

## **CAPITULO VI**

### **6.- PROPUESTA ALTERNATIVA**

#### **1. DATOS INFORMATIVOS:**

**Título:** LOS FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS EN LOS ALUMNOS DEL DECIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DEL COLEGIO"INSUTEC" DEL CANTON QUEVEDO PERÍODO 2011-2012

**Institución:** Colegio "Insutec"

**Campo:**Educativo

**Área:**Cultura Física

**Periodo de ejecución:**Diciembre, enero, Febrero, Marzo, Abril

**Ubicación:** Cantón Quevedo, en el Colegio "Insutec".

**Cobertura:** Este proyecto es realizado en el "Colegio Insutec" con una cobertura de 20 estudiantes del décimo año de Educación Básica que asisten a la institución.

## **2. ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA**

El Colegio “Insutec en Quevedo Provincia de los Ríos fue creado con resolución el 18 de febrero de 1994 fue e elevado a la categoría de tecnológico según resolución N° 790 del 28 de febrero de 1996. Su Rectora la Dr. Lisbeth Álvarez.

Su Misión es ofrecer una formación integral por competencias mediante una educación profesional y especializada de relevancia, dirigida a bachilleres y profesionales del Ecuador y del Exterior sustentada en fundamentos Filosóficos, Axiológicos y éticos, de Identidad, espíritu crítico, emprendimiento y creatividad, a través de diversas modalidades de estudio, con docentes de cuarto nivel y orientada a la interacción e impacto en los sectores productivos y sociales así como al fomento del autodesarrollo institucional.

## **3. FINALIDAD DE LA PROPUESTA**

La finalidad del proyecto es aplicar un programa de enseñanza de los fundamentos del voleibol para el desarrollo de las destrezas en los alumnos del décimo año de Educación Básica del Colegio “Insutec” del Cantón Quevedo durante el año lectivo 2011- 2012.

## **4. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO**

El proyecto me parece factible y muy importante en beneficio de los estudiantes y de la institución porque de esta manera estamos aportando en el mejoramiento del proceso y desarrollo del aprendizaje de los

fundamentos del voleibol de los cuales podremos obtener mejores resultados en su desenvolvimiento en el momento de una competencia.

## **5.- FUNDAMENTACIÓN**

A través de la presentación del proyecto se implementara un programa de entrenamiento de los fundamentos de voleibol, el mismo que se ejecutara en las horas de cultura física, el cual desarrollara las destrezas en los alumnos.

Consideramos que es plenamente factible la realización y culminación del trabajo propuesto, para esto se cuenta con la colaboración de autoridades educativas, docentes, estudiantes y padres de familia lo que garantiza la ejecución del proyecto.

En el aspecto legal es factible ya que existe la aprobación y respaldo de las autoridades y docentes de la institución quienes nos permitirán utilizar su infraestructura deportiva para la capacitación de los estudiantes.

La capacitación se fundamentara en la manera de enseñar al alumno de una manera divertida en la que ellos disfruten practicando este deporte a través del uso de recursos innovadores que hagan de su práctica un momento de esparcimiento y recreación.

En el aspecto financiero es factible el proyecto, ya que realizamos un presupuesto que consideramos que podemos asumir todos los costos de ejecución hasta su total culminación.

## 6.- JUSTIFICACION

Fomentando la Práctica continua de este deporte podremos lograr el desarrollo físico y mental del ser humano. Así también el estudio de las conductas motrices o actividades físicas, que busca el desarrollo integral del individuo. La didáctica de la Cultura Física tiene que estar adaptada al desarrollo de una actividad de enseñanza en la que el movimiento corporal y el esfuerzo físico constituyen los contenidos. Por lo tanto, este deporte como disciplina pedagógica, ejerce una relevante influencia en todos los aspectos que conforman el ser humano. Lo cual nos ayudará a mejorar nuestro estilo de vida

Los fundamentos del voleibol es una herramienta de capacitación indispensable para mejorar los aspectos básicos y técnicos del voleibol y a su vez estos contribuyan al desarrollo de estas destrezas, y más que nada a la coordinación de los diferentes movimientos corporales. De esta manera se logrará alcanzar el objetivo o meta planteada.

Debemos ser conscientes que la falta de un entrenamiento continuo no satisface el logro de un deportista.

## **7.- OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Ejecutar de manera correcta y efectiva los fundamentos de voleibol para mejorar las destrezas físicas en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes.

### **Objetivos específicos**

- Explicar el proceso metodológico de cada fundamento de voleibol utilizado.
- Ejecutar técnicamente los fundamentos de voleibol que proporciona el desarrollo de destrezas en el voleibol.

## **8. METAS**

- Potenciar las destrezas Físicas de los estudiantes del Colegio “Insutec” del Cantón Quevedo de la provincia de Los Ríos.
- Incentivar la práctica del voleibol para su participación en campeonatos locales y regionales.
- Educar a los estudiantes la práctica cotidiana de este deporte para mejorar las destrezas adquiridas en el voleibol.

## **9. BENEFICIARIOS**

### **Beneficiarios directos**

Los beneficiarios directos de este proyecto son los 20 estudiantes del Décimo año educación básica del Colegio “Insutec”

### **Beneficiarios indirectos**

Indirectamente son beneficiados del proyecto todos los estudiantes de la institución, como también las familias que pretenden que sus hijos sean seleccionados de este deporte manera precisa y eficaz.

## **10. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES**

- Conversar con las autoridades del Colegio
- Proponer propuesta a autoridades
- Desarrollar programas de entrenamiento de voleibol
- Dialogar de la importancia de los fundamentos del voleibol para conocer las destrezas físicas que se desarrollan y cómo influyen en los alumnos.
- Aplicar la propuesta.

## **11.- METODOS Y TECNICAS A UTILIZARSE**

Los métodos que utilizare son: análisis - síntesis e inducción - deducción. Así mismo se emplearon, los métodos observación y el pre-experimento, entre las técnicas para la recopilación de datos utilizadas se encuentran, la encuesta y test de evaluación física.

Los métodos estadísticos utilizados para el procesamiento de la información obtenida fueron la tabla de distribución de frecuencia.

A partir de la aplicación de estos métodos se obtiene el diagnóstico del estado actual del proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos sobre esta base y la sistematización teórica se elabora un sistema de ejercicios que dé una solución práctica a las dificultades que presentan estos elementos hoy en día en el juego.

## **12.- CONTENIDO**

### **El Voleibol**

El Voleibol es un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnífico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se practica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho.

En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.50 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos

El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire.

No es permitido el rebote. Si esto ocurre, el bando culpable pierde un punto y debe entregar el balón al bando contrario para que sirva la nueva salida. Los partidos se conciertan a 15 puntos o tantos, y gana el equipo que primero los anota a su favor.

Mi propuesta que planteo a la institución educativa como es el Colegio “Insutec” es el de aportar con mis conocimientos acerca del voleibol en beneficio de los alumnos de esta institución con el aporte de un plan de entrenamiento del Interaprendizaje en el voleibol, las mismas que menciono a continuación:

- Posiciones fundamentales
- Golpe alto
- Golpe alto en suspensión
- Golpe hacia atrás
- Golpe bajo
- Golpe hacia atrás bajo
- El remate
- El bloqueo
- Sistema defensivos
- Sistemas ofensivos

### **Interaprendizaje**

Es la técnica mediante la cual los alumnos logran un objetivo común, en donde el diálogo, la confrontación de ideas y experiencias, la crítica, la autocrítica y la autoevaluación se hacen instrumentos de trabajo permanente.



**El Interaprendizaje se caracteriza por:**

- Participación libre.
- Planificación funcional del trabajo.
- Adecuación al horario disponible de los alumnos
- Libertad y autonomía.
- Cooperación y responsabilidad.
- Aprendizaje avanza según la capacidad y decisión del grupo.
- Ambiente cordial y no intimidatorio.
- Auto y coevaluación.

**Las ventajas del Interaprendizaje son:**

- Estimula el aprendizaje de varias personas a la vez, de acuerdo a capacidades y disponibilidad de tiempo.
- Enriquece los hábitos de participación, solidaridad, responsabilidad e iniciativa.
- El Aprendizaje logrado es más sólido que el conseguido en forma individual

De esta manera se pondrá en ejecución este proyecto en el tiempo establecido para su enseñanza aprendizaje el mismo que tendrá como beneficiarios los alumnos de la institución educativa.

### 13.- DETERMINACIÓN DE PLAZO O CALENDARIO DE ACTIVIDADES

CUADRO N° 15

N°	ACTIVIDADES	AÑO				
		DIC	ENE	FEB	MARZ	ABRIL
1	Conversación con las autoridades del colegio	X				
2	Proponer proyectos a las autoridades y docentes		X			
3	Desarrollar los fundamentos básicos del voleibol			X	X	X
4	Aplicar la propuesta			X	X	X

### 14.- DETERMINACIÓN DE RECURSOS NECESARIOS

#### 14.1 Recursos Humanos.

- Investigador
- Asesor de proyecto
- Lector
- Docentes
- Alumnos

## **14.2 Recursos Técnicos**

- Cartuchos de tinta
- Hojas A4
- Computadora
- Impresora
- Carpetas
- Vinchas
- Lapiceros
- Resaltadores
- Cuadernos de apuntes
- Pendray
- Cd

## **14.3 Recursos Didácticos**

- Balones
- Cronómetro
- Pito
- Conos
- Red
- Cancha

## MARCO ADMINISTRATIVO

### a. Responsables.

Norma Isabel Buñay López, estudiante del programa pre-licenciatura.

### b. Financiamiento.

El financiamiento del presente proyecto cuenta con recursos propios de la estudiante Norma Isabel Buñay López.

### c. Presupuesto.

**CUADRO N° 16**

<b>DETALLE</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>V/. UNITARIO</b>	<b>V. TOTAL</b>
• Pago de internet	30	0.80	24.00
• Pago de impresión y anillado	500	0.20	100.00
• Pago de empastado	1	8.00	8.00
• Cd.	2	1.00	1.00
• Pendray	1	15.00	15.00
• Balones	6	180.00	180.00
• Red	1	80.00	80.00
• Viáticos	16	15.00	240.00
<b>TOTAL</b>			<b>648.00</b>

# CRONOGRAMA

## CUADRO N° 17

TIEMPO ACTIVIDADES	0 1 2 2 0 1 3																		
	SEP		OCT			NOV			DIC			ENE				FEB			
	22	29	13	20	27	10	17	24	1	8	15	5	12	19	26	2	9	16	23
Enunciado de Problema y Tema	X																		
Formulación del Problema		X																	
Planteamiento del Problema			X																
Formulación de Objetivos				X	X														
Marco teórico de la Investigación						X	X	X	X	X	X								
Hipótesis							X	X											
Variables y Operacionalización									X	X									
Metodología, Nivel y Tipo											X	X							
Aplicación de Encuestas													X	X					
Análisis de Resultados														X	X				
Conclusiones, Recomendaciones y Propuesta																X	X		
Revisión Final del Tutor																			X
Revisión Final del Lector																			X
Sustentación Previa																			X
Sustentación Final																			X

## BIBLIOGRAFÍA

- CASSIGNOL y Raymond. "Las Cinco Etapas del Voleibol" Editorial. Kapelusz-España. (1978).
- COLECTIVO DE AUTORES. "Programa de Preparación del deportista. Pelota vasca. Editorial, la Comisión Nacional. Ciudad de la Habana, Cuba. (2006).
- Donskoi, D. ZATSIORKI, V. "Biomecánica de los Ejercicios Básicos". Editorial, Raduga. Moscú, Rusia
- FARIGNAC, A. Las necesidades de Adaptación de los Atletas. Editorial, Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana
- Harre, D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. Editorial, Científico-Técnico. Ciudad de la Habana, Cuba. (2004).
- GUIMARAES RODRIGUEZ, T. Voleibol Iniciación y Alto rendimiento. Editorial, Magisterio, Venezuela. (2006).
- Matveev, T. Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Editorial, Raduga.moscú, Rusia. (1983).
- PORTILLO, Mazerovsky. Fundamentos Técnicos de voleibol. Ciudad de Maracaibo, Venezuela. (2009).

- PANELIS, José. "Gran Enciclopedia de los deportes", Edit. Barcelona. (2002)
- PILA Telen, Augusto. Educación Física Deportiva. Edit. España - Madrid. (2005).
- Pedreschi, Aguilar. Manual para Entrenadores Jesús, A. de voleibol-Nacional COPEV-Perú. (1998).
- Ozolin, N. Sistemas complementares del Entrenamiento Deportivo. Editorial, Científico-Técnico. Ciudad de la Habana, Cuba. (2003).
- 13.- YAMAMOTO, Ken ji. Fundamentos Técnicos Voleibol. Federación Peruana de Voleibol. Perú

## **LINKOGRAFÍA**

- 1- [www.Wikipedia.com](http://www.Wikipedia.com)
- 2- [www.Monografias.com](http://www.Monografias.com)

# **ANEXOS**



**ANEXO # 1.**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS SOCIALES Y CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

**ENCUESTA A LAS AUTORIDADES Y DOCENTES**

**ENCUESTADO:**

**ENCUESTADOR:**

**TELF:**

Estimados amigos(as), con la finalidad de recopilar información respecto al problema de investigación. ¿De qué manera incide los fundamentos del voleibol en las destrezas de los alumnos del décimo año de Educación Básica del Colegio “Insutec” del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, durante el periodo lectivo 2011-2012?

Le solicitamos responder las siguientes encuestas, teniendo en cuenta el instructivo.

**INSTRUCTIVO.**

- Lea detenidamente las preguntas.

- Marque solo una alternativa.
- Responda con honestidad.

### **Preguntas**

1.- ¿Durante las clases de Cultura física se practican técnicas de voleibol.

SI..... NO.....

2.- ¿la Institución donde trabaja cuenta con un programa de enseñanza de voleibol?

SI..... NO.....

3.- ¿Conoce Ud. Que destrezas se desarrollan en los estudiantes al practicar voleibol?

SI..... NO.....

4.- ¿Aplican test de evaluación sobre el desarrollo de destrezas?

SI..... NO.....

5.- ¿Cree Ud. Que si se practica el voleibol mejorarían las habilidades motrices en los estudiantes?

SI..... NO.....

**6.-** ¿Considera Ud. Que las destrezas se deben desarrollar de acuerdo a la edad de los estudiantes?

SI.....

NO.....

**7.-** ¿Ud. cree que la institución debe fomentar la práctica del voleibol dentro y fuera de la Institución?

SI.....

NO.....

## MATRIZ DE RELACION

### CUADRO N° 3

TEMA	PROBLEMA	OBJETIVOS.	HIPOTESIS	VARIABLES	CONCEPTUALIZACION	INDICADORES	TÉCNICAS O INSTRUMENTOS
Los fundamentos del voleibol y su influencia en el desarrollo de las destrezas de los alumnos del décimo año de educación básica del Colegio "Insutec" del cantón Quevedo periodo 2011-2012	¿De qué manera incide los fundamentos del voleibol en las destrezas en los alumnos del décimo año de Educación Básica del Colegio "Insutec" del Cantón Quevedo periodo 2011-2012?	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Analizar la influencia de los fundamentos Básicos de voleibol para mejorar el desarrollo de destrezas en los estudiantes del Décimo año de Educación Básica del Colegio Particular "Insutec" de la ciudad de Quevedo de la provincia de los Ríos periodo 2011-2012.</p> <p><b>Objetivos Específicos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un diagnóstico de los niveles de destreza de los estudiantes</li> <li>Establecer los niveles de destrezas en que se encuentran los estudiantes.</li> <li>Diseñar un sistema de habilidades técnicas de voleibol</li> <li>Aplicar el programa diseñado de voleibol</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Con La ejecución del sistema de habilidades del voleibol mejorará las destrezas motrices en los alumnos del décimo año de Educación Básica del Colegio Particular "Insutec"</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los estudiantes mejoraran el conocimiento de enseñanza aprendizaje de los fundamentos del voleibol</li> <li>A través del programa de entrenamiento mejorara el rendimiento en el juego del voleibol</li> <li>Se conseguirá un sistema de habilidades técnicas que permitan que los estudiantes tengan un mejor rendimiento en la competencia</li> </ul>	<p><b>Variable Independiente:</b></p> <p>El sistema de habilidades del Voleibol</p> <p><b>Variable Dependiente:</b></p> <p>El desarrollo de las destrezas</p>	<p><b>Las habilidades técnicas de voleibol:</b>son los fundamentos ofensivos, y defensivos que permiten alcanzar el logro de los objetivos.</p> <p><b>La destreza:</b>son el conjunto de habilidades motrices automatizadas que se efectúan con el menor porcentaje de error.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posiciones fundament ales</li> <li>Golpe alto</li> <li>Golpe bajo</li> <li>Saque</li> <li>Remate</li> <li>Bloqueo</li> <li>Sistema de juego</li> <li>Realización de una habilidad simple</li> <li>Realización de dos habilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guía de observación</li> <li>Encuesta</li> <li>Instrumentos: Test físico cuestionario</li> </ul>

**CUADRO N° 18**

**TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA**

<b>N°</b>	<b>SEXO</b>	<b>EDAD</b>	<b>EST.</b>	<b>PESO KG</b>	<b>IMC</b>	<b>SALT. DE LONGITUD</b>	<b>ABD. 30 SEG.</b>	<b>FLEX. DE PECHO</b>	<b>VELOC. 60 MT.</b>	<b>RESIST. 800 MT.</b>	<b>EVALUACION</b>
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
<b>TOTAL</b>											
<b>X</b>											

**GRAFICO N° 11 CONCENTRACIÓN PARA CLASES DE VOLEIBOL**



**GRÁFICO N° 12**



-----  
**GRÁFICO N° 11 Y 12 CONCENTRACIÓN PARA CLASES DE VOLEIBOL**

**GRÁFICO 13 LUEGO DE ENTRENAR**



**GRÁFICO 14 ENTRENANDO**



-----  
**GRÁFICO N°13 LUEGO DEL ENTRENAMIENTO**  
**GRÁFICO N°14 ENTRENANDO**

# HOJA DE VIDA



## **DATOS PERSONALES**

**NOMBRES:** NORMA ISABEL

**APELLIDOS:** BUÑAY LÓPEZ

**CEDULA DE IDENTIDAD N°:** 0602657918

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** 04/10/1972

**DIRECCION DOMICILIARIA:** AVDA. JUNE GUZMAN Y DÉCIMA CUARTA

**TELEFONO:** 0986526766

## **ESTUDIOS REALIZADOS**

**PRIMARIA:** ESCUELA "SANTA MARIANA DE JESÚS"

**SECUNDARIA:** COLEGIO DE SEÑORITAS "RIOBAMBA"

**SUPERIOR:** UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO EXTENSIÓN QUEVEDO

## **CURSOS REALIZADOS**

- XI CONGRESO NACIONAL DE CULTURA FISICA, EDUCACION FISICA, DEPORTES Y RECREACION
- GESTION DEPORTIVA
- CONGRESO INTERNACIONAL DE: EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACIÓN JORNADAS NACIONALES DE KINESIOLOGÍA DEPORTIVA
- MOVIMIENTO Y RITMO- GIMNASIA MASIVA
- I CONGRESO NACIONAL DE PLANIFICACIÓN DEPORTIVA Y DE ALTO RENDIMIENTO
- INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LIDERAZGO
- IX CONGRESO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
- USO Y APLICACIÓN EN EL AULA DE ORGANIZADORES GRAFICOS PARA LOGRAR UNA EDUCACIÓN DE CALIDAD



## **EXPERIENCIA LABORAL**

- COLEGIO “REPÚBLICA DEL ECUADOR” DOCENTE DE CULTURA FÍSICA
- ESCUELA “ARGEMIRO CEDEÑO” DOCENTE DE CULTURA FISICA
- COLEGIO “INSUTEC” DOCENTE DE CULTURA FÍSICA
- ESCUELA “INSUTEC”