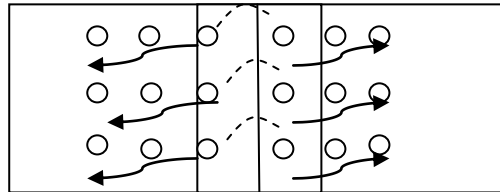
Voleo en X

Objetivo: Desarrollar la fuerza en el niño para realizar golpe alto.

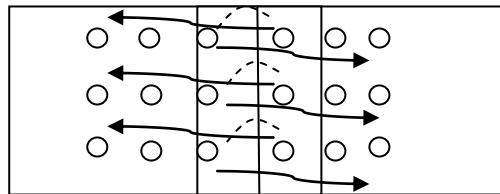
Sesión # 5

Objetivo: Desarrollar el golpe alto en varias direcciones

En los dos lados de la cancha en grupos de 3 o 4 niños a cada lado realizar golpe alto.

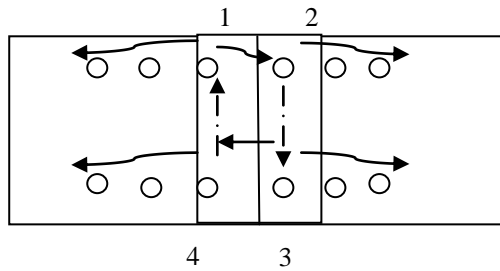


Nota: Luego de realizar el golpe el niño ocupa el último puesto de su fila.



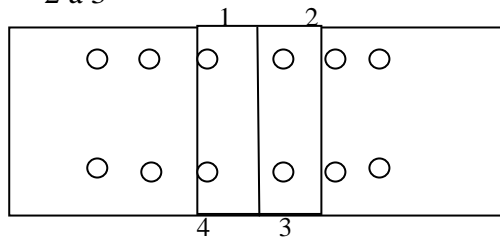
Variante: Luego de realizar el golpe el niño ocupa el último puesto de la fila del otro lado de la cancha.

Realizar golpe alto en 4 puestos 1 lanza a 2, 2 a 3 y 3 a 4, luego ocupa el último lugar de la fila.



Variante: Realice golpe alto con 2 balones simultáneamente:

- 1 a 2 3 a 4
- 3 a 4 1 a 2
- 2 a 3 4 a 1
- 4 a 1 2 a 3

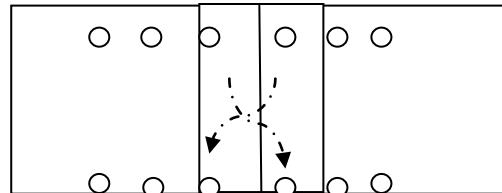


Variante: Voleo en X cambiando de puesto

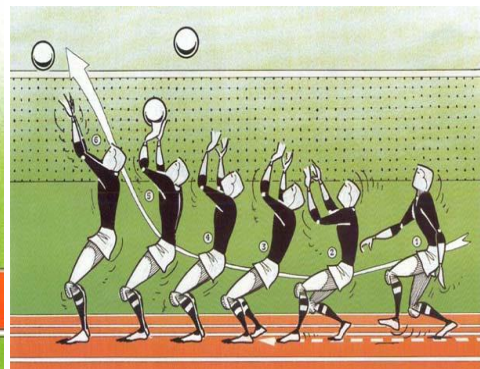
1 a 3

2 a 4

1 2



4 3



Nota.- los mismos ejercicios se le puede utilizar para el golpe bajo.

DEFECTOS	CONSECUENCIAS	SOLUCIONES
Mala posición de brazos	Pase incorrecto	Observación y corrección por parte del profesor
Poco estiramiento de brazos	Poca altura del balón	Repetir el ejercicio sin balón
Desplazamiento incorrecto	No llegar al balón	Observación y corrección
Mala posición de pies	Golpe incorrecto Poca fuerza de piernas al volear	Observar parar y corregir errores por parte del profesor.

GOLPE BAJO



Unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la **recepción** del saque.

Antes de iniciar el gesto es importante enseñarle que el balón se debe golpear con la cara interior del antebrazo y que lo más importante es la unión de estos proyectando los hombros hacia delante para lograr una buena plataforma entre ambos brazos.

Antes del golpe

1. Desplazamiento si es necesario hacia donde se va a ejecutar el contacto con el balón y orientado en dirección hacia la cual queremos enviar el pase. Hay que interceptar el balón y ejecutar la posición fundamental. Si no da tiempo a situarse de frente, recepción lateral orientando la zona de contacto hacia el lugar donde se desee enviar el balón. Se debe elevar el hombro contrario a la dirección donde se desee enviar al balón.
2. Pies separados a la anchura de los hombros o un poco más y orientado a donde se dirige el pase.
3. Muñecas y antebrazos juntos y a la misma altura (lo ideal es juntar los codos) para ofrecer una superficie amplia de contacto.

Peso del cuerpo repartirlo en ambas piernas, recayendo sobre todo en las puntas de los pies.



4. Piernas Semi flexionadas 90° o más.
5. Brazos extendidos al frente formando un ángulo de 90° con el tronco y 45° con el suelo si la trayectoria del balón lo permite; hombros lo más fuera del cuerpo posible. Los hombros son los que dirigen el balón.
6. Agarre de las manos.

Colocar el dorso de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda.

Unir los dedos pulgares de ambas manos con dirección al frente.

Flexionar ligeramente las muñecas hacia abajo.

Durante el golpe

1. Existe casi siempre un movimiento de extensión de piernas mientras se dirige el balón desde los hombros.
2. El balón contacta con el tercio medio del antebrazo.



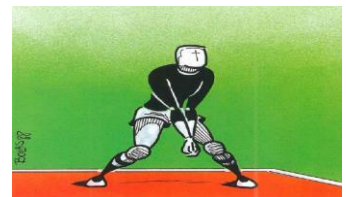
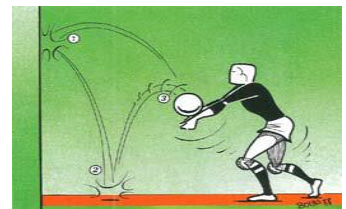
3. Los brazos se fijan por los hombros (amortiguando el paso o acompañando el gesto según la velocidad que traiga el balón y a la distancia que queramos enviarlo).
4. Los codos se mantienen extendidos en todo momento, siendo siempre lo más importante la orientación adecuada de la zona de contacto.
5. Existe un acompañamiento del Tronco hacia arriba y ligeramente adelante

Después del contacto con el balón:

1. Se continúa la extensión de las piernas.

Ejercicios para la enseñanza del golpe de antebrazos:

- Rodar el balón sobre los antebrazos.
- Lanzar el balón con ambas manos hacia arriba, dejar que pique en el piso, y golpear de antebrazos.
- Lanzar el balón contra la pared, dejar que pique una vez y golpear antebrazos contra la pared de manera consecutiva.
- Voleo en parejas con pique en el piso.
- Lanzar el balón hacia arriba y golpearlo con antebrazos repetidamente hacia arriba sin que pique en el piso.
- Voleo contra la pared sin pique del balón.
- Voleo contra la pared sin pique del balón con desplazamiento adelante y atrás.
- Voleo contra la pared sin pique del balón con desplazamientos laterales.
- En parejas, un jugador lanza y el otro golpea de antebrazos.
- Voleo en parejas.
- Utilice los mismos ejercicios del golpe alto.



ENSEÑANZA DEL SAQUE O SERVICIO FRONTAL POR ABAJO:

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

Antes del golpe:

Cuerpo orientado hacia el campo contrario

1. Piernas en forma de pasos con apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.
2. Liger flexión de las piernas, con el peso recargado en la pierna trasera.
3. Sostenimiento del balón con la mano contraria a la ejecutora, a la altura de la cadera contraria y enfrente del hombro ejecutor.
4. Armado del brazo ejecutor que se mantiene extendido en todo el recorrido (llevarlo abajo y atrás, para deshacer este movimiento el brazo ejecutor sale hacia adelante igualmente extendido, golpeando preferentemente con la palma de la mano abierta).
5. A consecuencia del armado se torsióna ligeramente el tronco (involuntariamente colocando la línea de hombros casi perpendicular a la red).

Durante el golpe

1. Golpe en la parte posterior y debajo del balón con toda la mano, en forma de cuchara, suficientemente tensa.
2. La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpeo, pero el balón no se lanza, o se lanza muy poco.
3. Coordinación en el golpe con la extensión de piernas, manteniendo el apoyo

de ambas piernas durante todo el contacto.

Después del golpe:

1. Cambio de peso de la pierna retrasada a la adelantada, entrando al campo de juego.
2. El brazo ejecutor sigue su recorrido pendular, que todo el recorrido sea perpendicular a la línea de hombros.

Sesión # 1

Objetivo: Familiarizar al niño a la forma correcta del saque

Ejercicios básicos para la enseñanza del saque por abajo:

- Sentado el profesor frente a un niño
- El balón y brazos atrás y a un costado del cuerpo
- Rodar el balón hacia adelante hasta que quede el brazo estirado adelante y llegue al estudiante.
- Incado el mismo ejercicio anterior
- Parado indicador la posición del brazo y la altura donde va el balón (a un costado de la cintura)
- Parado el alumno brazo que va a pegar, el balón atrás, balón en la posición.

Indicaciones:

Paso 1.- El brazo que esta atrás se mueve hacia adelante en forma de péndulo hacia adelante.

Paso 2.- El brazo que sostiene el balón, suelta el balón al llegar el brazo contrario hacia adelante.

Paso 3.- El balón cae en la palma de la mano que esta hacia adelante.

Nota.- No golpear el balón, indicar al niño que deje caer el balón en la palma.

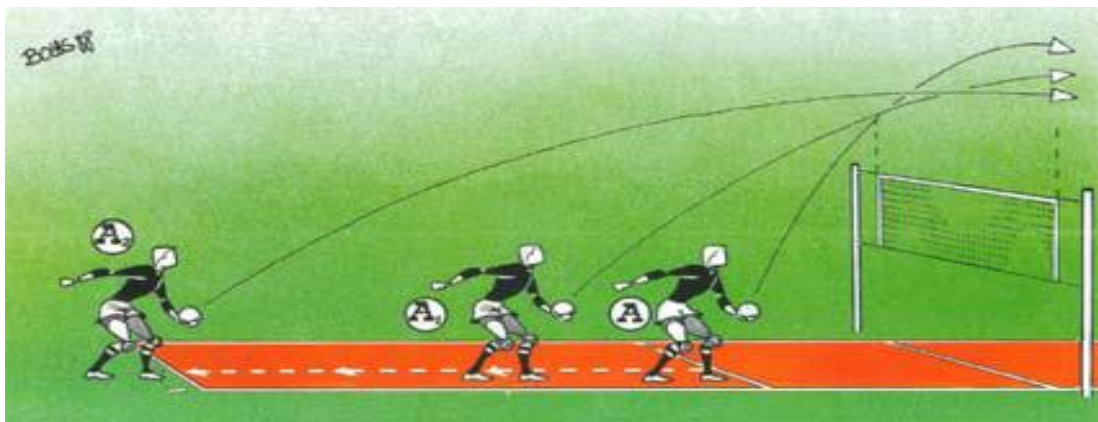
Paso 4.- Luego de que el balón hace contacto en la palma del niño lanzarlo hacia adelante y arriba.

Paso 5.- Igual al anterior con un niño al frente los dos realizan el mismo ejercicio.

Importante.- El profesor debe poner atención al realizar estos ejercicios mirar que todos los niños lo realicen en forma indicada.

Nota.- Es preferible comenzar la enseñanza del saque desde distancias cortas para que el niño o niña tenga confianza en la tarea que realice.

El profesor o entrenador debe observar que los deportistas tomen en cuenta las disposiciones indicadas en el gesto técnico para realizar el saque.



Sesión # 2

Objetivo: Enseñar al niño las fases del golpe al realizar el saque

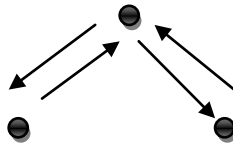
- Parado indicar la posición del brazo y la altura donde va el balón (a un costado de la cintura)
- Un pie adelante del otro el ejercicio igual al anterior
- Golpe del balón hacia arriba y atraparlo
- Golpe del balón contra la pared sin rebote
- Golpe del balón contra la pared sin rebote, hacia un objetivo
- Golpe entre jugadores en parejas
- Saque desde tres metros por encima de la red
- Saque desde cinco metros
- Saque desde siete metros

SESIÓN # 3

Objetivo.- Demostrar y desarrollar saque bajo.

Realizando un golpe al balón distancia 3 a 4 m.

1. Dos niños uno al frente de otro realizar saques.- El balón debe llegar al compañero
2. Realizar saques con dirección.- En tríos, uno frente al otro y uno a cada lado del compañero, en triangulo, realizar saques.



Nota.- este ejercicio nos servirá para dar dirección al realizar el saque.

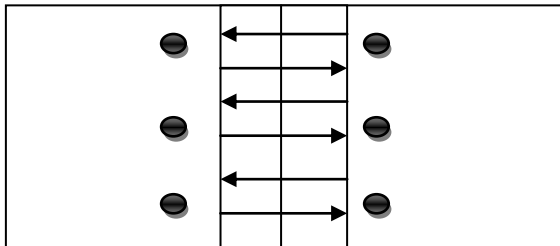
Importante: Mirar la posición del cuerpo y de los pies al realizar hacia dónde va a dirigir el saque.

3. Realizar los mismos ejercicios aumentando la distancia 5, 6 ,7m.

SESIÓN # 4

Objetivo.- Realizar saque bajo por encima de la red.

1. A una distancia de 3m. un niño se pone a cada lado de la red para realizar el saque bajo.



2. Aumentar progresivamente la distancia hasta llegar al final de la línea de voleibol.

Nota: No avanzar si los niños no pasan de una distancia.

3. Realizar saque bajo detrás de la línea final del voleibol.

SESIÓN # 5

Objetivo.- Efectuar saque bajo con dirección.

1. Saque a la zona 1
2. Saque a la zona 2
3. Saque a la zona 3
4. Saque a la zona 4

Importancia:- Todos los niños deben realizar saques con dirección.

El profesor o entrenador debe observar que los deportistas tomen en cuenta las disposiciones indicadas en el gesto técnico para realizar el saque.

DEFECTOS	CONSECUENCIAS	SOLUCIONES
Lanzar mal el balón	Supone realizar un golpeo defectuoso, pérdida de fuerza y precisión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observación sistemática del compañero o profesor. 2. Dejar caer el balón y observar donde cae
Movimiento lateral del brazo.	No se golpea el balón en la cara adecuada.	Realizar el movimiento de armada del brazo cerca de un pared, de tal manera que el movimiento sea pendular en la dirección siguiente, abajo, atrás, adelante.
Golpeo del balón con el brazo flexionado	No se produce la transferencia de fuerza deseada.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sostener el balón por un compañero y ejecutar golpes por abajo. 2. Utilización de medio auxiliar para el golpeo.
Quedarse mirando el saque y no entrar al campo.	Al no entrar al campo está demasiado tiempo fuera del juego.	Enviar tras el saque un balón al área donde debe entrar el jugador a defender.

REMATE

Acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red.

Antes del golpe:

- Progresión de tres a cuatro pasos de carrera de impulso.

Para derechos, con tres pasos (Izquierdo, derecho, Izquierdo).

Para derechos con cuatro pasos (Derecho, izquierdo, derecho, izquierdo).



- Para jugadores zurdos se invierte la secuencia de piernas.

Salto vertical buscando altura máxima.

- Elevación del brazo con el codo flexionado hacia atrás y palma de la mano extendida.

Durante el golpe:

- Golpe en el centro del balón a máxima altura posible, con la vista fija en el objetivo.

Después del golpe:

- Continuación del recorrido del brazo ejecutor en línea perpendicular con los hombros.
- Caer con el peso repartido en ambas piernas y amortiguación flexionando las rodillas.

Ejercicios para la enseñanza del remate:

SESIÓN # 1

Objetivo.- Indicar los pasos para saltar antes de realizar un remate

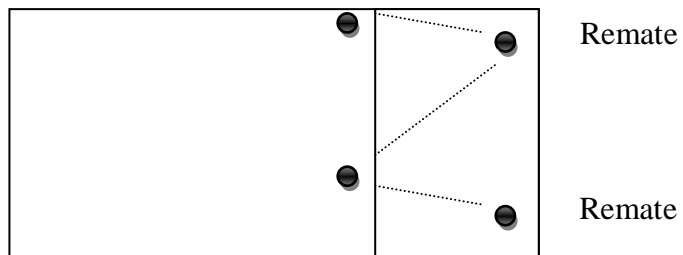
- Desplazamiento frontal a partir de la línea de fondo, aplicando los tres pasos antes del remate hasta llegar a la línea del centro.
- Izquierdo largo, derecho mediano, izquierdo corto. (Caminando)
- Los mismos saltando
- Tres pasos antes del remate hasta llegar a la línea del centro, dando un salto vertical después de cada 3er paso.
- Tres pasos antes del remate hasta llegar a la línea del centro, dando un salto vertical después de cada 3er paso elevando el brazo (alternándolos) con flexión del mismo atrás con la palma extendida.
- Con carrera, al llegar a la zona de ataque, implementar los 3 pasos, salto vertical tocando la parte más alta de la net.
- Con carrera, al llegar a la zona de ataque, implementar los 3 pasos, salto vertical lanzar el balón al campo contrario.



SESIÓN # 2

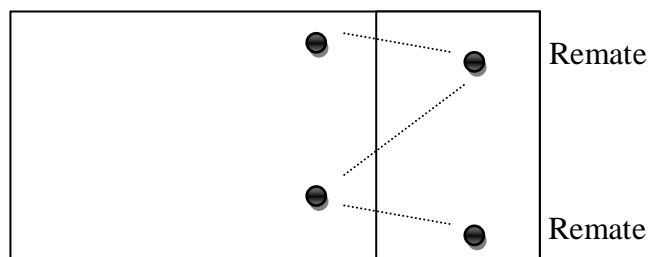
Objetivo.- Realizar ejercicios de manera correcta para efectuar un remate.

1. Realizar saltos de remate desde la zona 3 hacia la red
2. La misma que el ejercicio anterior desde la zona 2
3. Realizar saltos de remate seguidos en la zona tres luego en la zona 2



Importante.- Luego de realizar el remate en zona 3 desplazarse de frente a la red para realizar el remate en zona 2.

4. Igual al anterior comenzando en zona 2

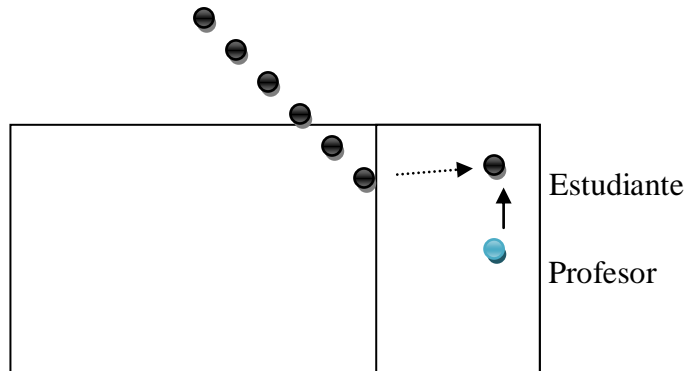


SESIÓN # 3

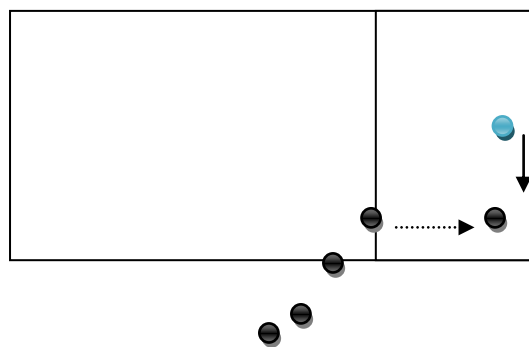
Objetivo.- Realizar remates

Importante el profesor debe lanzar el balón para que el niño realice el remate.

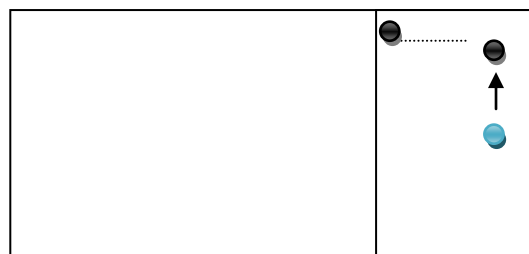
1. Remate en zona 3



2. Remate en zona 2



3. Realizar remates seguidos (5) zona 3



Nota.- El desplazamiento hacia atrás siempre debe ser con vista a la red.

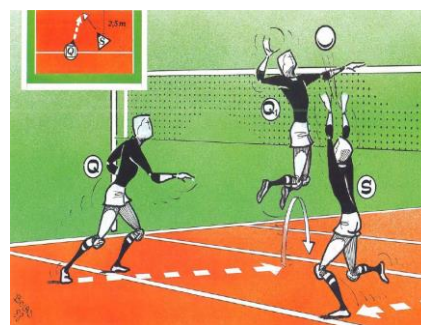
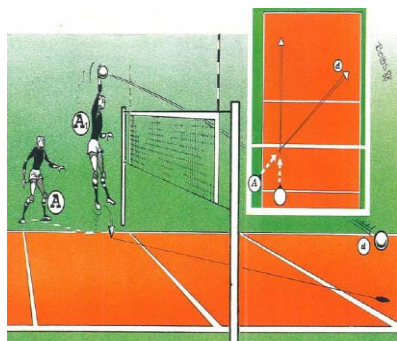
5. Igual al anterior desde zona 2

SESIÓN # 4

Objetivo.- Que el niño se adapte al servicio

Realizar los ejercicios de sesión anterior con el servidor cerca a la red.

DEFECTOS	CONSECUENCIAS	SOLUCIONES
Ultimo paso en correspondencia con el brazo ejecutor.	Poca movilidad del tronco y brazo ejecutor, restándole fuerza al golpeo.	En forma estática, desde la posición correcta de piernas, imitación del movimiento de salto vertical, elevación de brazos y golpeo.
Poca elevación del codo del brazo ejecutor.	Golpeo bajo del balón, lo que provoca que no pase la red, o balón afuera.	Imitación del gesto técnico. Golpeo de balones estáticos a la máxima altura, sin salto. Imitación del gesto técnico colocando el cuerpo perpendicularmente a una pared.
No muñequea el balón durante el golpeo.	El balón no-rota, por lo que no baja hacia el terreno.	Golpeo de balones contra la pared de forma continua o pausada.
Caer solo sobre un pie.	Pérdida de equilibrio, recargando el esfuerzo sobre una pierna lo que provoca lesiones.	Saltar desde un banco de 50 cms. Caer con las dos piernas. Saltos de longitud.

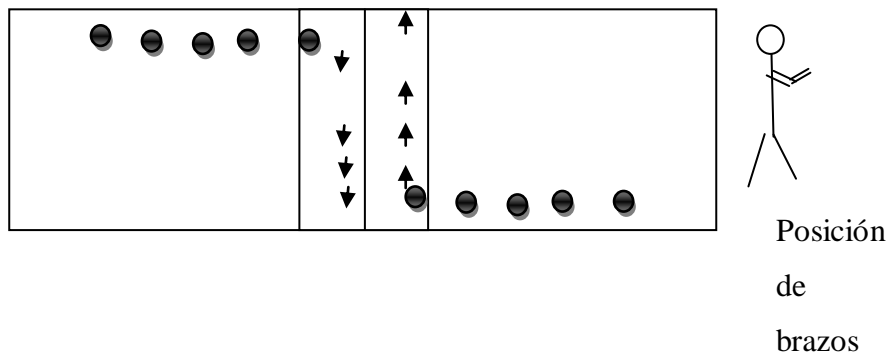


Bloqueo

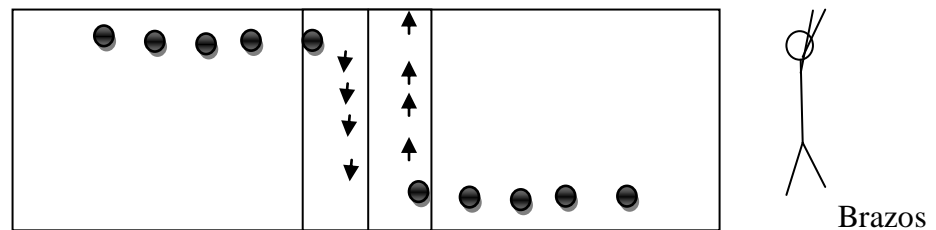
SESIÓN # 1

Objetivo.- Desarrollar saltabilidad y coordinación para realizar el bloqueo

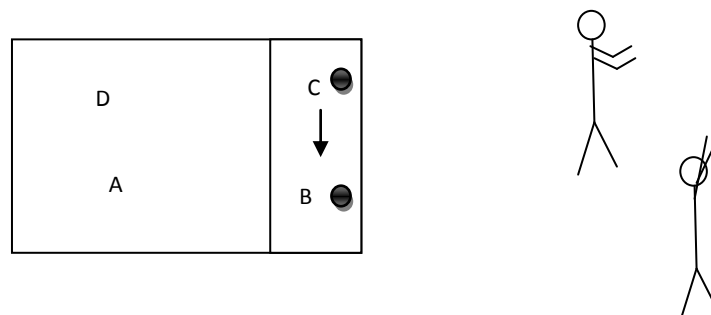
1. A un extremo de la cancha y frente a la red realizar saltos de bloqueo (manos al recto de los hombros y al frente)



2. Variante 1.- Con los brazos sobre la cabeza realizar saltos simultáneos con los 2 pies frente a la red.



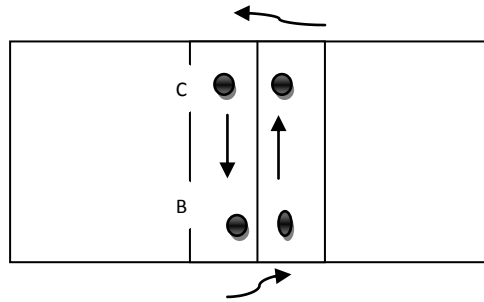
Variante 2.- Realizar bloques en la zona C y luego en la zona B.



Nota.- Explicar la posición de brazos desplazarse igual al 1er. Ejercicio.

Variante 3.- Igual al anterior la zona B.

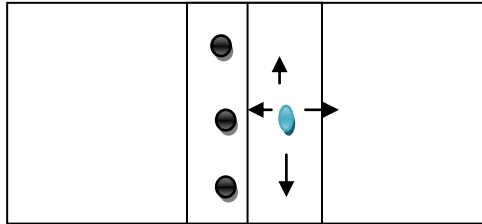
Variante 4.- Igual a la variante 2, en las dos canchas-



SESIÓN # 2

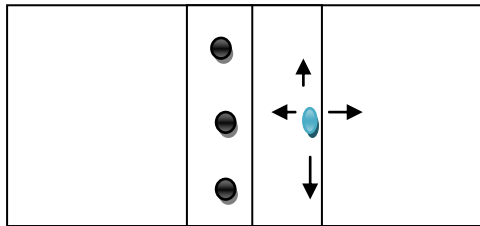
Objetivo.- Desarrollar el bloqueo

1. Lanzar balones de un lado de la cancha por parte del Profesor en el otro lado el niño/a bloquea.



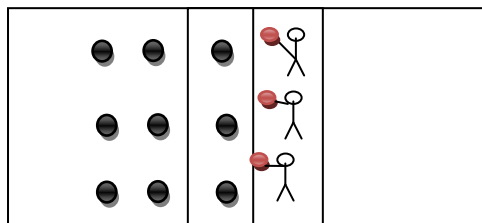
Nota.- Explicar la posición de manos al bloquear

Variante 1.- Igual al anterior pero el profesor realiza remates, desde el piso.



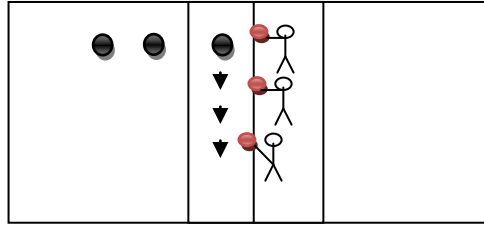
Nota.- realizar repeticiones para que el niño aprenda a bloquear.

Variante 3.- Realizar bloqueo, a una pelota sujeta por compañeros sobre la red en grupos.



Objetivo.- Que el niño llegue al balón.

Variante 4.- Igual al anterior, comenzando desde el extremo el niño realiza bloqueos en las zonas indicadas.



DEFENSA DEL CAMPO

La realizan todos los jugadores que no han intentado el bloqueo. Cubrirán las zonas débiles que ha dejado libres el bloqueo y tratarán de levantar esos balones para iniciar un nuevo ataque.

Antes del golpe:

- Posición baja
- Piernas al ancho de los hombros, apoyado sobre la punta de los pies con oscilaciones constantes, para facilitar el desplazamiento hacia el balón.
- Manos separadas al centro del cuerpo a la altura de las rodillas.
- Vista al frente.

Durante del golpe:

- Anticipar uno o dos pasos hacia el balón
- Extensión coordinada de piernas y brazos para hacer contacto con el balón

Después del golpe:

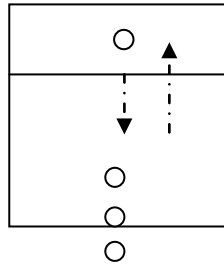
- Adoptar de nuevo la posición fundamental.

Ejercicios

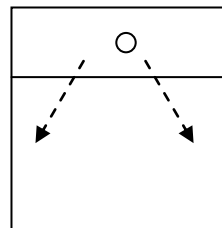
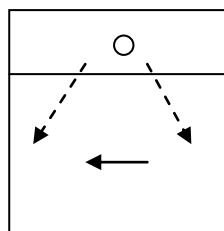
Todos estos ejercicios deben ser ejecutados por el profesor ocupando la cancha de juego.

SESIÓN # 1

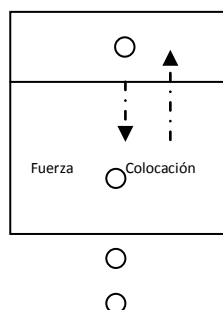
1. Lanzar el balón de manera que el niño pueda realizar una defensa correcta no utilice la fuerza al lanzar el mismo.



- Variante 1, lanzar el balón con poca fuerza igual al ejercicio anterior.
- Variante 2, ocupe 2 puestos de la zona de zagueros con el mismo jugador.
 - Objetivo desarrollar desplazamientos en la cancha observar la posición del cuerpo y de los pies del niño que realiza el ejercicio.



2. Atrás adelante, lance el balón con fuerza atrás y sin fuerza adelante, trabajo individual.

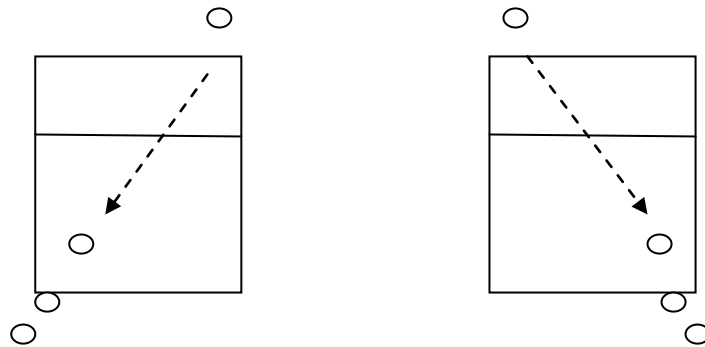


-
-
- Objetivo desarrollar en el jugador el campo visual del terreno de juego, puede hacer este ejercicio por cualquiera de los lados.

Nota. Luego que el niño comprenda que es defensa de campo el profesor deberá continuar con estos ejercicios realizando remates por parte suya.

Objetivo adaptar al niño al remate del equipo contrario.

3. Remate por parte del profesor en el campo contrario, defensa por parte de los niños.



Nota. Ocupe una mesa o silla para subirse y realice el remate.

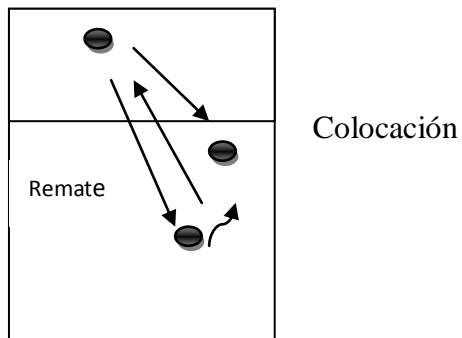
SESIÓN # 2

Existe muchos ejercicios para realizar la defensa de campo, utilice su ingenio de los ejercicios ex puestos aquí puede realizar un sinnúmero de variantes.

Tenga en cuenta que para realizarlas debe ocupar siempre la cancha de juego así el niño tendrá en mente las medidas de la misma.

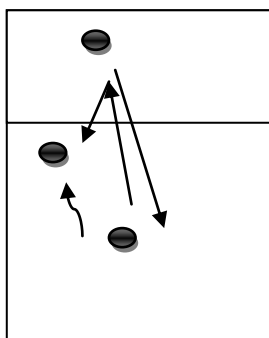
1. Ocupe 1 puesto de la zona de zagueros. Realice remate y colocación

Nota el niño debe receptor el remate y avanzar a salvar la colocación mirar siempre lo que realiza el entrenador.

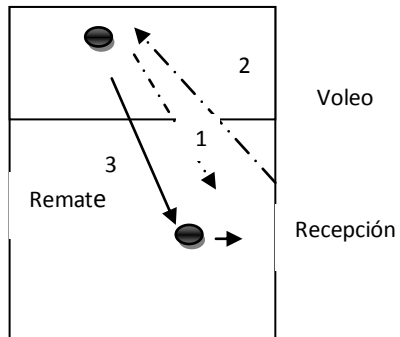


Importante: Tanto el profesor como el alumno deben realizar este ejercicio como si se tratara de un partido: voleo, remate, recepción de manera seguida.

3. Igual al anterior en la otra zona de zaguero.



4. Voleo y remate.- realizar un golpe alto por parte del profesor y de igual manera el niño, luego realizar remate por parte del profesor-

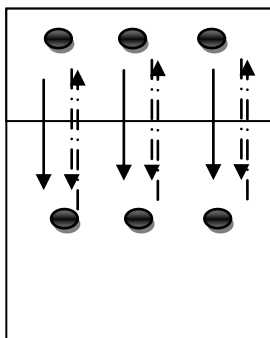


5. Igual al anterior desde la otra zona de zagueros.

SESIÓN # 3

Objetivo: desarrollar voleo, remate y recepción por parte de los niños.

1. Ocupe la cancha de juego 1 niño cerca de la red y otro al frente en la zona de zaguero realizar golpe alto y remate.

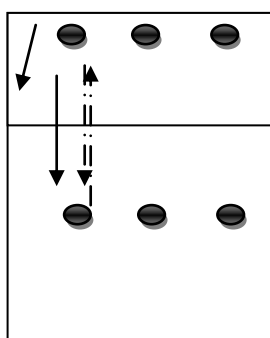


Nota.- No avance si los niños no realizan el ejercicio indicado.

SESIÓN # 4

Objetivo.- Desarrollar la visión del campo de juego con el niño, ocupando voleo, remate, recepción y colocación.

1. Ocupe la cancha de juego, 1 niño cerca a la red y otro al frente zona de zagueros



Zona.- El niño que está cerca a la red decide si remata o coloca el balón, el que está al frente debe observar atentamente la intención a realizar del compañero.

Importante no debe avanzar si el mismo no tiene seguridad al receptor o salvar la colocación.

DEFECTOS	CONSECUENCIAS	SOLUCIONES
Mala posición (muy alto).	Poco tiempo para ejecutar los movimientos de defensa, pérdida de coordinación durante el golpeo del balón	Desde posición baja, realizar toque de antebrazos sobre balones lanzados.
Manos por afuera del cuerpo	Poco tiempo para unir brazos al momento de realizar la defensa.	Imitación correcta de la posición fundamental o básica para realizar la defensa.
Movimiento brusco de las manos.	Pérdida de la dirección y control de la defensa.	Frente a una pared, de uno a dos metros de distancia, volear a una altura de metro y medio.
Poca anticipación en el desplazamiento, para defender	No llegar a tiempo para realizar defensa adecuadamente	Desde posición de defensa, lanzarle balones a un metro de la posición inicial.

FORMAS DE JUEGO:

- 1 vs 1. Espacio pequeño 2x2, objetivo defender el área de juego, no dejar que el balón caiga al piso, observar la acción del contrario.
- 2 vs 2. Espacio pequeño 4x4, objetivo, desarrollar el compañerismo, ocupar espacios para cada jugador, ayuda mutua.
- 3 vs 3. Espacio la totalidad de la cancha 7x7 objetivo realizar ayuda mutua cumpliendo los fundamentos del voleibol.
- 4 vs 4. Igual al anterior.

TÁCTICA

CLASIFICACIÓN DE LA TÁCTICA

- OFENSIVA:

INDIVIDUAL

COLECTIVA

- DEFENSIVA

INDIVIDUAL

COLECTIVA

TÁCTICA INDIVIDUAL OFENSIVA:

Acomodador: Objetivo, tratar de evadir bloqueo contrario, o que los rematadores ejecuten el mismo contra la menor cantidad de bloqueadores o sin ellos.

Sacador: Objetivo es sacar seguro y fuerte, obstaculizar el complejo un (KI), o realizar punto directo.

Rematador: Objetivo es culminar la acción de ataque, para anotar punto, dificultar la defensa del contrario para evitar el contraataque.

TÁCTICA INDIVIDUAL DEFENSIVA:

Bloqueador: objetivo que el balón pique el campo contrario, o restar velocidad de tal manera que permita realizar un contraataque.

Receptor del Saque: Está sujeta a la táctica colectiva, su objetivo enviar con facilidad la mayor cantidad de recepciones a la zona de armada.

Defensa de Campo: Sujeta a la táctica colectiva, su objetivo es recuperar balones de los ataques contrarios, facilitando la labor del acomodador para la realización de contraataques.

Táctica colectiva: Objetivo fundamental; realizar los tres toques durante la ofensiva, así como durante la defensiva.

Ofensiva: Elementos que conforman el Complejo uno (K1): Recepción, pase y ataque.

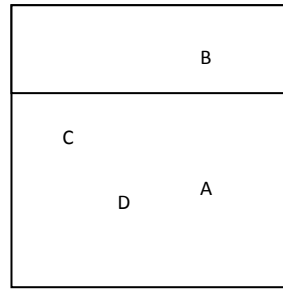
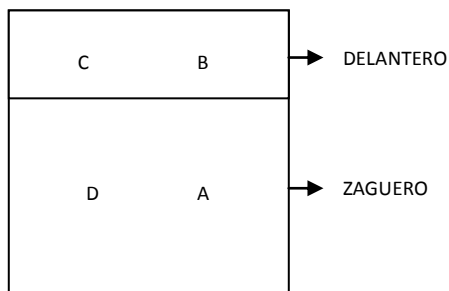
Defensiva: Elementos que conforman el complejo dos (K2). Saque – Bloqueo - Defensa

SESIÓN # 1

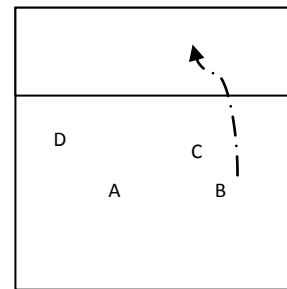
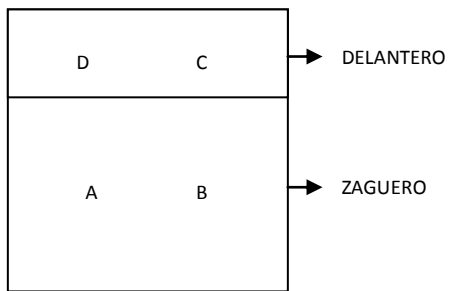
Recepción

Objetivo: Enseñanza de posiciones para recepción del saque

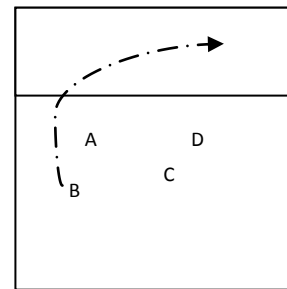
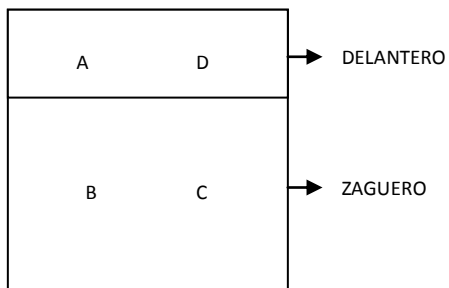
1. Posición Inicial



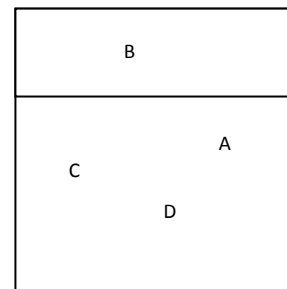
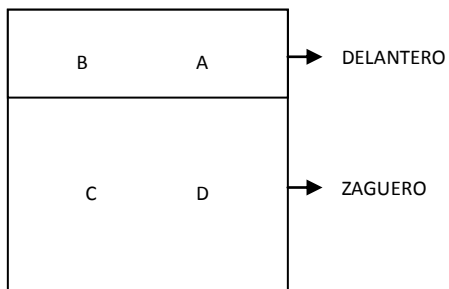
2.



3.



4.

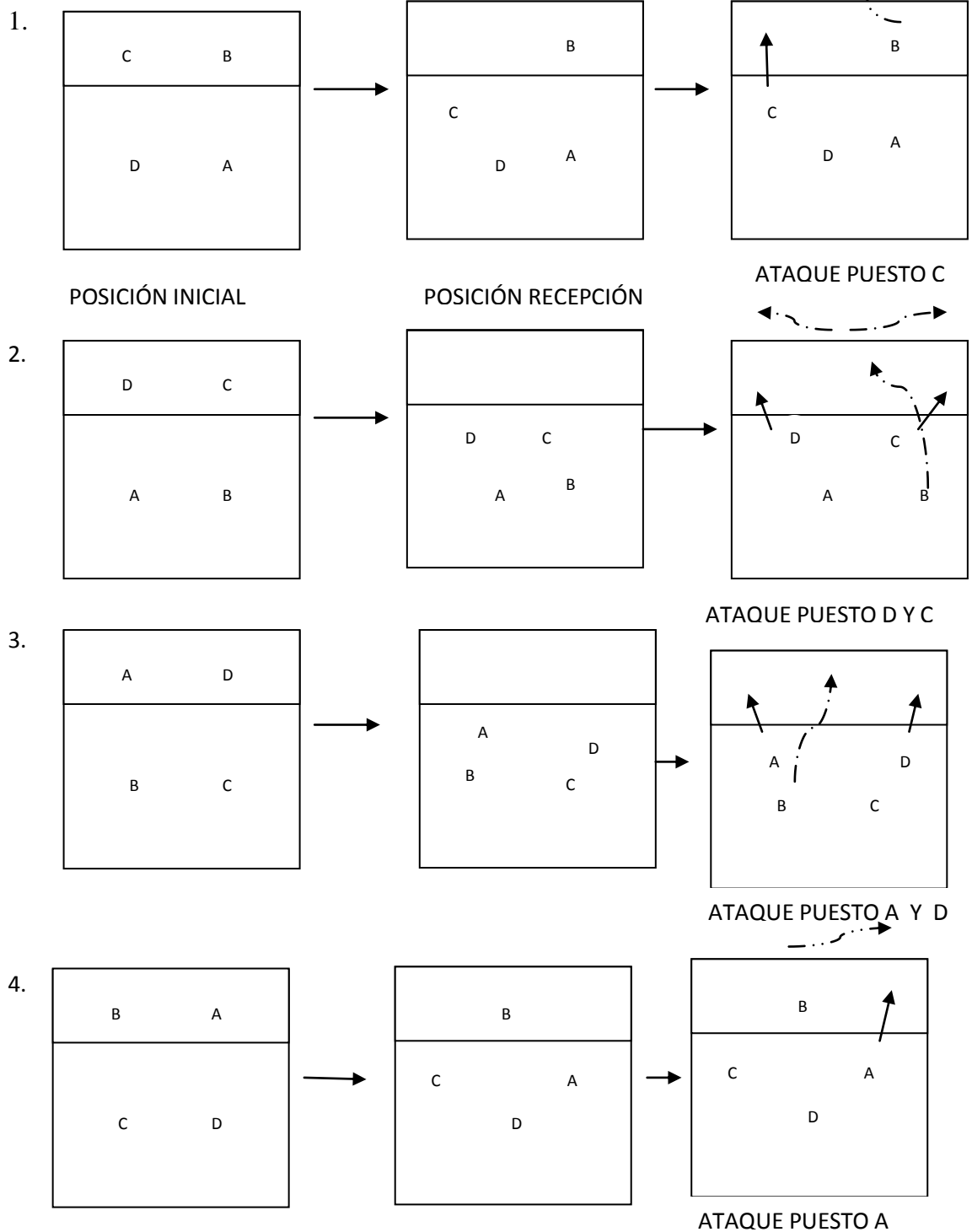


SESIÓN # 2

Táctica

Objetivo: Ejecutar ataque luego de recepción.

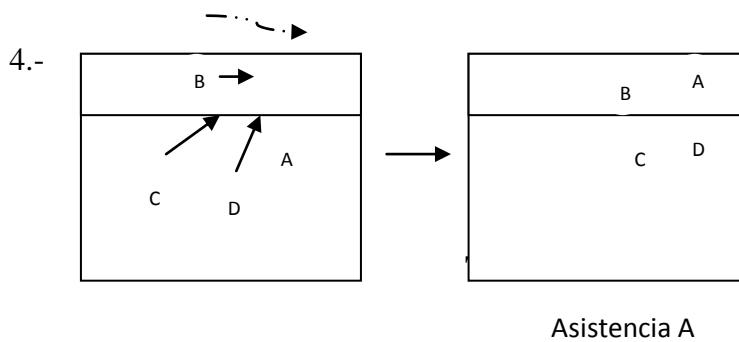
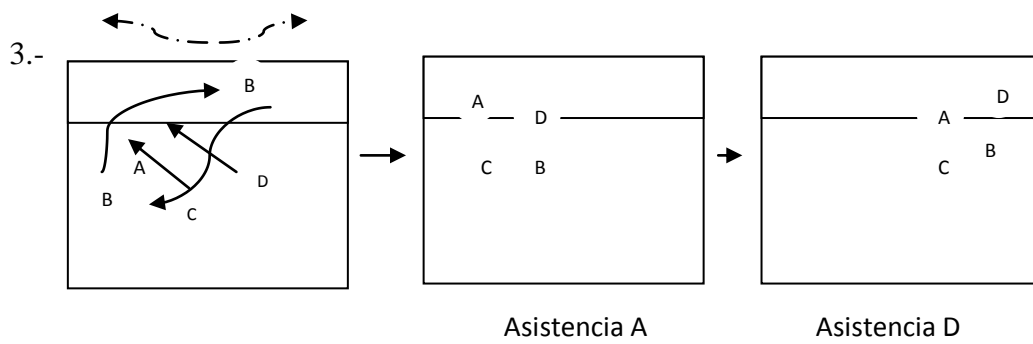
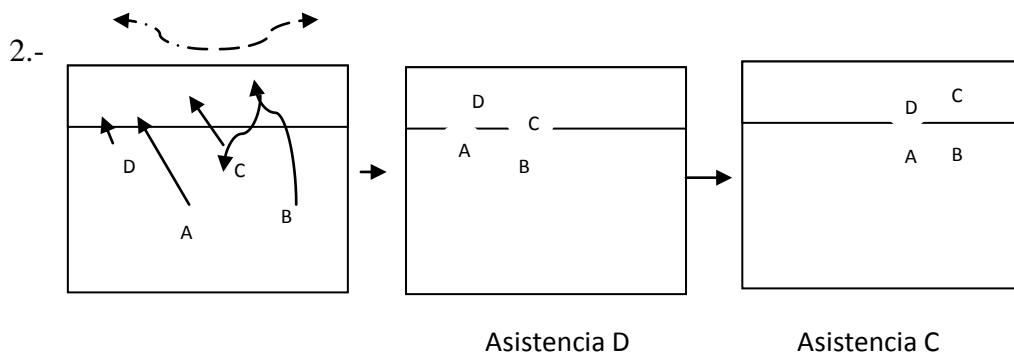
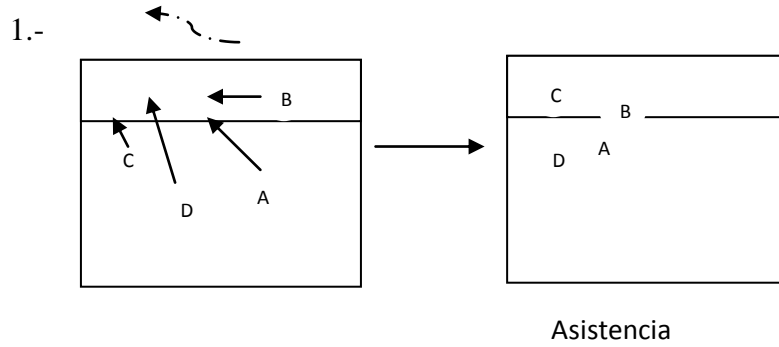
Posibilidades de ataque con 1 con 2 delanteros.



SESIÓN # 3

Táctica

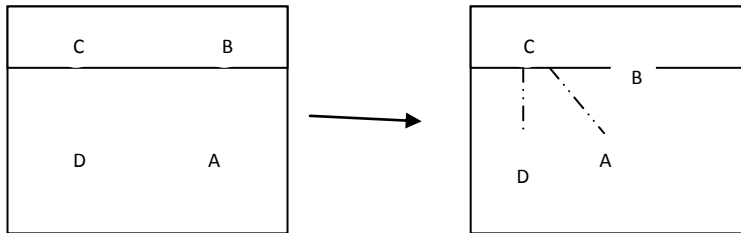
Objetivo: Enseñar la asistencia al ataque de los jugadores zagueros



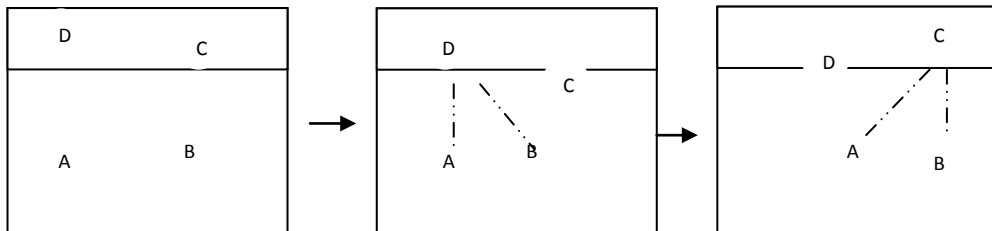
Defensa – Bloqueo

Objetivo: Incrementar la capacidad del niño en el bloque y las posiciones que ocupan los demás jugadores en el campo de juego.

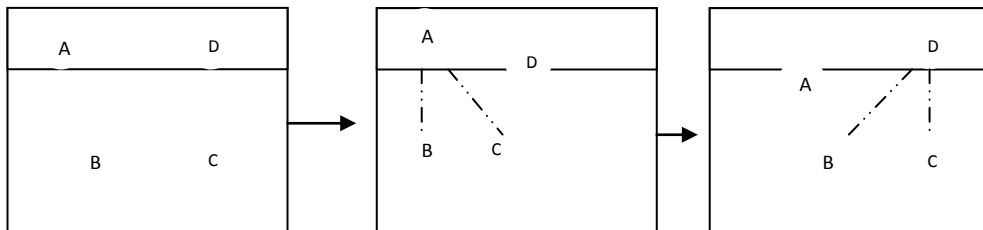
1.- Bloqueo C



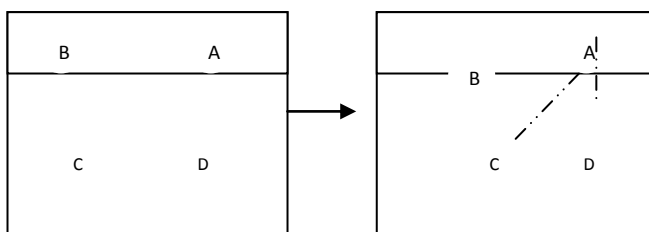
2.- Bloqueo D - C



3.- Bloqueo A - D



4.- Bloqueo A



Planificación de Clase

<p>Área : EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>Nombre del Profesor :</p> <p>Lugar :</p> <p>Nivel :</p> <p>Tiempo estimado : 2 sesiones (90 minutos)</p> <p>Objetivo Transversal : Están Orientados a reforzar e incrementar las habilidades de autoafirmación, auto cuidado y trabajo en equipo</p> <p>Objetivo Fundamental: Practicar Mini Voleibol evidenciado el trabajo en las capacidades físicas, las habilidades motrices específicas y los principios técnicos y tácticos asociados a ellos, manteniendo una actitud positiva durante su ejecución</p>					
SESION	APRENDIZAJES ESPERADOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	INDICADORES DE EVALUACIÓN	PAUTA DE EVALUACION
--1--	<p>Buscan la mejora personal asumiendo sus limitaciones y posibilidades y las de sus compañeros.</p> <p>Mejoran su desempeño en el juego, progresando en la ejecución técnica y táctica requerida.</p>	<p>Conceptual: Desplazamientos, Posición de juego , saque o servicio, remate</p> <p>Procedimental: Aplicaciones tácticas: tipos de recepción, ataque y defensa.</p> <p>Actitudinal: Respeto entre sus pares, mantiene silencio al momento de que el profesor da las indicaciones.</p> <p>Materiales: 8 Balones de voleibol</p>	<p>Inicio: Trote con desplazamientos laterales y frontales, elongación del tren inferior y superior, movimiento articular.</p> <p>Desarrollo Observan e imitan la postura básica de juego, demostrada por el docente, considerando aspectos generales, tales como: la cabeza y la mirada al frente, tronco ligeramente inclinado hacia atrás, piernas semi-flexionadas, los pies uno más adelante que otro, puntas de los pies dirigidas al frente, los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.</p> <p>_ Ejercitar en parejas, con diferentes tipos de saque o servicio para poner el balón en juego, tales como: saque por debajo de frente, saque por debajo lateral, saque por</p>	<p>Piernas semi – flexionadas.</p> <p>Pies uno delante de otro.</p> <p>Tronco inclinado levemente hacia adelante.</p> <p>Mirada al frente.</p> <p>Saque con golpe de toda la palma</p>	<p>Instrumento de Evaluación</p> <p>Diagnostica, lista de cotejo.</p>

--2--	<p>Practican tácticas de ataque y defensa, acordes a las disposiciones reglamentarias del deporte.</p> <p>Demuestran capacidad de integración en actividades de organización y planificación como miembros de un equipo.</p>	<p>y conos.</p> <p>Espacio Físico Canchas del plantel</p> <p>Conceptual: Salto, ataque, cobertura y defensa.</p> <p>Procedimental: realizan ejercicios enfocados al golpe de antebrazo, movimientos de cobertura al defender.</p> <p>Actitudinal: Respeto entre sus pares, mantiene silencio al momento de que el profesor da las indicaciones.</p> <p>Materiales: 8 balones de voleibol, conos y lentejas.</p> <p>Espacio Físico:</p>	<p>arriba de frente desde el lugar.</p> <p>Final: Retroalimentación de la clase, elongación de brazos y piernas, higiene personal.</p> <p>Inicio: trote con indicaciones del profesor de realizar una sentadilla profunda con salto, luego continua con el trote y se desplazan marcando diagonales y desplazándose lateralmente, movilidad articular, elongación de tren superior e inferior.</p> <p>Desarrollo: Realizar en parejas, frente a frente, el siguiente ejercicio: el receptor se encuentra de cúbito abdominal en el suelo, el otro jugador se ubica de pie a unos 7 metros de distancia. Cuando éste lanza el balón, el que recibe se levanta y recibe con antebrazos.</p> <p>Realizar en parejas, golpe de antebrazos en forma continuada, cuidando de soltarse las manos después de cada golpe.</p> <p>Variante: buscar pequeños desplazamientos hacia los lados y adelante.</p>	<p>Realiza el golpe de antebrazo con dirección asía el compañero.</p> <p>Realiza el golpe de antebrazo con los brazos estirados, sin flexionar la articulación del codo.</p> <p>Acompaña con un paso asía adelante al momento de impactar el balón con el ante brazo.</p>	<p>Formativa, lista de cotejo.</p>
-------	--	--	--	---	------------------------------------

<p>--3--</p>	<p>Aplican los fundamentos técnicos del deporte con seguridad y efectividad.</p>	<p>canchas del plantel.</p> <p>Conceptual: golpe de dedos, remate, bloqueo</p> <p>Procedimental: realizan ejercicios en pareja de golpe de dedos, aplican golpe de dedos remate y bloqueo en tríos.</p> <p>Actitudinal: se mantiene en orden durante las aplicaciones, respeta su turno al momento de realizar los ejercicios. Es responsable con los implementos que ocupa durante la clase.</p> <p>Materiales: 8 balones de voleibol, conos, silbato y red de voleibol.</p> <p>Espacio Físico: cancha del plantel</p>	<p>Final: Retroalimentación de la clase, elongación de brazos y piernas, higiene personal.</p> <p>Inicio: movimiento articulación desde el tren inferior a superior, continua con un trote suave alrededor de la cancha y elongación de cuádriceps.</p> <p>Desarrollo: Ejercitar en parejas, uno lanza el balón desde abajo de manera que caiga sobre la cabeza del compañero y éste responde con golpe de dedos mientras pasa de tener una posición de piernas semi-flexionadas a extendidas. Variante: uno a cada lado de la red. Se juntan en tríos frente a la malla, dos en un costado y uno en el otro costado, uno de los dos levanta y el otro remacha y el que se encuentra en frente bloquea, elevando los brazos juntos y sin tocar la red. Practicar el remache y sus diferentes fases: desplazamiento, despegue, golpe, caída.</p> <p>Final: Reflexión de lo tratado en clase elongación e higiene personal.</p>	<p>Coordinación de brazos al momento de rematar.</p> <p>Posición de las piernas, separadas a la anchura de los hombros.</p> <p>El salto de remate es con los dos pies simultáneos.</p>	<p>Formativa, lista de cotejo.</p>
--------------	--	--	---	--	------------------------------------

<p>--4--</p>	<p>Aplican los fundamentos técnicos del deporte con seguridad y efectividad.</p> <p>.Practican tácticas de ataque y defensa, acordes a las disposiciones reglamentarias del deporte.</p> <p>Aplican elementos técnico-tácticos individuales y colectivos, durante el juego. Mejoran su desempeño en el juego, progresando en la ejecución técnica y táctica requerida.</p>	<p>Conceptual: saque bajo y alto, golpe de antebrazo, bloqueo, remate y golpe de dedos.</p> <p>Procedimental: Realizan ejercicios de los fundamentos técnicos y Aplican tácticas en la ejecución de juego</p> <p>Actitudinal: Ser respetuosos entre pares y con el profesor. Acatan ordenes. Son responsables con las instrumentos deportivos.</p> <p>Materiales: 8 balones de voleibol, silbato, red de voleibol y conos.</p> <p>Espacio Físico: Canchas del plantel</p>	<p>Inicio: trote alrededor del gimnasio, luego movimiento articular y elongación del tren inferior y superior. Luego se da una pequeña charla de lo que realizara en la clase.</p> <p>Desarrollo: Analizan, después de jugar mini vóleibol, la finalidad táctica de los diferentes fundamentos técnicos del mini vóleibol. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saque: provocar una recepción errónea, dificultar la construcción del ataque del equipo contrario, alcanzar un punto directo o bien, asegurar el paso del balón sin arriesgar. • Pase o golpe de dedos: construcción directa del juego de ataque de un equipo. • Bloqueo: defender el campo al detener el remate adversario o bien lograr un contraataque inmediato. <p>Jugar mini voleibol variando el número de jugadores y/o utilizando diferentes campos (largos, anchos, anchos y cortos en profundidad o alargados y estrechos).</p> <p>Final: una retroalimentación de lo visto en clase y una elongación y posteriormente una higiene</p>	<p>Posiciona el cuerpo en dirección de la trayectoria</p> <p>En el golpe de dedos sube las manos sobre la frente</p> <p>Para ejecutar golpe de antebrazos se desplaza con las manos sueltas</p> <p>Al ejecutar golpe de dedos, impacta con todos los dedos</p> <p>En el golpe de dedos posiciona el cuerpo atrás y debajo del balón</p> <p>En la ejecución de golpe de dedos impacta el balón sobre la frente</p> <p>En la ejecución de golpe de dedos el balón describe una trayectoria en parábola en dirección al objetivo</p> <p>En la ejecución de golpe de antebrazos impacta con el antebrazo</p> <p>En la ejecución de golpe de dedos posiciona brazos extendidos</p> <p>En la realización de</p>	<p>Escala de apreciación Formativa.</p>
--------------	--	--	--	---	---

<p>--5---</p>	<p>Manejo con seguridad y efectividad de los fundamentos técnicos en situaciones reales de juego.</p> <p>Capacidad de progresar en la ejecución técnica y táctica requerida en el desempeño como jugador.</p> <p>Habilidad para adaptar la solución más adecuada a las diferentes</p>	<p>Conceptual: Tipos de saque: Saque bajo Saque alto Bloqueo pase o golpe de dedos el remate</p> <p>Procedimental: Analizar la finalidad táctica de los diferentes fundamentos técnicos del mini vóleybol. Practicar el remate y sus diferentes fases: desplazamiento, despegue, golpe,</p>	<p>Inicio:</p> <p>Ejecutan 3 vueltas de trote siguiendo indicaciones del profesor Realizan elongaciones específicas para el mini vóleybol Realizan lanzamientos de balón: con una mano, con ambas manos sobre la cabeza, practican golpe de dedos, golpe de antebrazos, saques (alto y bajo)</p> <p>Desarrollo: Practicar el remate y sus diferentes fases: desplazamiento, despegue, golpe, caída. Jugar 3x3 Analizar, después de jugar mini vóleybol 3x3, la finalidad táctica de los diferentes fundamentos técnicos del mini vóleybol. Por ejemplo: Realizan Saque: provocando una recepción errónea, dificultando la</p>	<p>golpe de antebrazos posiciona caderas bajas Aplica tácticas al ejecutar 2x2</p> <p>Durante el saque dificulta la construcción del ataque del equipo contrario</p> <p>En el golpe de dedos se ejecuta una construcción directa del juego de ataque de un equipo.</p> <p>Durante el saque asegura el paso del balón sobre la malla sin arriesgar.</p> <p>En la ejecución de juego ponen en práctica el remate y el bloqueo</p>	<p>Instrumento de Evaluación</p> <p>Formativa Lista de cotejo</p>
---------------	---	---	---	---	--

<p>--6--</p>	<p>situaciones planteadas durante el juego.</p> <p>Aplicar fundamentos tácticos en contexto de juego</p> <p>Aplicar fundamentos técnicos tales como: técnica de bloqueo, técnicas de recepción, pases y remate en 2x2 y 3x3</p>	<p>caída.</p> <p>Actitudinal: Ser respetuosos entre pares y con el profesor Ser disciplinados en las actividades Acatan ordenes</p> <p>Materiales: Balones de Voleibol Silbato Lentejas o conos Malla de voleibol</p> <p>Espacio Físico: Canchas del Plantel</p> <p>Conceptual: Enroque Penetración Cobertura</p> <p>Procedimental: Ejecutar tres toques en 2x2 aplicando fundamentos técnicos y tácticos</p>	<p>construcción del ataque del equipo contrario, alcanzando un punto directo o bien, asegurando el paso del balón sin arriesgar.</p> <p>Ejecutar Pase o golpe de dedos: realizando una construcción directa del juego de ataque de un equipo.</p> <p>Ejecutar el Bloqueo: defender el campo al detener el remate adversario o bien lograr un contra ataque inmediato.</p> <p>Final: Retroalimentación de la clase e higiene</p> <p>Inicio: Ejecutan 3 vueltas de trote siguiendo indicaciones del profesor Realizan elongaciones específicas para el mini vóleybol Realizan lanzamientos de balón: con una mano, con ambas manos sobre la cabeza, practican golpe de dedos, golpe de antebrazos, saques (alto y bajo)</p>	<p>Realizan saques pasando la malla</p> <p>Ejecutan enroque en la realidad de juego</p> <p>ejecutan los tres toques</p> <p>ejecutan golpes de dedos y antebrazos</p> <p>Realizan remate</p> <p>Realizan Bloqueo</p>	<p>Instrumento de Evaluación</p> <p>Formativa Lista de cotejo</p>
--------------	---	--	---	---	--

		<p>Realizar en 3x3 aplicando fundamentos técnicos y tácticos; enroque, penetración y cobertura</p> <p>Actitudinal: Ser respetuosos entre pares y con el profesor Ser disciplinados en las actividades Acatan ordenes</p> <p>Materiales: Balones de Voleibol Silbato Lentejas o conos Malla de voleibol</p> <p>Espacio Físico: Canchas del Plantel</p>	<p>Desarrollo: Jugar mini vóleybol utilizando de manera aislada un elemento técnico, por ejemplo: permitir sólo golpe de dedos. Variante: cambiar el número de toques permitidos. Jugar 1 con 1 en un espacio pequeño, realizando sólo pases de dedos, ayudados por un bote previo y sólo un toque permitido. Jugar 2 contra 2 en un espacio mediano, permitiendo tres toques por equipo con dedos y antebrazos. Jugar 3 contra 3 realizando enroques, penetración y cobertura</p> <p>Final: Retroalimentación de la clase e higiene</p>	<p>Realizan cobertura</p> <p>Ejecutan penetración Se desplazan sin cruzar pies</p>	
--	--	--	--	--	--

--7--	<p>Aplicar aspectos reglamentarios del deporte tales como el campo de juego, sus líneas y demarcaciones, el balón, la composición del equipo, el arbitraje y reglas del juego.</p>	<p>Conceptual: Conocer aspectos reglamentarios del deporte tales como: el campo de juego sus líneas demarcaciones el balón la composición del equipo el arbitraje reglas del juego.</p> <p>Procedimental: Realizan reconocimiento del campo de juego y sus delimitaciones. Ejecutan reconocimiento de la composición del equipo. Analiza las reglas del juego</p>	<p>Inicio: Saludo y explicación de actividad a ejecutar</p> <p>"conocimientos y aplicación de aspectos reglamentarios"</p> <p>Desarrollo: Reconocer en la cancha de mini vóleybol, con ayuda del docente, las líneas de delimitación: líneas laterales y de fondo y la línea central.</p> <p>Reconocer, con ayuda del profesor o profesora, zonas y áreas de la cancha de vóleybol:</p> <p>Zona frontal (zona de ataque), zona de saque, zona de sustitución y el área de calentamiento.</p>	<p>Conocen función del arbitro</p> <p>Conocen reglas del juego</p> <p>Reconoce zona de ataque</p> <p>Reconoce zona de saque Reconoce zona de sustitución</p>	<p>Instrumento de Evaluación</p> <p>Formativa Lista de cotejo</p>
-------	--	---	--	---	---

<p>--8---</p>	<p>Aplicación de elementos técnico-tácticos individuales y colectivos, durante el juego.</p> <p>Aplicación del reglamento durante el juego.</p> <p>Participación de situaciones de competitividad demostrando motivación e interés por el logro de metas colectivas.</p>	<p>considerando el arbitraje.</p> <p>Actitudinal: Ser respetuosos entre pares y con el profesor Ser disciplinados en las actividades Acatan ordenes</p> <p>Materiales: Balones de Voleibol-Silbato conos Malla de voleibol</p> <p>Espacio Físico: Canchas del Plantel</p> <p>Conceptual: Roles en un partido de mini vóleibol reglamento planilla de mini vóleibol</p> <p>Procedimental: Ejecutan partido</p>	<p>Exponer en grupos diferentes temas en relación al reglamento, como por ejemplo: instalaciones y equipamiento, participantes, formación del juego, interrupciones y demoras, etc.</p> <p>Reflexionar a partir de lo especificado en el reglamento, aspectos relacionados con la conducta del deportista y el juego limpio.</p> <p>Final: Retroalimentación de la clase e higiene</p> <p>Inicio: Ejecutan 3 vueltas de trote siguiendo indicaciones del profesor</p> <p>Realizan elongaciones específicas para el mini vóleibol</p> <p>Realizan lanzamientos de balón: con una mano, con ambas manos sobre la</p>	<p>Cumplen sus roles adecuadamente</p> <p>El árbitro está atento a los puntos</p> <p>Los jugadores ejecutan enroque</p> <p>los jugadores ejecutan rotación</p> <p>Emplean las reglas</p>	<p>Instrumento de Evaluación</p> <p>Formativa: Evaluación final Lista de cotejo</p>
---------------	--	--	--	--	--

	<p>Capacidad de integración en actividades de organización y planificación, como miembro de un equipo.</p>	<p>Aplican reglas y elementos técnicos-tácticos Conocen y llenan planilla de mini vóleibol Actitudinal: Ser respetuosos entre pares y con el profesor Ser disciplinados en las actividades Acatan ordenes Materiales: Balones de Voleibol Silbato Conos Malla de voleibol Espacio Físico: Canchas del plantel</p>	<p>cabeza, practican golpe de dedos, golpe de antebrazos, saques (alto y bajo)</p> <p>Desarrollo: El grupo de alumnos del taller se dividen roles para realizar un partido de mini vóleibol. Ejecutan roles y participan como jugadores de un equipo. Arbitran juego aplicando reglamento del 3x3 Un alumno se hará cargo de la planilla, con ayuda de profesor Final: Retroalimentación de la clase e higiene</p>	<p>en la realidad de juego</p> <p>Se comunican los jugadores de un mismo equipo</p> <p>Aplican los 3 toques</p> <p>Cumplen con reglas del mini vóleibol El alumno que planilla está atento en la marcación de puntos</p>	
--	--	--	---	---	--

GLOSARIO

1. MV. Mini Voleibol
2. KI: Complejo 1 conformado por recepción, pase y ataque
3. KII: Complejo 2 conformado por el servicio, bloqueo, defensa de campo, pase y ataque.

BIBLIOGRAFÍA

- Raller de Inducción del Componente de Condicionamiento Físico del Nivel Medio ciclo Básico. 2009, Guatemala. M.E.F. Álvaro Guerrero.
- Proyecto Aprender Jugando, Compendio Didáctico. Guatemala, enero 2,003. T.U.D. José Fernando Saravia M. LIC. Rubén Zaens FedeVoleibol.
- Manual de Entrenadores Nivel I de la F.I.V.B, Suiza.

6.7. Metodología.

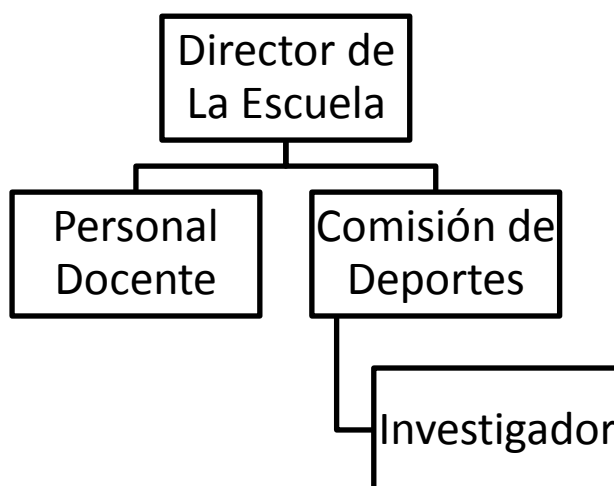
Cuadro N° 25 : Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
CONCIENTIZACIÓN	Crear una guía metodológica para la práctica del mini voleibol	Promocionar la propuesta dentro de los entes involucrados	Humanos: Niñas de la Escuela Tres de Noviembre y Docentes	Investigador	1 semana
PLANIFICACIÓN	Planificar la divulgación de la guía metodológica del mini voleibol.	Elaboración del Plan de Trabajo	Humanos: Niñas de la Escuela Tres de Noviembre y Docentes	Investigador Directora de la Escuela	Permanente
EJECUCIÓN	Ejecutar la enseñanza del mini voleibol	Confirmación de los asistentes	Materiales: Balones Red Cancha Tubos Humanos: Niñas de la Escuela Tres de Noviembre	Investigador	Permanente
EVALUACIÓN	Conocer el resultado de la enseñanza del mini voleibol	Prepara la temática de evaluación Aplicar el Test de evaluación	Materiales: Materiales de Oficina Humanos: Niñas de la Escuela Tres de Noviembre	Investigador	Permanente

Elaborado por: Orlando Domínguez

6.8. Administración

Los responsables de la ejecución de la propuesta son:



Cuadro N° 26: Organigrama

Elaborado por: Orlando Domínguez

6.9. Previsión de evaluación

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de lograr los objetivos planteados.

Cuadro N° 27

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué Evaluar?	El rendimiento en el mini voleibol
2. ¿Por qué evaluar?	Para el mejoramiento Deportivo
3. ¿Para qué evaluar?	Para que el deporte suba su nivel
4. ¿Con qué criterios	Coherencia, efectividad, eficiencia
5. Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
7. ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en la propuesta
8. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9. ¿Fuentes de Información?	Personas documentos
10. ¿Con qué evaluar?	Instrumentos

C. MATERIAL DE REFERENCIA

MARCO ADMINISTRATIVO

Recursos

Para la ejecución de este proyecto de investigación, se va a necesitar los siguientes tipos de Recursos.

Institucionales

La presente investigación se lo realizara en la Escuela de Educación básica 3 de Noviembre de la ciudad de Ambato de la parroquia Huachi Chico

Humanos

Investigador

Materiales

Computadora

Impresora

Grabadora

Material de oficina

Económicos

La ejecución de este Proyecto tiene un valor de \$1000,00

Cronograma

Tiempo Actividades	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulación del Problema	X																			
Elaboración del Proyecto y presentación		X	X	X	X															
Recolección y redacción de la Tesis						X	X	X	X											
Lectura y elaboración de fichas										X	X									
Trabajo de Campo												X	X							
Proceso y análisis de información														X						
Redacción del borrador de la tesis															X					
Revisión del borrador de la tesis																X	X			
Ejecución del Proyecto																		X		
Corrección de la Tesis																			X	
Presentación y Defensa																				X

Bibliografía

- Collazo Macías, Adalberto (2006). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana
- Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Forteza de la Rosa, Armando. (2001). Entrenamiento Deportivo Ciencia e Innovación Tecnológica. La Habana. Editorial Científico-Técnica
- Fry A. C., Trainability of junior weightlifting training in juniors, in: Häkkinen K. (a cura di) International Conference on Weightlifting and Strength Training, Lathi, Gummerus Printing, 1998.
- García Manso, Juan Manuel y Col. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España, Editorial Gymnos.
- García Manso, Juan Manuel y Col. (1996) Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. España, Editorial Gymnos.
- González Badillo, Juan José (1995) Fundamento del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. España, Inde Publicaciones.
- González Zuñiga, L. G. y Mejía Balcazar, M.(2011) Teoría, Metodología, Planificación Y Control Del Entrenamiento Deportivo. U.N.L. A.E.A.C. C.C.F.
- Grosser, Manfred (1991) Entrenamiento de la Velocidad. Fundamentos, métodos y programas. España, Ediciones Martínez Roca. S.A.
- Harre, Dietrich (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Herrera, G. (1992) La preparación física en el voleibol. España.

- http://minivoleibolalvoleibol.blogspot.com/p/historia-del-minivoley_21.html
- José A. Díaz Rincón, en su Libro Preparación Física
- Jürgen Weineck Entrenamiento total
- Leonidas Bertorello, Alejandro (2008). Preparación Física en el Voleibol. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd122/preparacion-fisica-en-el-voleibol.htm>
- Ozolin, N.G. (1970) Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo. Ciudad de La Habana, Cuba, Editorial Científico-Técnica.
- Pearl, B. (1991) Tratado general de musculación. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Pieron, Maurice (1988) Didáctica de las actividades físicas y deportivas. España, Editorial Gymnos.
- Platonov, V. N. (1995) La preparación física. Barcelona, España, Editorial Paidotribo.
- Platonov, V.N. (1991) El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Ranty, Y. (1992) Entrenamiento autógeno progresivo. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Ranzola, A. y Barrios, J. (1998) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Toyoda, Hiroshi. Métodos Introdutorios para Principiantes. Materiales del Curso de Entrenadores COPEV 2011.
- Winter R., Die motorische Entwicklung (Ontogenese) des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter, in: Meinel K., Schnabel G. (a cura di), Bewegungslehre. Sportmotorik, Berlino, Sportverlag, 1998

Anexos 1



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



Encuesta dirigida a las niñas de la Escuela Tres de Noviembre.

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

1. ¿Conoces cómo se juega el mini voleibol?
Si () No ()
2. ¿Has jugado mini voleibol con tus compañeros?
Si () No ()
3. ¿Al mini voleibol le considera usted como un juego?
Si () No ()
4. ¿El practicar algún deporte le aleja de los vicios?
Si () No ()
5. ¿Te gustaría entrenar mini voleibol y fortalecer tus capacidades físicas?
Si () No ()
6. ¿Mejora el deporte tu capacidad Física?
Si () No ()
7. ¿Tu familia te apoya a realizar alguna actividad física?
Si () No ()
8. ¿Practicar tu algún deporte regularmente con disciplina y puntualidad?
Si () No ()

Anexos 2



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



Encuesta dirigida a los Docentes de la Escuela Tres de Noviembre.

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

1. ¿Cómo docente ha escuchado acerca del mini voleibol?
Si () No ()
2. ¿Conoces cómo se juega el mini voleibol?
Si () No ()
3. ¿Al mini voleibol le considera usted como un juego pre deportivo?
Si () No ()
4. ¿Ha seguido algún curso sobre el mini voleibol?
Si () No ()
5. ¿Ha desarrollado la lateralidad en los niños?
Si () No ()
6. ¿Conoces algo sobre las capacidades físicas?
Si () No ()
7. ¿Cómo docente le gustaría enseñar otros deportes a parte de los tradicionales?
Si () No ()
8. ¿Sabes cómo fortalecer las capacidades físicas de su estudiante?
Si () No ()

Anexos 3







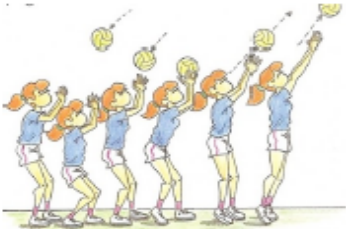

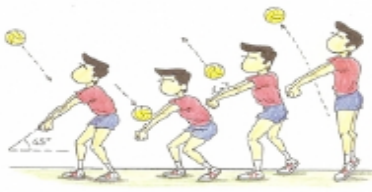








FICHA DE EVALUACIÓN. NOMBRE:

EXAMINO A:

ASPECTOS TÉCNICOS	EJERCICIOS	ASPECTOS TÉCNICOS	EJERCICIOS	CRITERIOS A EVALUAR
 <p>A-TOQUE DE DEDOS</p>	1-DAR 10 TOQUES SEGUIDOS (AUTOPASES) 2- DAR 10 TOQUES POR PAREJA	 <p>OBSERVA LA POSICIÓN DE LAS MANOS DEL COMPAÑER@: Buena - Regular - Mala</p>	-¿Se mueve mucho al hacer los autopases? NO (3) UN POCO (2) MUCHO (0,5) -¿Al pasar al compañer@ éste se debe mover para recibir? NO (3) UN POCO (2) MUCHO (0,5) ¿Pasa al compañer@ a una altura tres veces su estatura? SI (3) NO (0,5)	¿Lo ejecuta sin que se oiga apenas el contacto con el balón se oye mucho cada vez que pasa? SI SE OYE (0) NO SE OYE (3) SE OYE UN POCO (1)
 <p>B-GOLPE DE ANTEBRAZOS</p>	3- DAR 10 TOQUES DE ANTEBRAZO (AUTOPASES) 4- DAR 10 TOQUES DE ANTEBRAZO POR PAREJA	OBSERVA LA POSICIÓN DE LOS ANTEBRAZOS DEL COMPAÑER@: Buena - Regular - Mala	¿Es capaz de realizar los 10 pases de antebrazo que se caiga al suelo y sin moverte mucho? SI (3) NO (0,5) UN POCO (1) ¿SE CAE AL SUELO? SI (0,5) NO (3)	¿Es capaz de realizar los 10 pases al compañero que éste se tenga que desplazar mucho para recibir? SI (3) NO (0,5)
TOTAL DE PUNTOS :				¿Impulsa el balón....? SÓLO BRAZOS (0,5) BRAZOS+PIERNAS (3)

FICHA DE EVALUACIÓN DE VOLEY. NOMBRE:

EXAMINO A:

ASPECTOS TÉCNICOS	EJERCICIOS	CRITERIOS A EVALUAR
 <p>C-SAQUE DE MANO BAJA</p>	<p>5- REALIZAR 10 SAQUES DE MANO BAJA</p> <p>TOTAL DE PUNTOS :</p>	<p>¿Es capaz de realizar 10 saques de mano baja? SI (3) NO (0)</p> <p>¿Golpea el balón con la mano en forma de cuchara? SI (0) NO (3)</p> <p>¿El balón sale bien dirigido o no controla a dónde va? SI (3) NO (0)</p> <p>EXPLICA LOS FALLOS DEL COMPAÑER@:</p>
 <p>D-REMATE</p>	<p>7- SECUENCIA: (AUTOPASE) G.ANTEBRAZOS+TOQUE DEDOS+REMATE (POR PAREJAS)</p> <p>8-REMATE+G.ANTEBRAZO (POR PAREJAS)</p> <p>9-COLOCACIÓN+ REMATE EN RED</p> <p>TOTAL DE PUNTOS :</p>	<p>¿Es capaz de realizar la secuencia sin desplazarse mucho? SI (3) NO (0)</p> <p>¿Le da tiempo suficiente para preparar el remate o llega tarde o a destiempo? SI (3) NO (0)</p> <p>¿Se coloca de lado al rematar? SI NO (3)</p> <p>¿Es capaz de pasar correctamente al colocad@r? SI (3) NO (0)</p> <p>¿Se mueve antes de que el colocad@r le pase para que remate? SI (0) NO (3)</p> <p>EXPLICA LOS FALLOS DEL COMPAÑER@:</p>

51 PUNTOS + 9 PUNTOS (JUEGO)* = 60 (10 SOBRESALIENTE)

PUNTUACIÓN FINAL:

CALCULA TU NOTA: SI 60 PUNTOS ----- 10,
TUS PUNTOS ----- X

* LA PUNTUACIÓN DEL JUEGO: CARMEN.

FICHA OBSERVACIÓN VOLEIBOL DE 4ºA

Errores técnicos Toque de Dedos	Si
No abrir bien pulgares	
No abrir correctamente los codos	
No recibe el balón más o menos a un palmo de la frente	
No flexiona las piernas para impulsar el lanzamiento	

Errores técnicos Toque de Antebrazos	Si
Errónea colocación de manos	
Flexiona los codos en el momento del golpeo	
Golpea lateralmente por vagancia	
No flexiona las piernas para golpear	

OPCIÓN A: TÉCNICA (5PTS):

NOTA FINAL (5 PTS):

OPCIÓN B: TÉCNICA (5PTS): CONTINUIDAD (2,5PTS): $(1-2-3-4-5 + 1-2-3-4-5) / 2 =$

NOTA FINAL (7,5 PTS):

OPCIÓN C: TÉCNICA (5PTS): CONTINUIDAD (5PTS): $1-2-3-4-5 =$

NOTA FINAL (10 PTS):

FICHA OBSERVACIÓN VOLEIBOL DE 4ºA

Errores técnicos Toque de Dedos	Si
No abrir bien pulgares	
No abrir correctamente los codos	
No recibe el balón más o menos a un palmo de la frente	
No flexiona las piernas para impulsar el lanzamiento	

Errores técnicos Toque de Antebrazos	Si
Errónea colocación de manos	
Flexiona los codos en el momento del golpeo	
Golpea lateralmente por vagancia	
No flexiona las piernas para golpear	

OPCIÓN A: TÉCNICA (5PTS):

NOTA FINAL (5 PTS):

OPCIÓN B: TÉCNICA (5PTS): CONTINUIDAD (2,5PTS): $(1-2-3-4-5 + 1-2-3-4-5) / 2 =$

NOTA FINAL (7,5 PTS):

OPCIÓN C: TÉCNICA (5PTS): CONTINUIDAD (5PTS): $1-2-3-4-5 =$

NOTA FINAL (10 PTS):

Evaluación de destrezas de voleibol individual

Nombre:	_____	<input type="checkbox"/> Atleta <input type="checkbox"/>
		Compañero
Número de dorsal:	_____	Nombre del entrenador: _____
Nombre del equipo:	_____	Nombre del evaluador: _____
Delegación:	_____	Fecha de evaluación: / /

_____ **MARCAR AQUÍ** si se usan "*Reglas Modificadas*" para esta evaluación

Evaluación individual para juego de equipo

A. Servicio	(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
Tiene dificultad para lanzar/contactar el balón (1)	
A veces ejecuta un saque por abajo válido por encima de la red (2)	
Ejecuta saques válidos por abajo de forma sistemática y efectiva (3)	
Ejecuta saques válidos por abajo y por arriba por encima de la red (4)	
Ejecuta saques por arriba válidos por encima de la red sistemáticamente (5)	
A menudo saca por arriba por encima de la red, de tal forma que el equipo contrario no puede devolver (8)	
NOTA: El evaluador debe tener en cuenta el nivel de destrezas del equipo contrario a la hora de dar un valor (8)	
	RESULTADO: <input type="text"/>

<p style="text-align: right;">(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)</p> <p>B. Pase</p> <p>Tiene dificultad para completar un pase de antebrazo a un compañero de equipo (1)</p> <p>A veces completa un pase a un compañero de equipo (2)</p> <p>Sólo completa pases que le van directos (3)</p> <p>Normalmente completa pases que recibe dentro del área que cubre su posición (4)</p> <p>Elije el mejor tipo de pase (de dedos, colocación, de antebrazo) para la situación (5)</p> <p>Completa pases con precisión para que el colocador dirija la ofensa (6)</p> <p>Controla la ofensa con habilidad para completar un pase avanzado, una colocación por encima y un pase de antebrazo (8)</p> <p style="text-align: right;">RESULTADO:</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p style="text-align: right;">(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)</p> <p>C. Bloqueo</p> <p>No bloquea nunca, independientemente de la situación (1)</p> <p>Se esfuerza poco o nada por bloquear y normalmente está en mala posición para hacerlo (2)</p> <p>Sólo bloquea cuando golpean el balón justo enfrente (3)</p> <p>Va a por los ataques que van a entre 1 y 2 pasos de distancia (4)</p> <p>Intenta con garra bloquear a 3 o 4 pasos de distancia; muchos intentos resultan ser buenos bloqueos (6)</p> <p>Tiene una habilidad excepcional para parar ataques del oponente por toda la red con un buen control del cuerpo (8)</p> <p style="text-align: right;">RESULTADO:</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>

D. Ataque/remate	(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
No demuestra conocer la técnica básica del juego de la línea delantera (1)	
Hace un ataque sin oposición por encima de la red (2)	
Golpea el balón por encima de la red cuando le va directo (3)	
Golpea el balón por encima de la red cuando se lo colocan directamente y ocasionalmente cuando va a 1 o 2 pasos de distancia (4)	
Golpea el balón por encima de la red enviándolo consistentemente al otro lado de la cancha (5)	
Golpea el balón por encima de la red de forma que el equipo contrario no puede devolver (6)	
NOTA: El evaluador debe tener en cuenta el nivel de destrezas del equipo contrario a la hora de dar un valor (6)	
Demuestra habilidad para saltar y atacar el balón hacia abajo (8)	
RESULTADO:	

Evaluación de destrezas de voleibol individuales	
E. Comunicación	(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)
No se comunica con los compañeros de equipo ni con los entrenadores; no hace ningún movimiento hacia el balón (1)	
No se comunica con los compañeros de equipo ni con los entrenadores; a menudo se choca con otros jugadores y va a por balones que ha pedido un compañero (2)	
Responde a las conversaciones de los compañeros de equipo y entrenadores modificando la forma de juego en la cancha (4)	
Pide y lucha con garra el balón cerca de su posición y se separa de los balones que piden los compañeros (5)	
Anima a los compañeros a comunicarse; ayuda a guiar a los compañeros en la cancha (6)	
Se comunica constantemente con los compañeros de equipo y entrenadores durante el juego (8)	
RESULTADO:	

(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

F. Conciencia del juego

A veces confunde la ofensa y la defensa; no hace la transición, permanece en un lugar (1)

Sabe jugar una posición fija tal y como le indica el entrenador; ocasionalmente va a por balones sueltos (2)

Comprensión del juego limitada; ejecuta algunas destrezas básicas y va a por el balón ocasionalmente si el entrenador se lo indica (4)

Comprensión del juego moderada, algunas jugadas ofensiva y destrezas defensivas sólidas (6)

Comprensión del juego avanzada y dominio de los fundamentos del voleibol (8)

RESULTADO:

(elegir la opción más representativa del nivel de destreza del atleta)

G. Movimiento

Permanece en una posición fija; no se mueve para ir a por el balón ni para alejarse (1)

Sólo se mueve 1 o 2 pasos hacia el balón (2)

Se mueve hacia el balón pero su capacidad de reacción es lenta y tiene una transición intermitente de ofensa a defensa (4)

Se mueve de forma que cubre bien la zona de juego (5)

Cubre bien la zona de juego, juego razonablemente agresivo; buena transición de ofensa a defensa (6)

Cubre la zona de juego de forma excepcional, anticipación agresiva: gran transición de ofensa a defensa (8)

RESULTADO:

Resultado final:

(Puntuación máxima = 56)

Dividir el RESULTADO FINAL entre 7 para determinar la VALOR TOTAL

[Redondear hacia la decena más próxima por ejemplo 4,97 = 5,0 o 3,53 =3,5; Valor máximo = 8]

VALOR TOTAL:

**Firma del
entrenador/evaluador:**

➤ INSTRUMENTO (Lista de Control)

HOJA DE REGISTRO DE SEGUIMIENTO DE LOS ALUMNOS/AS.										
Curso:			Fecha:				Trimestre:			
Contenido: Análisis del Gesto técnico del "Toque de dedos"										
CARACTERÍSTICAS A OBSERVAR										
<u>Apellidos, Nombre:</u>	<u>Items a observar</u>									
	BRS		PCU		DSP		MNS		BAL	
	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
Observaciones/ Comentarios:										
Incidencias:										