



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE

Título:

``Coordinación óculo-manual en el remate del voleibol``

Trabajo de Titulación para optar al título de: Licenciado en Pedagogía
de la Actividad Física y el Deporte

Autor:

García Japón Alexander Vinicio

Tutor:

Phd. Cuji Sains Manuel Antonio

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Alexander Vinicio García Japón, portador de la cedula de ciudadanía número 190097336, por medio del presente documento certifico que el contenido de este proyecto de investigación es de mi autoría, por lo que eximo expresarme a la Universidad Nacional de Chimborazo para que realice la digitalización y difusión pública de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.



.....
Alexander Vinicio García Japón

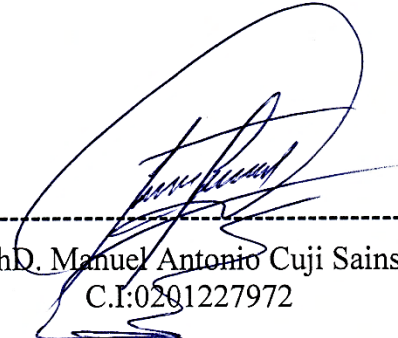
C.I. 1900973361



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, PhD. Antonio Cují catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“LA COORDINACIÓN OCULO-MANUAL Y EL REMATE DEL VOLEIBOL”**, bajo la autoría de **García Japon Alexander Vinicio** con CC: **1900973361**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 26 de febrero del 2024



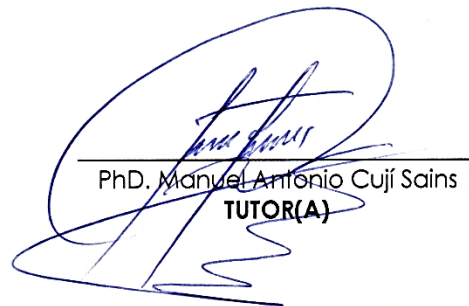
PhD. Manuel Antonio Cují Sains
C.I:0201227972



CERTIFICACIÓN

Que, **García Japón Alexander Vinicio** con CC: **1900973361**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA COORDINACIÓN OCULO-MANUAL Y EL REMATE DEL VOLEIBOL**", cumple con el 5%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 05 de marzo del 2024


Ph.D. Manuel Antonio Cují Sains
TUTOR(A)



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“LA COORDINACIÓN OCULO-MANUAL Y EL REMATE DEL VOLEIBOL”**, presentado por **García Japon Alexander Vinicio** con CC: **1900973361**, bajo la tutoría de PhD. Edda Lorenzo B.; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 18 de marzo del 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs. Henry Gutiérrez C.
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Antonio Cují
TUTOR

FIRMA

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a todas las personas que me apoyaron, quienes pusieron su confianza en mi capacidad y me han ayudado a seguir adelante a lo largo de este camino. En especial quiero dedicarles a mis padres que han sido el pilar fundamental durante este proceso de formación, agradezco su amor, paciencia y esfuerzo, puesto que es lo que me ha permitido lograr cumplir mis sueños y metas.

García Japón Alexander Vinicio

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios por brindarme de su fortaleza y sabiduría cada día, para poder culminar con mis estudios universitarios y no rendirme a lo largo de este camino. A mis padres que, a través de su ejemplo, dedicación y amor me han guiado a lo largo de la vida, gracias por sus consejos, cuidados y enseñanza de valores importantes como la humildad, respeto, puntualidad y responsabilidad, que lo eh aplicado en mi vida universitaria y lo seguiré haciendo en mi vida profesional. De igual manera, agradezco a los docentes que impartieron el conocimiento para poder ser un profesional de calidad, a su vez, a la Universidad Nacional de Chimborazo que se convirtió en mi segundo hogar. Gracias a mi tutor Phd. Cuji Sains Manuel Antonio que con su guía, tiempo, paciencia y conocimiento he podido lograr una meta más en mi vida.

García Japón Alexander Vinicio

ÍNDICE

PORTADA

DERECHOS DE AUTORIA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

PAGINA DE REVISION DEL TRIBUNAL

INDICE

INDICE DE TABLAS

INDICE DE GRAFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

| | |
|---|----|
| CAPITULO I | 16 |
| 1. INTRODUCCIÓN | 16 |
| 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 17 |
| 1.2 JUSTIFICACIÓN | 18 |
| 1.3 OBJETIVOS | 19 |
| 1.3.1 Objetivo general | 19 |
| 1.3.2 Objetivos específicos..... | 19 |
| CAPITULO II | 20 |
| 2. MARCO TEÓRICO | 20 |
| 2.1 Antecedentes de la investigación..... | 20 |
| 2.2 Capacidades coordinativas especiales | 20 |
| 2.3 Coordinación motriz..... | 21 |
| 2.4 Clasificación de la coordinación..... | 21 |
| 2.5 Coordinación óculo-manual | 21 |
| 2.6 Fases de la coordinación óculo-manual | 22 |
| 2.6.1 Fase de detención de objetos: | 22 |
| 2.6.2 Fase de trayectoria:..... | 22 |
| 2.7 Importancia y beneficios de la coordinación óculo-manual..... | 22 |
| 2.8 La motricidad | 22 |
| 2.9 Postura corporal..... | 23 |

| | | |
|--------------------------|---|-----------|
| 2.10 | Concepto del voleibol..... | 23 |
| 2.11 | Historia del voleibol | 23 |
| 2.12 | Características del voleibol..... | 24 |
| 2.13 | Reglas del juego | 24 |
| 2.14 | La cancha | 25 |
| 2.15 | El equipo | 25 |
| 2.16 | La red | 25 |
| 2.17 | El balón | 26 |
| 2.18 | Importancia del voleibol..... | 26 |
| 2.19 | Ventajas y Desventajas del voleibol | 26 |
| 2.19.1 | Ventajas..... | 26 |
| 2.19.2 | Desventajas..... | 26 |
| 2.20 | Interacción dinámica del interaprendizaje | 26 |
| 2.21 | Fundamento metodológico del Aprendizaje del Voleibol..... | 27 |
| 2.22 | Técnica de enseñanza | 27 |
| 2.23 | Estilos de enseñanza..... | 27 |
| 2.24 | Comunicación Feed Back..... | 28 |
| 2.25 | Canales a utilizar | 28 |
| 2.26 | Fundamentos técnicos del voleibol..... | 28 |
| 2.26.1 | Definición de los fundamentos técnicos del voleibol..... | 28 |
| 2.26.2 | Tipos de fundamentos técnicos y tácticos del voleibol | 29 |
| 2.27 | El remate en el voleibol | 30 |
| 2.28 | Importancia del remate | 30 |
| 2.29 | Fases del remate | 31 |
| 2.30 | Tipos de remate | 31 |
| 2.31 | Coordinación óculo-manual en el voleibol | 32 |
| CAPITULO III..... | | 33 |
| 3. | METODOLOGÍA | 33 |
| 3.1 | Diseño | 33 |

| | | |
|-------------------------|---|-----------|
| 3.2 | Tipo de investigación | 33 |
| 3.3 | Corte de la Investigación | 33 |
| 3.4 | Población..... | 33 |
| 3.5 | Muestra..... | 33 |
| 3.6 | Criterios de selección | 34 |
| 3.7 | Variables | 34 |
| 3.7.1 | Variable independiente..... | 34 |
| 3.7.2 | Variable dependiente..... | 34 |
| 3.8 | Técnicas e instrumentos de investigación..... | 35 |
| 3.9 | Análisis de datos..... | 35 |
| CAPITULO IV..... | | 36 |
| 4. | RESULTADOS Y DISCUSION..... | 36 |
| 4.1 | Resultados de la prueba (Pre-test y Post-test)..... | 36 |
| 4.2 | PRUEBA DE NORMALIDAD..... | 37 |
| 4.2.1 | Resultados de la prueba de normalidad | 37 |
| 4.3 | CORRELACION..... | 38 |
| 4.3.1 | Correlación de Wilcoxon..... | 38 |
| 4.4 | DISCUSIÓN..... | 39 |
| CAPITULO V..... | | 40 |
| 5. | CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 40 |
| 5.1 | Conclusiones | 40 |
| 5.2 | Recomendaciones..... | 41 |
| CAPITULO VI..... | | 42 |
| 6. | PROPUESTA | 42 |
| 6.1 | Título..... | 42 |
| 6.2 | Justificación..... | 42 |
| 6.3 | Fundamentación | 43 |
| 6.3.1 | Fundamentos técnicos para el Voleibol | 43 |
| 6.4 | Objetivos | 44 |

| | | |
|-------|----------------------------------|----|
| 6.4.1 | Objetivo general | 44 |
| 6.4.2 | Objetivos específicos..... | 44 |
| 6.5 | Ubicación sectorial | 44 |
| 6.6 | Desarrollo de la propuesta | 44 |
| 6.7 | Guía metodológica | 45 |
| 6.8 | Impactos generados | 57 |
| 6.8.1 | Social..... | 57 |
| 6.8.2 | Económico..... | 57 |
| 6.8.3 | Educativo..... | 57 |
| 6.9 | Conclusiones | 57 |
| 6.10 | Recomendaciones..... | 57 |
| 7. | BIBLIOGRAFÍA | 59 |
| 8. | ANEXOS | 63 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|-----------------|--|----|
| Tabla 1. | Tabla del tamaño de la muestra de estudio | 33 |
| Tabla 2. | Tabla de la edad de los estudiantes | 34 |
| Tabla 3. | Tabla de valoración de baremo de la prueba de Lanzamiento Diana..... | 35 |
| Tabla 4. | Tabla de valoración cuantitativa y cualitativa..... | 35 |
| Tabla 5. | Tabla de estadísticos de frecuencia Pre-Test vs Post-Test del lanzamiento a la Diana | 36 |
| Tabla 6. | Tabla de estadísticos de la prueba de normalidad | 37 |
| Tabla 7. | Prueba estadística de la correlación de Wilcoxon | 38 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | | |
|-------------------|--|----|
| Grafico 1: | Tamaño de la muestra de estudio | 34 |
| Grafico 2: | Lanzamiento a la diana (PRE-TEST y POST-TEST) | 36 |
| Grafico 3: | Prueba de normalidad (PRE-REMATE y POST-REMATE)..... | 38 |

RESUMEN

El proyecto de investigación titulado “coordinación óculo-manual en el remate del voleibol”, aborda la importancia de mejorar la coordinación óculo-manual en el remate de voleibol, tanto a nivel deportivo como en el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en los jóvenes. El objetivo de esta investigación es proporcionar herramientas y guías didácticas para docentes y entrenadores, a fin de que puedan diseñar programas de entrenamiento más efectivos y enfocados en esta habilidad específica.

El estudio incluye un test y ficha de observación para diagnosticar la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol en estudiantes de bachillerato. Además, se ha observado las dificultades que enfrentan los estudiantes al realizar el remate, lo que ha permitido proponer soluciones y contribuir al desarrollo de habilidades motoras y técnicas en los jóvenes deportistas.

Los hallazgos obtenidos en este estudio tienen aplicaciones prácticas directas en el ámbito deportivo y pueden ser utilizados por entrenadores y profesores de Educación Física para mejorar la coordinación óculo-manual de los jugadores.

Palabras clave: coordinación óculo-manual, remate, voleibol y habilidades motoras.

ABSTRACT

The research named as “Eye-Hand Coordination in Volleyball Spikes” emphasizes the significance of enhancing eye-hand coordination skill, both within the realm of sports performance and in fostering motor and cognitive development among youth. Its primary aim is to equip teachers and coaches with effective training tools and guidelines personalised to improving volleyball spike techniques. To achieve this goal, this research includes a diagnostic test and observation sheet designed to assess eye-hand coordination; specifically in high school students during volleyball spikes. Through careful observation, the study identified common challenges that students encounter when executing the spike. Hence, it enables the proposal of targeted solutions that contribute to the enhancement of motor and technical abilities in young athletes. The practical implications of these findings are substantial, offering actionable insights for coaches and Physical Education instructors to refine their training programs and enhance players’ hand-eye coordination in the context of volleyball.

Keywords: hand-eye coordination, finishing, volleyball and motor skills.

Reviewed and improved by: Professor. Armijos Jacqueline



Firmado electrónicamente por:
JACQUELINE
GUADALUPE ARMIJOS
MONAR

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

El tema en el que trataremos en la presente investigación es acerca de un deporte como es el voleibol, es un deporte en el que se busca ampliar las habilidades de cada persona puesto que las técnicas y metodologías van evolucionando con el pasar del tiempo, en la actualidad varias instituciones educativas no cuentan con los implementos adecuados, donde muchos de los docentes trabajan directamente con desconocimiento sobre los fundamentos del voleibol.

La coordinación óculo-manual, es la relación entre el campo visual y las extremidades superiores, es una destreza cognitiva compleja de gran importancia en la vida humana, que nos permite realizar simultáneamente actividades en donde los ojos están fijos en un objeto y las manos realizan una tarea específica, pudiendo realizar una acción o ejercicio en particular. (Ayala, 2021)

Dicha coordinación es una habilidad fundamental, ya que implica la capacidad de coordinar los movimientos de las manos y ojos de manera precisa y efectiva. En el voleibol, esta habilidad es esencial para realizar movimientos como el saque, el pase y el remate de manera efectiva.

La coordinación óculo-manual en el remate del voleibol es crucial para lograr un ataque efectivo y potente, puesto que implica la capacidad de sincronizar movimientos visuales y acciones manuales, para golpear la pelota en el momento y lugar y preciso, los aspectos claves de la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol son la anticipación visual la cual permite anticipar su movimiento calculando la posición óptima para realizar el remate y el ajuste de posición consiste en posicionarse en el lugar correcto para maximizar la capacidad de golpear la pelota con potencia y precisión.

Al margen de lo dicho, la coordinación óculo-manual desempeña un papel fundamental en el voleibol, ya que es esencial para llevar a cabo una variedad de habilidades y acciones en la cancha de manera exitosa, a lo largo del juego, desde el saque hasta el remate, los jugadores dependen de la coordinación entre sus ojos y manos para lograr ejecutar movimientos precisos y efectivos.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En mi etapa como estudiante universitario tuve la oportunidad de realizar mis Practicas pre profesionales en un colegio de la zona y tuve la experiencia de ser partícipe de un campeonato de voleibol con los estudiantes de bachillerato en los juegos internos, donde colaboré como árbitro y percibí una falencia importante, ya que los estudiantes tenían noción y técnica, pero al momento realizar el remate lo hacían de forma incorrecta, sin tomar en cuenta la coordinación óculo-manual en el juego. Aquí supe deducir que las distintas actividades planificadas por el docente para la práctica del Voleibol no era la adecuada y debería perfeccionarse, ya que los estudiantes practican el voleibol con frecuencia tratando de mejorar para así destacar en los juegos internos e interinstitucionales

La falta de desarrollo de las capacidades físicas coordinativas con lleva al desinterés y la poca practica de este deporte, dificultando el aprendizaje en cierto grado de los fundamentos de voleibol como es el remate del balón. Se ha puesto de manifiesto este problema ya que los estudiantes de primero de bachillerato presentan dificultades al momento de rematar el balón con un rasgo del déficit coordinativo y de la técnica durante las acciones de juego en el voleibol, mismas que pueden mejorarse desarrollando una guía didáctica de ejercicios coordinativos y lúdicos, por esta razón que se presenta el interés en el estudio.

El fundamento principal de este trabajo es dar a conocer una guía que permita mejorar estos errores en el grupo mencionado, estableciendo que la formación de los estudiantes en el voleibol es muy amplia y que existen áreas indispensables que son pilares de un jugador de calidad como la coordinación óculo-manual y el equilibrio relacionado con los ejercicios recreativos para el desarrollo fundamental de la técnica del remate en el voleibol.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Esta investigación tiene como objetivo mejorar la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol, debido a la falta de desarrollo de las capacidades físicas coordinativas que se han presentado e ido conllevando al desinterés y la poca práctica de este deporte. El presente trabajo es fundamental, puesto que la coordinación óculo-manual es la base que permite mejorar la receptividad alta, media y baja en el voleibol, permitirá comprender como la coordinación óculo manual afecta las habilidades específicas del voleibol, como el saque, el pase y el remate.

Este trabajo ayudara a diagnosticar la coordinación óculo-manual, en el remate del voleibol de los estudiantes de primero de bachillerato BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile, por medio de un test y ficha de observación, considerando la coordinación, recepción y técnica del remate que vamos a analizar como una de las cosas más importantes en el proceso enseñanza-aprendizaje, puesto que una correcta implementación facilitará que la estrategia en el juego sea más eficiente.

El desarrollo de este estudio tuvo como objetivo diseñar una guía didáctica de ejercicios orientados al mejoramiento de la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol, puesto que es uno de los principales movimientos técnicos que necesitan ser enseñados. La Unidad Educativa José María Román Freile, docentes y estudiantes con carencia de conocimiento acerca de la coordinación óculo-manual en el voleibol, se beneficiarán y adquirirán conocimientos significativos del presente trabajo de investigación.

Existe información relevante en libros, artículos, internet y libros de texto, que respalden científicamente esta investigación. Se desarrollo gracias a la colaboración y parcialidad de la institución educativa José María Román Freile, para realizar este estudio.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo general

- Diagnosticar la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol en estudiantes de primero de bachillerato BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile año lectivo 2022-2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Evaluar el ataque en el voleibol en los estudiantes de primero de bachillerato BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile mediante un test.
- Diseñar una guía didáctica de ejercicios orientados al mejoramiento de la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol en los estudiantes de primero de bachillerato BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile.
- Correlacionar los resultados de investigaciones similares con los obtenidos en el test de los estudiantes de primero de bachillerato BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Conforme al trabajo de (Pullopaxi, 2023), titulado “La enseñanza del voleibol en la precisión motriz de estudiantes de educación general básica superior”, se puede resumir que, en el diagnóstico inicial de la precisión motriz de la muestra de estudio, se obtuvo un resultado desfavorable, ya que solo un miembro de la muestra alcanzó un nivel “alto”, lo que significa que más del 90% estuvo por debajo del nivel esperado. Sin embargo, después de la intervención centrada en la enseñanza del voleibol, se evidencia que solo 5 participantes se encontraban en un nivel “bajo, y que la mayoría de la muestra mejoró de manera significativa su precisión motriz gracias al proceso de aprendizaje en el voleibol.

Según (Tello & Morales, 2019), en su proyecto de titulación nominado “Efecto de un programa de juegos predeportivos de manipulación en la mejora de la destreza coordinada entre la visión y la motricidad manual en estudiantes iniciantes de quinto grado de la fundación Guillermo Ponce de León en el año lectivo 2018-2”, señalan que observando diversos niveles de coordinación óculo manual entre los alumnos. En consecuencia, la implementación de un programa de juegos predeportivos resultó en una mejora significativa de la coordinación viso-motriz manual, lo que, a su vez, facilitaría los procesos inductivos en las distintas fases de aprendizaje de las técnicas de voleibol. Este enfoque contribuiría a simplificar el proceso de ejecución y aprendizaje de dichas técnicas en el futuro.

Después de investigar en profundidad sobre los fundamentos técnicos del voleibol en relación con el desarrollo de la coordinación óculo-manual, se llega a la conclusión de que este enfoque es tanto apasionante como esencial. Su importancia radica en la posibilidad de mejorar la coordinación entre la visión y la motricidad manual a través de la practicas sistemática de los diversos fundamentos técnicos del voleibol durante las lecciones de Educación Física impartidas a los estudiantes de primero de bachillerato BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile. Este enfoque no solo brinda a los estudiantes la oportunidad de perfeccionar sus habilidades de coordinación, sino que también contribuye de manera significativa al desarrollo integral de su destreza en el voleibol y, en última instancia, a su bienestar físico y mental.

2.2 Capacidades coordinativas especiales

Las capacidades coordinativas especiales hacen referencia a un conjunto de habilidades motoras y coordinativas que permiten a una persona ejecutar movimientos y acciones de manera precisa, armoniosa y eficiente en situaciones específicas. Dichas capacidades están relacionadas con la integración y sincronización de diferentes grupos musculares y sistemas del cuerpo para lograr un rendimiento óptimo en una tarea determinada. El progreso de las maneras coordinativas personales se efectúa comparablemente al progreso de agilidad general.

Dentro del contexto de las habilidades motrices, se destacan diversas facetas del control y la coordinación del cuerpo. La orientación se refiere a la capacidad del sistema nervioso para dirigir los movimientos de manera eficiente. La combinación implica la integración de movimientos entre diferentes partes del cuerpo en una acción unificada. La adaptación permite ajustar los patrones de movimientos en situaciones inesperadas. La reacción habilita al organismo a responder antes estímulos externos. El equilibrio implica mantener la estabilidad del cuerpo en diversas posturas, ya sean estáticas o dinámicas. El ritmo se relaciona con la habilidad de coordinar componentes corporales de manera armoniosa. Por último, la percepción espacio-temporal se refiere a la capacidad de percibir y comprender las relaciones espaciales y temporales. Estas diversas habilidades motoras desempeñan un papel fundamental en el control y la ejecución eficiente de movimientos y acciones físicas. (Fuentes, 2017)

2.3 Coordinación motriz

La coordinación motriz usa los movimientos del cuerpo de manera sincronizadas, abordando desde acciones simples hasta actividades complejas. La coordinación motriz se refiere al conjunto de habilidades que se desarrollan a partir de un proceso organizado y controlado, con el propósito de ejecutar movimientos específicos de manera adecuada y predefinida. Además, es importante mencionar que el aprendizaje motor se cimienta en los primeros años de vida, durante los cuales serán beneficiosas en el futuro para garantizar un buen dominio corporal. (Munzon & Jarrín, 2021)

2.4 Clasificación de la coordinación

Se ha examinado el contenido sobre la coordinación en términos de categorización, y se han identificado diversas propuestas provenientes de autores de renombre a nivel internacional que presentan su perspectiva sobre como estructurar la coordinación. Además, se puede observar una amplia variedad en términos que se utilizan. (Alcarás, 2014) A continuación, se presenta la clasificación de los tipos de coordinación motriz:

- Coordinación óculo-manual
- Coordinación dinámico general
- Coordinación óculo-manual y dinámico manual
- Coordinación viso-motriz
- Coordinación específica o segmentaria según la intervención muscular:
 - Coordinación intramuscular
 - Coordinación intermuscular

La coordinación desempeña un papel fundamental en la ubicación espacial y en la ejecución precisa de respuestas direccionales. (Medina & Vigilio, 2020)

2.5 Coordinación óculo-manual

La coordinación ojo-mano, también llamada coordinación óculo-manual o viso-manual, se comprende inicialmente como una conexión entre el ojo y la mano. En esencia, se trata de la habilidad que una persona tiene para emplear tanto las manos como la vista

al mismo tiempo. Dicha coordinación implica la función de la capacidad visual con la destreza motora de la mano. (Guaman, Jiménez, Rojas , Builes, & Cuello, 2020)

2.6 Fases de la coordinación óculo-manual

2.6.1 Fase de detención de objetos:

El objeto es ubicado y examinado minuciosamente, se obtiene la información esencial para poder ejecutar de manera precisa la ruta hacia el objeto. (Benites & García, 2014)

2.6.2 Fase de trayectoria:

Se establecen los programas de movimiento que se convertirán en patrones motores, donde se posiciona la mano y los dedos de manera correcta para agarrar los elementos.

Importancia y beneficios de la coordinación óculo-manual. (Benites & García, 2014)

2.7 Importancia y beneficios de la coordinación óculo-manual

La habilidad de coordinación óculo-manual es de gran relevancia para el desarrollo del niño. Es esencial considerar que a partir de esta habilidad emergen tareas y acciones cotidianas que el niño puede llevar a cabo de forma independiente. Estas tareas abarcan acciones como vestirse, abotonarse la camisa, atarse los zapatos, comer con cubiertos; todas ellas son ejemplos de actividades que al realizarse contribuyen a la formación de su autonomía e independencia. (Paredes, 2020)

2.8 La motricidad

La motricidad es la interacción del ser humano con su entorno y con otros individuos. Está interacción se caracteriza por su intencionalidad y significado, derivados de un proceso evolutivo que encuentra su singularidad en los procesos de comunicación de la conciencia. Estos procesos, a su vez, se originan en las relaciones interdependientes entre la naturaleza y la cultura, es decir, entre influencias biológicas y socio-históricas. En esencia, la motricidad se refiere a las sensaciones consientes del ser humano al moverse con propósito y significado en un espacio-tiempo concreto y representado. Esto implica aspectos como percepción, memoria, anticipación, emociones, afectividad y razonamiento.

La habilidad motriz se configura como un proceso, cuya formación implica el desarrollo del movimiento propositivo desde reflejos, la respuesta evolucionada a través de representaciones en lugar de reacciones inmediatas, la planificación de acciones en base a respuestas simples a estímulos externos, la generación de nuevas formas de interacción mediante la repetición de patrones adquiridos y la acción enmarcada en un contexto histórico, relacionada tanto con experiencias pasadas como con la proyección de futuros a partir de la acción adaptada a circunstancias actuales. (Jiménez, Ayala, & Alejandra, 2011)

2.9 Postura corporal

La postura corporal se describe como la posición en la que se encuentra todo el cuerpo o una parte de él con respecto a la fuerza de la gravedad. Esta posición resulta del equilibrio entre la gravedad y las fuerzas musculares anti gravitatorias y puede cambiar dependiendo de la situación. En la configuración de la postura, influyen aspectos internos y externos. Internamente, es importante considerar la información propioceptiva, cuya estimulación es esencial para el desarrollo del esquema corporal, la regulación del equilibrio tónico ocular, postural y la realización de movimientos simples. Por otro lado, en lo que concierne a los factores externos, entran en juego los malos hábitos posturales durante el descanso, el trabajo y el tiempo libre, que tienen un impacto en las alteraciones del centro de gravedad y las curvaturas de la columna vertebral. (Muller, 2018)

2.10 Concepto del voleibol

El voleibol es un deporte en equipo que se desarrolla en una cancha rectangular dividida por una red, donde compiten dos equipos de 6 jugadores cada uno. El objetivo primordial del juego es lograr que el balón caiga en el lado opuesto de la cancha, mientras el equipo defensor se esfuerza por evitarlo. Cada equipo tiene permitido tocar el balón hasta tres veces antes de pasarlo nuevamente sobre la red. (Cortina, 2007)

2.11 Historia del voleibol

El voleibol fue concebido en 1895 por William G. Morgan, quien ejercía como director de Educación Física en la YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes), influenciado por James Naismith, creador del baloncesto en 1891. Desde sus inicios, este deporte fusiona los valores del juego limpio y el desarrollo individual con las dinámicas propias de los juegos de equipo por excelencia.

La génesis del voleibol, originalmente llamado “mintonette”, surgió por una necesidad específica. Morgan observó que sus alumnos en las clases nocturnas (en su mayoría hombres de negocios) no se adaptaban bien al baloncesto y buscó un deporte más creativo, con menos contacto físico y, por ende, menos riesgo de lesiones. Sin embargo, no quería renunciar a la formación completa de sus alumnos. Inicialmente, el tenis parecía adecuado para este grupo, pero la falta de infraestructura era un problema evidente. Por lo tanto, Morgan ideó un juego de equipo con una red colocada a 1,98 metros del suelo, y después de experimentar con varios balones, encargó la creación de un especial de cuero con una cámara de caucho.

El voleibol ganó rápidamente popularidad en Estados Unidos y Canadá. Luego se introdujo en Filipinas y el Extremo Oriente, y fue recién durante la Primera Guerra Mundial que comenzó a cobrar importancia en territorio europeo. A lo largo de su historia, las reglas del voleibol han evolucionado con el objetivo principal de mejorar la fluidez del juego y realzar el aspecto espectacular del deporte. (Cortina, 2007)

2.12 Características del voleibol

Es esencial considerar las particularidades propias del deporte, los entornos en los que se practica y las posibilidades de entrenamiento, que también juegan un papel fundamental en este proceso. Las diferencias específicas entre países son notables y se derivan de factores culturales y sociales que influyen en la formulación de programas deportivos. (Collet, Juárez, Folle, Goedert, & Ibáñez, 2018)

El voleibol es un deporte practicado por dos equipos en una cancha dividida por una red. Se han desarrollado diversas variantes adaptadas a circunstancias específicas para brindar versatilidad en el juego para todos y cada uno.

El objetivo del juego es elevar el balón sobre la red para que toque el suelo del campo contrario, mientras se evita que el oponente haga lo mismo en su propio campo. Cada equipo dispone tres toques para devolver el balón (además del contacto en el bloqueo).

El inicio del juego se da mediante un saque lo cual es un golpe del sacador hacia el campo contrario sobre la red. La acción continúa hasta que el balón toque el suelo del campo de juego, salga fuera de límites o un equipo no logre devolverlo adecuadamente. En el voleibol, el equipo que gana la jugada acumula un punto (sistema de puntuación por jugada). Si el equipo receptor gana la jugada, obtiene un punto y el derecho a realizar el saque y sus jugadores deben rotar en sentido de las agujas del reloj. (FIVB, 2021)

2.13 Reglas del juego

Está dirigido a un amplio espectro dentro del mundo del voleibol, incluyendo jugadores, entrenadores, árbitros, espectadores, comentaristas y otros. La comprensión profunda de las reglas es esencial ya que contribuye a un juego de mayor calidad y satisfacción personal. Los entrenadores pueden desarrollar estructuras y tácticas de equipo más efectivas, permitiendo que los jugadores muestren sus habilidades al máximo. Además, entender la relación entre las reglas escritas y las acciones en el campo capacitado a los oficiales para tomar decisiones más acertadas.

El voleibol tiene tanto una vertiente recreativa como competitiva. El aspecto recreativo se nutre del espíritu humano. Promoviendo la diversión y el bienestar físico. La competencia, por otro lado, brinda la oportunidad de exhibir habilidades, creatividad, libertad de expresión y una fuerte ética de lucha. Las reglas están diseñadas de manera que todas estas dimensiones puedan florecer.

La esencia de un buen árbitro reside en valores como equidad, justicia y coherencia. Su posición en el centro de las canchas de juego simboliza el equilibrio. Esto permite a los jugadores confiar en sus decisiones. Sin embargo, el árbitro debe ser un facilitador más que un controlador. Debe actuar como director de orquesta en lugar de un dictador, promoviendo la fluidez del juego en lugar de imponer castigos de manera excesiva. Cuando el árbitro comprende la razón de cada regla y su propósito en el contexto del espectáculo, se convierte en una pieza fundamental para el éxito general del evento, aunque su presencia siga siendo discreta y solo intervenga cuando sea necesario. En

última instancia, un buen arbitro utiliza las reglas para crear una experiencia satisfactoria para todos los participantes en la competencia. (FIVB, 2021)

2.14 La cancha

Se trata de un rectángulo que mide 18 metros de largo por 9 metros de anchos, la superficie debe de ser plana, horizontal, uniforme y no debe presentar ningún peligro para los practicantes. El rectángulo está dividido por una línea denominada línea de medio campo. Por encima de la cancha debe haber un espacio libre de obstáculos de al menos 7 metros, mientras que alrededor del campo la zona de respeto o zona libre debe de ser de 3 metros. (Cortina, 2007)

2.15 El equipo

En un partido, el equipo tiene la opción de tener un máximo de 12 jugadores, junto con un grupo de personal técnico y médico. El personal técnico incluye un entrenador, hasta dos entrenadores asistentes (uno de los cuales generalmente es el preparador físico), mientras que el personal médico consta de un terapeuta del equipo (como un kinesiólogo) y un médico. Solo aquellos que están registrados en la lista de jugadores para el encuentro tienen permiso normal para ingresar al área de competición y control, y pueden participar en el calentamiento oficial y el partido.

En el caso de Competiciones Mundiales y Oficiales en la FIVB para categorías de mayores, se permite registrar hasta 14 jugadores en la lista y permitir su participación en el partido. Las normas específicas para cada evento se detallarán en el Manual Especifico de la Competencia.

En cada equipo, uno de los jugadores (excepto el libero) actúa como el capitán, y esta designación debe aparecer en la lista de jugadores. Solo los jugadores incluidos en esta lista tienen la autorización para ingresar al campo y formar parte del partido. Una vez que el entrenador y el capitán del equipo han firmado la lista de jugadores (que a menudo es electrónica), no se puede realizar cambios en los jugadores registrados. Además, el equipo debe usar camisetas, pantalones cortos y medias con un diseño y color uniformes (excepto el líbero). (Mor Roig, 2020)

2.16 La red

Es colocada de forma vertical sobre la línea central, se encuentra una red que divide el campo en dos mitades. La red tiene una altura de 1 metro y una longitud de 9,5 metros. Es de color negro y presenta orificios cuadrados. En la parte superior, esta bordeada por una banda blanca que contiene los tensores que la anclan a los soportes. Sin embargo, en la parte inferior no hay una banda, y el tensor de fijación atraviesa el ultimo agujero de la red. Estos dos tensores, puede ser de acero o de cuerda, están sujetos a dos postes ubicados en el exterior del campo de juego.

La altura de la red varía dependiendo de las distintas categorías y también puede ser objeto de otras posibles modificaciones. Esto se debe a que en los torneos juveniles se ha observado cierta dificultad en desarrollo del juego. (Cortina, 2007)

2.17 El balón

El balón utilizado es de forma esférica, hecho de cuero y de color claro, tiene un diámetro de 65 centímetros, un peso aproximado de 270 gramos y se encuentra inflado a una presión de 0,45 kg/cm². (Cortina, 2007)

2.18 Importancia del voleibol

Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, la participación en deportes de equipo desempeña un papel crucial, ya que estos deportes fomentan una mejor interacción social. Esto asegura que los estudiantes se sientan cómodos y libres de tensiones, lo que a su vez facilita su proceso de aprendizaje. “La incorporación de la enseñanza a través del juego crea ambientes de motivación óptimos que pueden tener un impacto positivo en las lecciones de Educación física” (Báguena, Sevil, Julián, Murillo, & García, 2014). Uno de estos deportes de equipo es el voleibol, y su relevancia radica en su naturaleza lógica y razonable. A través de sus fundamentos técnicos básico como el voleo, la recepción, el saque, el remate y el bloqueo, el voleibol enseña a los participantes a desarrollar tanto habilidades físicas como mentales. (Heredia Romero, 2016)

2.19 Ventajas y Desventajas del voleibol

2.19.1 Ventajas

El voleibol presenta ventajas comparativas en relación con otras actividades que justifican su inclusión en el currículo escolar, incluyendo:

- La infraestructura y equipamiento necesario para su práctica, no requieren altos costos y pueden ser utilizados para ambos géneros en las clases
- La participación en el voleibol promueve la adquisición de una amplia variedad de destrezas completas, abarcando acciones en el aire (saltos), en la zona media y alta, en posición erguida (común en otros deportes), así como en el suelo (habilidades acrobáticas), contribuyendo a un repertorio motor diverso,
- También fomenta el desarrollo de cualidades físicas, incluyendo velocidad, reacción, resistencia aeróbica y anaeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación.

2.19.2 Desventajas

Las actividades recreativas y lúdicas en familia han perdido terreno debido a la influencia de las nuevas tecnologías de información y comunicación, que tienen sus pro y contras, pero que definitivamente impactan en la falta de motivación hacia la práctica deportiva. El voleibol en Ecuador ha sido remplazado por el ecuavoley, debido a la falta de comprensión de los aspectos socioculturales y psicopedagógicos del deporte. (Supe, 2013)

2.20 Interacción dinámica del interaprendizaje

La dinámica interactiva y la relevancia compartida entre tutor y un estudiante o un conjunto de estudiantes generan una relación de intercambio vital. La interacción entre compañeros, en un contexto pedagógico, impulsa relaciones óptimas entre los

estudiantes, lo que resulta en: la formación de asociaciones compartidas, una participación continua, un apoyo constante, la exhibición de habilidades sobresalientes, la promoción de la autonomía personal, el asumir responsabilidades conjuntas, la colaboración creativa y activa, una comunicación auténtica, y un respaldo solidario. (Unda, 2012)

2.21 Fundamento metodológico del Aprendizaje del Voleibol

En el ámbito de educación, desde una perspectiva metodológica, los denominados “fundamentos” adquieren la forma de “elementos técnicos”. Estos se refieren a la enseñanza de un único fundamento sin combinación o asociación con otros. Bajo esa metodología se aplica una modalidad de formación conocida como “dinámica simple”.

La dinámica simple se refiere a la formación metodológica relacionada con la enseñanza de un único elemento técnico deportivo, y es la que se emplea en el desarrollo de programas de nivel primario. Su metodología implica etapas, cuya transición no es impuesta por el docente, sino que depende de la progresión del educando. Esta progresión se basa en factores como: las capacidades del estudiante, las oportunidades de práctica disponibles y su voluntad de avanzar. (Zamora, 2018)

2.22 Técnica de enseñanza

Se estima que cada docente tiene su enfoque de enseñanza, aunque es importante considerar como deseamos que nuestros alumnos aprendan para fomentar un proceso educativo constructivo. Es crucial reconocer que la técnica de enseñanza engloba la manera adecuada en que el profesor se comporta, incluyendo la forma de proporcionar información inicial, transmitir conocimiento y mantener la motivación de los estudiantes. Las modalidades de técnicas de enseñanza que pueden observarse son la instrucción directa y la indagación. Cada una tiene características únicas y presenta ventajas e inconvenientes, aunque es cierto que la técnica de indagación promueve un aprendizaje más sólido y perdurable basado en las actividades planteadas. (Álban Izurieta & Perdomo Vargas, 2016)

2.23 Estilos de enseñanza

Los métodos de enseñanza más frecuentemente utilizados son la asignación de tareas, el descubrimiento guiado y ocasionalmente la modificación del mando directo. Es importante resaltar que, al transmitir los principios tácticos, se tiende a emplear el descubrimiento guiado. Para explicar cada uno de los ejercicios y para mostrar la correcta ejecución de la técnica, esta forma de organización y asignación de tareas permitirá un uso más eficiente del tiempo. El descubrimiento guiado posibilitará una asimilación y aprendizaje más efectivo de tácticas, además de una mayor participación cognitiva por parte de los estudiantes. Guiar a los alumnos es esencial para comprender la ejecución de los ejercicios, especialmente para una adecuada asimilación. Por lo tanto, se estructuran las tareas de manera que los estudiantes puedan practicar incluso en su hogar una variedad de deportes basados en sus necesidades y que sean adecuados para su nivel de habilidad. (Álban Izurieta & Perdomo Vargas, 2016)

2.24 Comunicación Feed Back

La retroalimentación posee las siguientes características:

- Puede ser proporcionado de forma individual o grupal según la naturaleza del ejercicio que se esté llevando a cabo.
- Se ofrece durante la ejecución de la acción o ejercicio (retroalimentación concurrente), como inmediatamente después de completar la acción o ejercicio (retroalimentación terminal).

El feedback se trata de la reevaluación y retorno de información específica relacionada con ejercicios que fortalezcan el proceso de enseñanza y aprendizaje. Esto permite al docente corregir los errores de manera oportuna y facilita la realización de actividades posteriores en clase. además, ayuda a determinar el nivel de aprendizaje alcanzado por los estudiantes. (Galeano Terán, 2021)

2.25 Canales a utilizar

- **Canal visual:** Utilización de demostraciones y recursos visuales complementarios.
- **Canal auditivo:** Comunicación a través de descripciones y explicaciones verbales.
- **Tecnología de la Información y Comunicación (TIC):** Se proporcionarán sitios web en internet para acceder y consultar información pertinente. (Galeano Terán, 2021)

2.26 Fundamentos técnicos del voleibol

2.26.1 Definición de los fundamentos técnicos del voleibol

El voleibol abarca ser movimientos técnicos fundamentales:

- Desplazamientos
- Posiciones
- Golpe o pase de arriba “Voleo”
- Golpe o pase bajo “Antebrazos”
- Servicio o Saque
- El remate
- El bloqueo

Cada uno de estos movimientos presenta sus propias variaciones, con desplazamientos y posiciones particulares que forman parte integral de su ejecución técnica. Debido a esto, es difícil abordarlos de manera individual en la enseñanza. Sin embargo, existen ciertas posturas del cuerpo que, siendo elementos técnicos básicos, son universales y esenciales para la motricidad específica del juego de voleibol. Por lo tanto, al inicio de la enseñanza de este deporte, es esencial considerar estas posiciones o posturas de manera significativa. (Cortina, 2007)

2.26.2 Tipos de fundamentos técnicos y tácticos del voleibol

2.26.2.1 Desplazamientos

Es un componente fundamental en el voleibol en el que se aplican movimientos coordinados con el propósito de alcanzar el balón. La realización de cualquiera de los fundamentos técnicos en el voleibol requiere un desplazamiento que garantice el éxito de la acción. Los desplazamientos y las posturas del cuerpo actúan como el punto inicial para la preparación o instrucción de los fundamentos técnicos.

Clasificación de desplazamientos:

- Cortos
- Medios
- Largos (Bajaña, 2012)

2.26.2.2 Posiciones

Las posiciones tienen una importancia y son fundamentales al igual que los desplazamientos.

Clasificación de las posiciones:

- Baja
- Media
- Alta (Bajaña, 2012)

2.26.2.3 Golpe o pase de arriba “Voleo”

Es el método principal para impactar el balón, comúnmente es el más empleado, y requiere de precisión y exactitud debido a su uso en el proceso de armado, lo cual afecta directamente la calidad de un posterior ataque exitoso. (Bajaña, 2012)

2.26.2.4 Golpe o pase bajo “Antebrazos”

Es el método para “recibir” y transferir la pelota (acción defensiva”, un aspecto sumamente relevante en el voleibol, ya que es una ejecución adecuada de esta técnica en la recepción del saque o el pase durante el juego, es esencial para que llegue de manera óptima al armador y así posibilitar la realización exitosa de un ataque efectivo. (Bajaña, 2012)

2.26.2.5 Servicio o Saque

El saque marca el comienzo del juego. El propósito del saque es obtener un punto directo o poner al equipo oponente en una posición desafiante para preparar su ofensiva, de esta manera se limitan sus alternativas de ataque. Esto a su vez otorga al equipo que realice el saque la oportunidad de organizar eficientemente su defensa.

Tipos de saque:

- Saque de abajo (de frente y lateral).
- Saque de arriba (tenis).
- Saque en suspensión (de arriba con desplazamiento). (Bajaña, 2012)

2.26.2.1 El bloqueo

Esta técnica constituye el primer enfoque defensivo, especialmente prominente en equipos masculinos, especialmente en las categorías prejuveniles y sénior. En las etapas iniciales, ese esencial presentar de manera precisa la forma correcta de llevar a cabo esta técnica y los movimientos asociados para ejecutarla. Se aborda el bloqueo simple, que es típicamente utilizado en el sistema táctico 6-0. En su mayoría, los jugadores jóvenes no llegan a sobrepasar el borde superior de la red, sin embargo, como se mencionó, es crucial de adquieran una comprensión fundamental del juego. (Bajaña, 2012)

2.26.2.2 Remate

Mediante este gesto técnico se completa la maniobra de ataque, haciéndolo así el recurso más efectivo para este propósito. Su meta principal es que el balón impacte en el terreno del equipo contrario, intentando sortear tanto en bloqueo como la defensa para ganar el punto para el equipo.

Para una explicación más detallada de este aspecto técnico, se procederá a analizar sus etapas correspondientes.

- La carrera de impulso
- El despegue
- El golpe
- La caída (Bajaña, 2012)

2.27 El remate en el voleibol

El remate representa la fase primordial y última de todo plan ofensivo. El remate es una maniobra de alta complejidad técnica y aprendizaje desafiante, pero esencial, ya que constituye la táctica ofensiva más contundente de un equipo. Por esta razón, precisa de una preparación enfocada y apropiada para lograr incrementar tanto la potencia como la precisión del movimiento técnico.

El propósito es que un jugador, mediante un salto, envíe el balón con potencia al lado opuesto de la cancha y provoque de este toque el suelo, intentando superar el bloqueo contrario. Debe apuntar a las zonas menos defendidas o dirigir el balón hacia los oponentes en situaciones de velocidad o dirección de manera que no puedan manejarlo, lo que ocasionara que el balón termine fuera de la cancha, obteniendo así puntos para su equipo.

2.28 Importancia del remate

En el voleibol, el remate se destaca como la acción ofensiva más contundente, con la cual se logra acumular la mayoría de los puntos. En la técnica de remate, resulta crucial impactar la pelota a la altitud máxima posible, añadiéndole velocidad y determinando su trayectoria. La ejecución del remate constituye el cuarto paso en el desarrollo del juego, conforme a la secuencia del KI. Representa, en consecuencia, el primer acto netamente orientado a la ofensiva que emprende un equipo con el propósito de obtener un punto y

recuperar el saque. La trascendencia de un remate preciso desempeña un papel fundamental en el rendimiento general del quipo. Sin una técnica de remate sólida, resulta difícil ejecutar ataques rápidos o múltiples, lo que a su vez facilita la labor defensiva del equipo adversario. (Quintana Salas, 2015)

2.29 Fases del remate

Dicho gesto se compone de cinco etapas: la carrera de preparación, la batida, la preparación para golpear el balón, el golpe del balón y finalmente la caída. Estas cinco fases conforman la acción más crucial en términos de contribución de punto al juego. Las estadísticas indican que el remate aporta más del 60% de los puntos anotados por un equipo durante un partido.

Cada una de las fases mencionadas anteriormente tiene un objetivo principal desde el punto de vista biomecánico, que en conjunto permite ejecutar un remate caracterizado por su eficacia y eficiencia técnica. Por ejemplo, la carrera de aproximación busca proporcionar la máxima velocidad horizontal posible, lo que a su vez se traducirá en un impulso vertical significativo. Una buena aproximación puede aumentar la altura del salto en un 20% en comparación con un salto sin carrera previa. En la segunda fase, el deportista tiene como objetivo alcanzar la máxima altura posible mediante una profunda flexión de las rodillas y una extensión simultánea hacia atrás y hacia arriba de los brazos. La tercera fase se centra en generar la máxima velocidad posible en la mano que golpeará el balón, lo que implica una completa flexión del codo y una posición del tronco arqueada para aprovechar la palanca de la fuerza de la mano. La fase final del gesto técnico consiste en el contacto con el balón, donde se busca aplicar la máxima fuerza posible al balón. Para lograrlo, es esencial golpear el balón en su punto más alto y con la mano completamente abierta. El movimiento se completa con la fase de aterrizaje, que se realiza de manera que reduzca el estrés en las articulaciones al impactar contra el suelo.

Dada la importancia de cada una de estas fases y los parámetros biomecánicos asociados, se hace necesario evaluar su ejecución adecuada, lo que resalta la relevancia y eficiencia técnica en el deporte. (Cardona & Román Chalarca, 2013)

2.30 Tipos de remate

Remate directo

Este tipo de remate se caracteriza por buscar el contacto con la pelota en su punto más alto, aplicando una fuerza significativa al soltar el brazo de manera rápida y enérgica, similar a un latigazo. El objetivo principal es impulsar el balón con la máxima potencia posible.

Remate roscado

El remate roscado, en cambio, se emplea como una técnica más estratégica. Aquí, el jugador golpea la pelota desde abajo hacia arriba, generando un efecto de giro que aumenta su velocidad y provoca que su trayectoria describa una parábola más pronunciada en el aire. Esto se hace con el propósito de superar de manera más efectiva la defensa del oponente.

Finta

La finta, a diferencia de los remates anteriores, es una técnica que busca engañar al oponente. En lugar de realizar un remate fuerte, el jugador simula un golpe potente para inducir a los oponentes a prepararse para defenderse. Sin embargo, en el último momento, ejecuta un toque suave y preciso con los dedos, apuntando a una zona inesperada para descolocar a los adversarios. Esta estrategia se utiliza para sorprender y desequilibrar a la defensa contraria. (Castromonte Carbajal , Ortega Cisneros , & Sandoval Pérez , 2020)

2.31 Coordinación óculo-manual en el voleibol

La coordinación óculo-manual, que establece una conexión entre la vista y la habilidad manual, se enfoca en la interacción entre la percepción visual y la destreza de las extremidades superiores. Esto es especialmente relevante en disciplinas deportivas que ponen un fuerte énfasis en desarrollar una coordinación óculo-manual eficiente. El voleibol, al igual que otros deportes, exige un dominio de esta coordinación.

En el caso de la práctica del voleibol, la sincronización entre la vista y la mano se vuelve esencial, ya que es necesario visualizar la pelota para ejecutar el golpe apropiado y así contribuir a anotar puntos a favor del equipo. En caso contrario, el resultado puede ser adverso lo que no solo afecta el marcador, sino también en ocasiones la confianza en los deportistas. Por esta razón, varios entrenadores optan por implementar ejercicios de lanzamiento para fortalecer la coordinación óculo-manual y mejorar la capacidad de recibir el balón con el antebrazo. De esta manera, los deportistas pueden superar sus debilidades y contribuir de manera eficaz al equipo. (Delgado Párraga & Ayala Quinde, 2021)

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1 Diseño

Esta investigación es de carácter critico-propositivo, ya que se analiza un problema y se propone una posible solución

3.2 Tipo de investigación

El tipo de investigación es cuasiexperimental, puesto que en nuestra investigación nos permite manipular una variable en este caso la variable independiente.

3.3 Corte de la Investigación

Esta investigación es de corte transversal debido a que su duración es de 3 meses.

3.4 Población

El presente trabajo de investigación tomo como población a 40 estudiantes de primero de bachillerato especialidad BGU, de la Unidad Educativa José María Román Freile, paralelos “A” y “B”

3.5 Muestra

Para la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo un total de 20 jóvenes estudiantes de primero de bachillerato, del BGU de la Unidad Educativa José María Román Freile.

Tabla 1. Tabla del tamaño de la muestra de estudio

| Sexo | f1 | % |
|--------------|-----------|--------------|
| femenino | 11 | 55,0 |
| masculino | 9 | 45,0 |
| Total | 20 | 100,0 |

Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

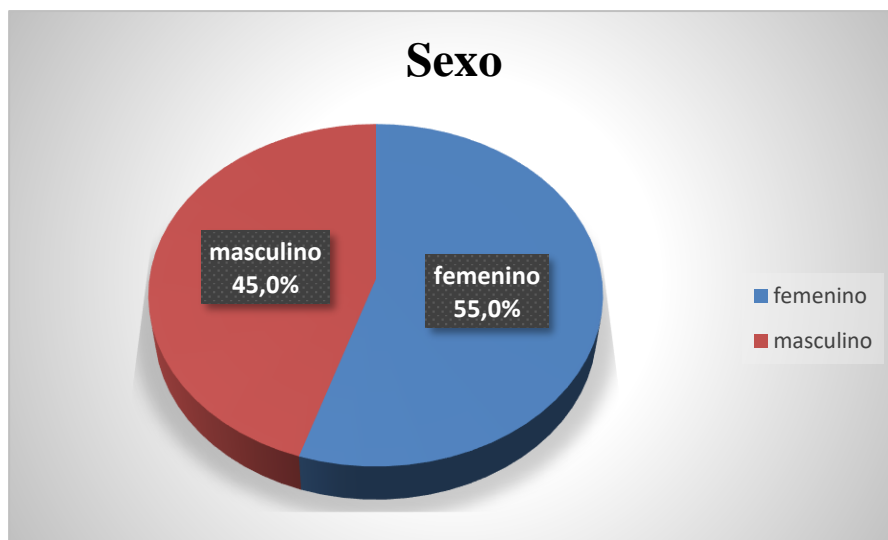


Gráfico 1: Tamaño de la muestra de estudio
Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

Además, que mi muestra está compuesta por las siguientes edades: tenemos 10 estudiantes de 15 años que representa el 50% de la muestra, 8 estudiantes de 16 años que representa un 40% y 2 estudiantes de 17 años que representa un 10% de la muestra.

Tabla 2. Tabla de la edad de los estudiantes

| Edad | f1 | % |
|--------------|----|-------|
| 15 años | 10 | 50,0 |
| 16 años | 8 | 40,0 |
| 17 años | 2 | 10,0 |
| <i>Total</i> | 20 | 100,0 |

3.6 Criterios de selección

Los criterios de selección para determinar la muestra serán:

- Estudiantes
- Primero BGU

3.7 Variables

3.7.1 Variable independiente

- Coordinación óculo-manual

3.7.2 Variable dependiente

- Remate en el voleibol

3.8 Técnicas e instrumentos de investigación

Según (Manfred Grosser, 1988) "el test de lanzamiento a Diana consiste en lanzar una pelota de ritmo a una diana situada a 3 o 4 m de distancia con la mano hábil, donde se evaluará la trayectoria del remate y el lugar donde golpee el balón, se ejecutará con un máximo de 20 intento y su calificación se valorará según la tabla de baremos, anotando las dianas correspondientes"

Tabla 3. Tabla de valoración de baremo de la prueba de Lanzamiento Diana

| Tabla de valoración | | | | |
|---------------------|-----------|---------|-----------|---------|
| Ponderación | Hombres | | Mujer | |
| 4 | Excelente | 15 – 20 | Excelente | 15 – 20 |
| 3 | Bueno | 10 – 15 | Bueno | 10 – 15 |
| 2 | Regular | 5 – 10 | Regular | 5 – 10 |
| 1 | Malo | 0 – 5 | Malo | 0 – 5 |

Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

Tabla 4. Tabla de valoración cuantitativa y cualitativa

| Valoración | | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|---|---|---|---|---|
| Cuantitativa | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| Cualitativa | EX | % | B | % | R | % | M | % |

Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

3.9 Análisis de datos

Se utilizo el programa Excel en donde cree la base de datos, y el programa SPSS el cual es un programa de análisis estadístico con el que se llevó a cabo el procedimiento de datos con el uso de la comprensión de las medias de tendencia de los datos obtenidos en el test.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1 Resultados de la prueba (Pre-test y Post-test)

Tabla 5. Tabla de estadísticos de frecuencia Pre-Test vs Post-Test del lanzamiento a la Diana

| | | Estadísticos | |
|---|----------------|---------------------|-------------|
| | | pre_remate | post_remate |
| N | Válido | 20 | 20 |
| | Perdidos | 0 | 0 |
| | Media | 2,60 | 3,45 |
| | Mediana | 3,00 | 3,50 |
| | Moda | 3 | 4 |
| | Desv. estándar | 0,681 | 0,605 |

Fuente: Datos procesados en SPSS

Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

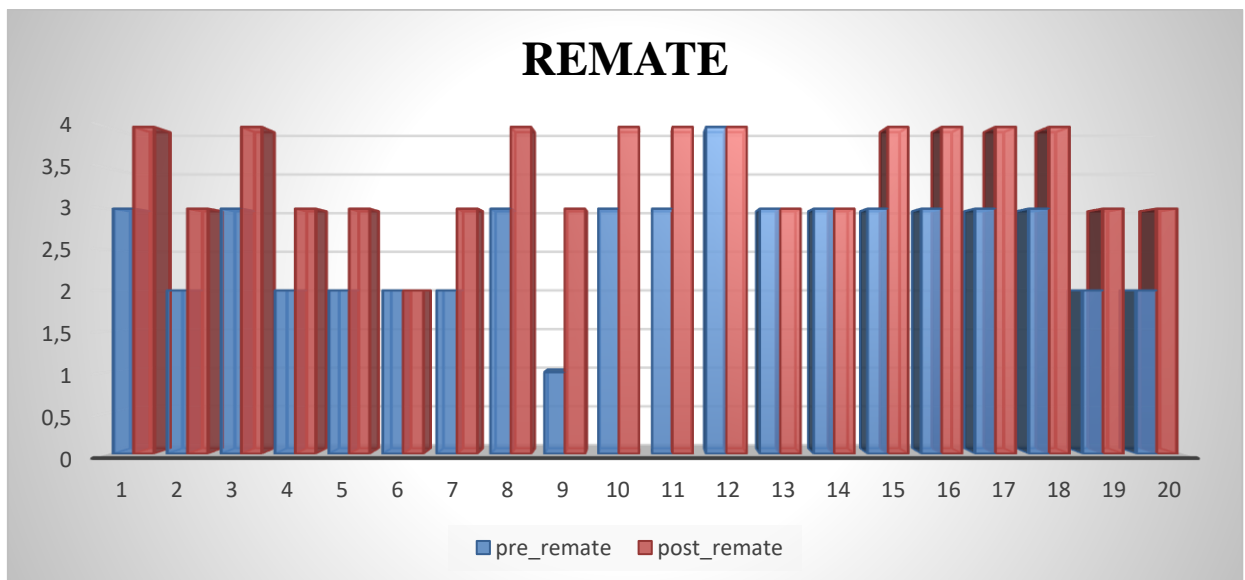


Grafico 2: Lanzamiento a la diana (PRE-TEST y POST-TEST)

Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

Análisis general del Test

Dentro de los parámetros evaluados entre el test en la etapa Pre tenemos los valores de color azul con un 5% de los 20 alumnos que alcanzaron un desempeño calificado como excelente, el 55% obtuvo un desempeño bueno, el 35% obtuvo un desempeño regular y el 5% obtuvo un desempeño malo, por lo tanto luego de aplicar dicha inducción obtuvimos los valores de color café con un 50% de los alumnos evaluados que alcanzaron una mejora de desempeño de las actividades siendo este considerado como excelente, mientras que un 45% de los alumnos se mantiene en bueno y el 5% en regular, en promedio general lo que hace que su desempeño se encuentre entre excelente y bueno. Consiguiente a eso estadísticamente tenemos una media de 2,60 en la etapa pre con una mejora de 3,45 en la etapa post, acompañado de una mediana de 3,00 en la etapa pre con una mejora de 3,50 en la etapa post, luego una moda de 3 con una mejora de 4 después de la intervención, por último, nos encontramos con una desviación estándar de 0,681 en la etapa pre, viendo una notable mejora de 0,605 en relación a la mitad.

4.2 PRUEBA DE NORMALIDAD

4.2.1 Resultados de la prueba de normalidad

Tabla 6. Tabla de estadísticos de la prueba de normalidad

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. | Estadístico | gl | Sig. |
| pre_remate | 0,322 | 20 | 0,000 | 0,817 | 20 | 0,002 |
| post_remate | 0,318 | 20 | 0,000 | 0,737 | 20 | 0,000 |

a. Corrección de significación de Lilliefors

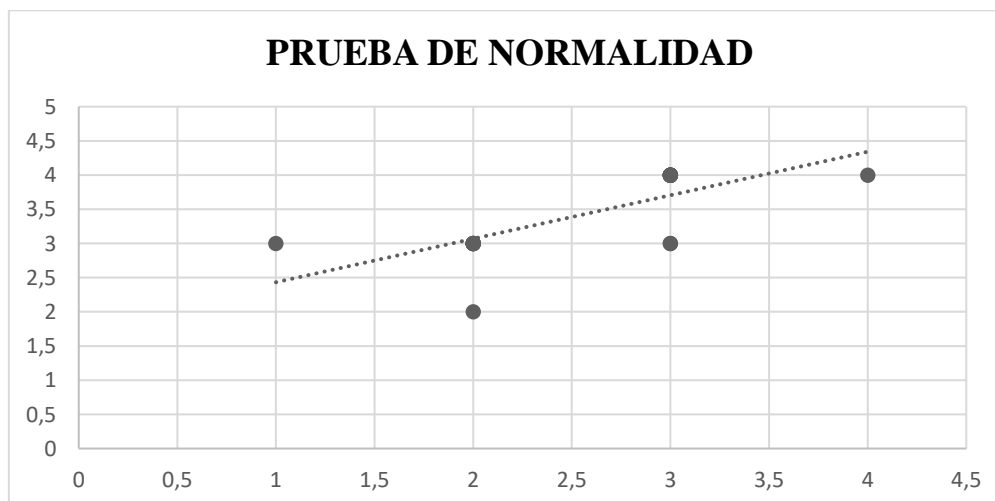


Grafico 3: Prueba de normalidad (PRE-REMATE y POST-REMATE)

Elaborado por: Alexander Vinicio García Japón

La prueba de normalidad nos permite saber que tipo de estadístico aplico, en este caso como mi muestra es menor a 30, tengo que analizar (**Shapiro-Wilk**), viendo que el resultado me da menor a 0,05, por ende debo realizar un estadístico no paramétrico

4.3 CORRELACION

4.3.1 Correlación de Wilcoxon

Tabla 7. Prueba estadística de la correlación de Wilcoxon

Resumen de contrastes de hipótesis

| Hipótesis nula | Prueba | Sig. ^{a,b} | Decisión |
|--|---|---------------------|----------------------------|
| La mediana de diferencias entre pre_remate y post_remate es igual a 0. | Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas | 0,000 | Rechaza la hipótesis nula. |

a. El nivel de significación es de ,050.

b. Se muestra la significancia asintótica.

Realice un estadístico no paramétrico, ya que el resultado obtenido en mi prueba de normalidad fue menor a 0,05. Descubrimos que la media diferencia entre el pre_remate y post_remate es igual a 0, dandome una significancia de 0,00 que quiere decir que es muy significativo, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna o la positiva, con esto puedo decir que el programa que aplique, si funciona y me ayudo a mejorar el remate en el voleibol, así que puedo decir que valió la pena.

4.4 DISCUSIÓN

Según (Luis Jimenez, 2023) en su investigación titulada: ``Los fundamentos técnicos del voleibol en el desarrollo de la coordinación óculo manual en escolares de Educación General Básica Superior'', donde se aplicó un programa de fundamentos técnicos del voleibol en desarrollo de la coordinación óculo-manual, durante 16 semanas, donde se intervino dos veces a la semana con cada clase de 40 minutos de duración y tuvo un resultado estadístico de una correlación de Wilcoxon de $P.V=0,05$ que es significativo, mientras en mi investigación podemos ver en una intervención de 12 semanas, con 2 horas a la semana, cada clase de 60 minutos a estudiantes de 15 a 17 años tuvo un resultado estadístico de una correlación de Wilcoxon de $P.V=0,00$ que es muy significativo por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, demostrando así que mi programa funciona para mejorar la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Los resultados obtenidos en el pretest demostraron un deficiente desarrollo en la coordinación óculo-manual y en el ataque, en la cual se posee un promedio entre 2 y 1 valorado sobre 4, lo cual indica que se debe mejorar la capacidad física coordinativa y el fundamento técnico del voleibol.
- Se elaboro una guía didáctica que contiene una serie de ejercicios diseñados para potenciar la coordinación óculo-manual en la técnica el remate en el voleibol. Esta guía se destinó a los estudiantes de primero de bachillero en la especialidad BGU de la Unidad educativa José María Román Freile. Los estudiantes participaron en una variedad de actividades de manera progresiva, adaptadas según sus requerimientos individuales.
- Se concluye una correlación del pre_remate y post_remate ya que la media de diferencia es igual a 0, dandome una significancia de 0,00 que quiere decir que es muy significativo, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, con esto puedo decir que el programa que aplique, si funciona y me ayudo a mejorar el remate en el voleibol, asi que puedo decir que mi proyecto de investigacion valio la pena.

5.2 Recomendaciones

- Se sugiere a los docentes de educación física llevar a cabo una evaluación de la capacidad física en términos de coordinación, así como del conocimiento técnico fundamental del voleibol, tanto a nivel mundial como grupal entre los estudiantes.
- Se recomienda que se elabore una lista de actividades de manera inductiva, y lúdica, adaptándose a las distintas necesidades tanto individuales como del grupo. Esto debería centrarse en el progreso de los estudiantes, conforme se sigue la guía didáctica.
- Según resultados obtenidos de otras investigaciones se recomienda crear metodologías más efectivas para intervenir en las clases de Educación Física, utilizando métodos estadísticos que nos ayuden a diferenciar con exactitud la efectividad de cada clase impartida. Por último, se aconseja que en las clases de educación física se enfatice en los niveles iniciales el desarrollo de las habilidades físicas coordinativas y los fundamentos del voleibol. Se debería otorgar especial importancia a la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1 Título

“GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL EN EL REMATE DEL VOLEIBOL”

6.2 Justificación

La investigación sobre la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol es de gran importancia social, ya que el voleibol es un deporte ampliamente practicado a nivel escolar y competitivo. Mejorar la coordinación óculo-manual en el remate no solo beneficiará a los jugadores en su rendimiento deportivo, sino que también contribuirá al desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en los jóvenes. Esta investigación busca brindar herramientas y guías didácticas para los docentes y entrenadores, a fin de que puedan diseñar programas de entrenamiento más efectivos y enfocados en el desarrollo de la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol.

Desde el punto de vista académico, la investigación sobre la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol aporta al conocimiento científico en el campo de la pedagogía de la actividad física y el deporte. El estudio se enmarca en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, y busca profundizar en el conocimiento sobre las habilidades coordinativas y su relación con el rendimiento deportivo. Los resultados de esta investigación pueden ser utilizados como base teórica y práctica para el diseño de programas de entrenamiento y la elaboración de estrategias pedagógicas más efectivas en el ámbito deportivo.

A nivel personal, la investigación sobre la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol es relevante para el autor de la tesis, ya que le permite profundizar en su formación académica y aplicar los conocimientos adquiridos en su futura práctica profesional. como licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte. Además, el autor ha tenido la oportunidad de observar las dificultades que enfrentan los estudiantes al momento de realizar el remate en el voleibol, por lo que esta investigación le permitirá brindar soluciones y contribuir al desarrollo de habilidades motoras y técnicas en los jóvenes deportistas.

Desde una perspectiva práctica, la investigación centrada en la coordinación óculo-manual durante el remate en el voleibol presenta aplicaciones directas en el ámbito deportivo. Los hallazgos obtenidos en este estudio pueden ser directamente empleados por entrenadores y profesores de Educación Física para la formulación de programas de entrenamiento más efectivos y la creación de estrategias pedagógicas que propicien la mejora de la coordinación óculo-manual en los jugadores. Asimismo, esta investigación resulta valiosa para los propios jugadores de voleibol que aspiren a perfeccionar su desempeño en el remate, ya que les proporciona herramientas y ejercicios específicos destinados a fortalecer esta habilidad técnica de maneras más eficiente.

Aunque existen investigaciones previas sobre la coordinación óculo-manual en el voleibol, esta propuesta busca aportar nuevos conocimientos y enfoques en relación con el remate del voleibol. La elaboración de una guía didáctica específica para este movimiento técnico permitirá explorar y analizar de manera más detallada la influencia de la coordinación óculo-manual en el rendimiento de los jugadores. De esta forma, se contribuirá a la generación de conocimiento en el campo de la pedagogía de la actividad física y el deporte.

6.3 Fundamentación

Lamentablemente, en nuestro país, la falta de enfoque práctico y basado en la experiencia del voleibol ha obstaculizado la difusión, el progreso y la promoción de esta disciplina en la sociedad. Por lo tanto, es esencial centrarse en lo fundamental para fortalecer y respaldar la práctica especializada de las habilidades básicas del voleibol en el remate. Los entrenadores reconocen que la preparación deportiva se basa en elementos esenciales, y en este contexto, la preparación física se considera el componente más amplio y completo.

Estas habilidades motoras dependen de ciertas demandas fisiológicas y son susceptibles de mejora. En su mayoría, esta forma de preparación se orienta hacia la mejora de la condición física de los deportistas, a veces denominadas entrenamiento de acondicionamiento. El progreso en la practicas del voleibol es evidente a medida que se desarrollan las cualidades y capacidades físicas específicas de este deporte. Este proceso constituye la base del trabajo técnico y táctico que se debe realizar durante la preparación de los atletas.

El mejoramiento de la coordinación óculo-manual en el voleibol implica la implementación de métodos y procedimientos de entrenamiento que se aplican de manera secuencial y periódica con el objetivo de llevar al atleta a un estado óptimo de condición física en general. Uno de los problemas identificados es la falta de preparación física adecuada en los deportistas.

Por lo tanto, esta guía didáctica de preparación física se propone como un recurso para mejorar la técnica y la aplicación de los fundamentos en el juego y competencias del Voleibol en diversas instituciones y, en particular, en torneos de educación superior.

6.3.1 Fundamentos técnicos para el Voleibol

Fundamentando en la experiencia y participación en diversos torneos, el Voleibol abarca una extensa variedad de aspectos relacionados con la técnica deportiva y los fundamentos tanto defensivos como ofensivos en el ámbito internacional. Con fines de investigación, suponemos que estos elementos se alinearán con los principios técnicos que se enumeran a continuación:

6.3.1.1 Fundamentos técnicos ofensivos

- Servicio o Saque
- Remate:
 - Carrera

- Batida
- Salto
- Golpeo
- Caída
- Toque de dedos o levantada

6.3.1.2 Fundamentos técnicos defensivos

- Recepción
- Bloqueo

Es esencial destacar que se realizará una modificación en los estándares de la técnica del remate con el fin de dirigir la ejecución del voleibol. El remate en el voleibol es un golpe poderoso y preciso que se utiliza en la fase ofensiva del juego para marcar puntos y es una habilidad crucial para los jugadores en esta disciplina.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo general

- Seleccionar ejercicios adecuados para el mejoramiento de la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol.

6.4.2 Objetivos específicos

- Presentar un plan de sesiones que facilite el desarrollo de la coordinación entre ojo y mano durante el remate en el voleibol.
- Compartir una guía de ejercicios didácticos diseñados para fortalecer la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol.
- Utilizar los ejercicios con el propósito de mejorar la ejecución del aspecto técnico fundamental en el voleibol.

6.5 Ubicación sectorial

País: Ecuador

Provincia: Chimborazo

Cantón y Ciudad: Riobamba

Institución: Unidad Educativa José María Román Freile

6.6 Desarrollo de la propuesta

Un primer análisis de los estudiantes nos brindara un punto de partida al identificar sus deficiencias y errores en la ejecución del test de Lanzamiento a Diana y en la observación del remate largo, corto, semicorto. Esto nos permitirá luego formar grupos o parejas de trabajo que se ajusten de manera óptima a las sesiones de entrenamiento. Además, las sesiones de entrenamiento pueden ajustarse de acuerdo a las necesidades individuales de los estudiantes, considerando aspectos generales y específicos de su condición física, así como su coordinación óculo-manual en el remate del Voleibol.

6.7 Guía metodológica

| Semana N° 1 | | | |
|---|------------------------|--|----------------|
| Tema: Coordinación óculo-manual | | Objetivo: Desarrollar la coordinativa Óculo - manual necesaria para la manipulación y utilización de todo tipo de objetos. (Cognitivo, lúdica y motriz) | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Conos, balones, globos | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | | Lugar: U. E. José María Román | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalocaudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skiping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | |  | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| Los participantes formarán filas frente a una pared y deberán realizar golpes con la palma de la mano direccionando el balón a la pared por 20 veces consecutivas. | |  | |
| TIRO AL BLANCO Los participantes en grupos de cuatro ubicarán dos puntos de referencia con conos (punto A, punto B), donde con la ayuda del balón realizarán un golpe con la palma de la mano direccionando el balón para que derive el cono. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| Con la mano dominante se realizarán golpes consecutivos a un globo con la palma de la mano sin dejarlo caer el globo, los participantes se desplazarán de un extremo al otro extremo de la cancha direccionando el globo solo con dominio y sin dejarlo caer. | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos | | | |
| Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 2 | | | |
|--|------------------------|---|----------------|
| Tema: Ejercicios de coordinación y reacción | | Objetivo: Trabajar la coordinación óculo-manual a través de algunos ejercicios de coordinación y reacción. | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Conos, balones, globos | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | | Lugar: U. E. José María Román | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalocaudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | |  | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| Los participantes formarán columnas y deberán desplazarse con el balón girando alrededor del cuerpo, lanzando hacia arriba con las dos manos y luego con la mano derecha, izquierda y combinado. | |  | |
| LOS NÚMEROS | | | |
| Los jugadores se numeran y forman un círculo. Un jugador designado se sitúa en el centro del círculo y lanza la pelota al aire y dice un número, el que le corresponda debe de coger la pelota antes de que ésta toque el suelo | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| Lanzar con dos manos y con una alternadamente los globos, al frente, hacia arriba, a la señal pasamos a topar el globo del compañero que está al lado izquierdo y derecho. Los alumnos dispersos por toda el área, se les motiva a lanzar en diferentes direcciones y recogerlas sin dejar caer. | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos | | | |
| Higiene/aseo personal | | | |

| Semana Nº 3 | | | |
|---|------------------------|--|----------------|
| Tema: Remate de balón con distintas variantes | | Objetivo: Fortalecer el dominio de manos de manera coordinativa al momento de realizar el remate, a través de diferentes actividades planificadas donde juegue un papel importante la visión. | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Conos, balones, globos | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| REBOTE DE BALON | |  | |
| Los estudiantes tomaran un balón de manera individual y se situaran frente una pared para practicar el remate con salto y sin salto aprovechando el revote del balón para hacerle de forma consecutiva, para tratar de familiarizarse con el ejercicio lo realizaran en cuatro series de doce repeticiones. | | | |
| REMATE EN EQUIPO | | | |
| En parejas vamos a tomar un balón y realizaremos remates en parejas uno frente al otro a una distancia de 4 metros, donde vamos a realizar el remate mientras que el compañero recepta el balón con un golpe de antebrazo y lo regresa con remate y así consecutivamente. | | | |
| Lo realizamos en cuatro series de 20 repeticiones. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un globo vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 4 | | | |
|---|----------------------|---|----------------|
| Tema: Coordinación del salto y las manos en el remate de balón | | Objetivo: Desarrolla una buena coordinación de piernas y brazos al momento de elevarse al realizar el remate, a través actividades con diferentes variantes. | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Red, balones, cancha | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | |  | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| SALTO EXPLOSIVO | |  | |
| Los estudiantes se ubicarán en la zona de remate en posición céfalo caudal, donde se pondrán de pie de la manera más ágil posible, darán tres pasos con dirección a la red y realizaran un salto explosivo con todas sus fuerzas simulando la acción de las manos al momento de realizar un remate con o sin balón, después volverán de espaldas y se ubicaran nuevamente en la posición inicia. Realizaremos 4 series de 25 repeticiones. | | | |
| INCLUYENDO EL REMATE | | | |
| En parejas nos ubicamos en el área de remate, uno frente al otro en cada lado de la cancha. Ya en posición vamos a realizar una flexión de pecho o una abdominal, para luego ponernos de pie y dar tres pasos al frente para realizar un salto explosivo elevando las manos por encima de la red tratando de incluir el remate del balón Realizaremos 4 series de 25 repeticiones. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un globo vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase: Estiramiento Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 5 | | | |
|--|--|---|--------------------------------|
| Tema: Nuevas variantes para desarrollar la coordinación óculo-manual. | | Objetivo: Desarrollar la coordinación Óculo – manual utilizando varios objetos que nos ayuden a crear ejercicios con distintas variantes | |
| Participantes: 20 | Materiales: Red, pelota de tenis, cancha, conos, balón | Tiempo: 60 minutos | Método: Repeticiones |
| | | Cancha deportiva "Los laureles" | |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalocaudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| SALTA Y ATRAPA | |  | |
| Los estudiantes se ubicarán en la zona de remate en posición de pie sosteniendo una pelota de tenis, luego lanzarán la pelota simulando el gesto del remate para después realizar un salto con máxima potencia y tomando la pelota con la mano dominante acompañado de un aterrizaje en punta de pies, luego retrocedemos y seguimos el ejercicio continuamente. Realizaremos 4 series de 15 repeticiones. | | | |
| PEGALE AL CONO QUE SE MUEVE | | | |
| En parejas con la ayuda de dos conos separados por tres metros, un compañero se va a ubicar en la mitad de los conos donde va a realizar una señal visual con los brazos, ya sea al lado derecho o izquierdo donde el compañero se va a situar al frente con el balón, lanza el balón al cielo, baja la mirada, observa la señal del compañero y realiza un remate al lado indicado para derivar el cono. Realizaremos 4 series de 15 repeticiones. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un balón vamos a realizar remates, receptando con boleo de ante brazos para luego alzar el balón y regresarlo con remate sin dejar caer el balón | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal | | | |

| Semana Nº 6 | | | |
|--|------------------------------|--|----------------|
| Tema: Salto explosivo | | Objetivo: Desarrolla del salto explosivo para el remate del voleibol | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Red, balones, gradas, cancha | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | | Cancha deportiva "Los laureles" | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | |  | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| SALTO EXPLOSIVO | |  | |
| Los estudiantes se ubicarán de pie frente a la red, darán tres pasos con dirección a la red y realizaran un salto explosivo con todas sus fuerzas simulando la acción de las manos al momento de realizar un remate con o sin balón, después volverán de espaldas y se ubicaran nuevamente en la posición inicia. Realizaremos 4 series de 25 repeticiones. | | | |
| INCLUYENDO EL REMATE | | | |
| Los estudiantes se ubicarán frente a unas gradas, donde se numeraran del 1 al 2 para ver en turno les toca, primero los números 1 subirán las gradas con máxima velocidad y bajaran caminando, llegando los numero 1 y siguen los números 2 a realizar el mismo ejercicio y así sucesivamente con más variantes. Realizaremos 4 series de 25 repeticiones. | |  | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un balón, vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | | | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase Estiramientos Higiene/aseo personal | | | |






| Semana N° 7 | | | |
|--|------------------------------|---|----------------|
| Tema: Equilibrio dinámico para el mejoramiento del remate en el voleibol | | Objetivo: Acrecentar la capacidad coordinativa Óculo-manual y el equilibrio dinámico mediante ejercicios lúdicos y específicos | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Cancha, conos, globos, balón | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | | Cancha deportiva "Los laureles" | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalocaudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | |  | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| BATALLAS DE PELOTAS | |  | |
| Dividir a los estudiantes en grupos, separados por una línea central, y cada grupo con el mismo número de pelotas. A la voz del profesor, cada grupo intentará tener el menor número de pelotas en su espacio, enviándolas al campo contrario lanzadas con las manos por el aire o rodando por el suelo. | | | |
| VAMOS DE PESCA | | | |
| Se distribuyen por el patio tantos conos o pelotas disminuyendo un material. Los estudiantes correrán desplazándose por entre los conos o pelotas. Al hacer el profesor una determinada señal los niños tratan de coger un cono o pelota. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un balón vamos a realizar remates, receptando con boleo de ante brazos para luego alzar el balón y regresarlo con remate sin dejar caer el balón | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos | | | |
| Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 8 | | | |
|--|--|---|--------------------------------|
| Tema: Fundamentos técnicos del remate | | Objetivo: Enseñar de manera general el fundamento técnico del remate largo, corto y tenso (cognitivo, afectivo y motriz) | |
| Participantes: 20 | Materiales: Red, balones, globos, cancha | Tiempo: 60 minutos | Método: Repeticiones |
| | | Unidad Educativa "José María Román" | |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar lanzamos el globo sobre nuestra frente hacia arriba y trasladamos a los lados que se le indique al deportista (derecha, izquierda, adelante, atrás) | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| REMATE ALTO | |  | |
| Nos ubicamos de pie, tomamos el globo con la mano no dominante y comenzamos a realizar remates largos y templados. | | | |
| REMATE CORTO | | | |
| Nos ubicamos de pie, tomamos el globo con la mano no dominante y comenzamos a realizar remates cortos y suaves. | | | |
| REMATE SEMICORTO | | | |
| Nos ubicamos de pie, tomamos el globo con la mano no dominante y comenzamos a realizar remates tensos y dirigidos a una zona específica. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un balón, vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos | | | |
| Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 9 | | | |
|--|------------------------------|--|----------------|
| Tema: Gesto técnico del remate | | Objetivo: Enseñar la manera correcta de realizar el gesto técnico de remate. | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Red, balones, globos, cancha | 60 minutos | Repeticiones |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| Realizamos un trote alrededor de la cancha de voleibol, implementando diversos ejercicios | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| CARRERA Nos ubicamos en el área del remate y realizamos tres pasos tomando en cuenta que el tercero es de impulso. | |  | |
| SALTO Coordinar brazos y piernas para tener un buen impulso. | | | |
| GOLPE DE BALON El estudiante alcanza la altura máxima y realiza una pegada al balón con la mano abierta y flexionando la muñeca. | | | |
| ATERRIZAJE Desciende al suelo, utilizando los dos pies para amortiguar la caída. | | | |
| Variantes (10 min) En parejas con ayuda de un balón o globo, vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | | | |
| Parte final (10 min) | |  | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 10 | | | |
|--|------------------------------|--|----------------|
| Tema: Fundamento técnico del servicio posterior al remate | | Objetivo: Enseñar el gesto técnico del servicio para posteriormente practicarlo acompañado del remate de balón. | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Red, balones, globos, cancha | 60 minutos | Repeticiones |
| Unidad Educativa "José María Román" | | | |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar realizamos toques de balón consecutivamente con los antebrazos, para después realizarlo en parejas. | | | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| SERVICIO O ALZADA DE BALON | |  | |
| Tomamos el balón y lo elevamos con yemas de dedos mientras nos desplazamos por delante de la red de voleibol, tomamos en cuenta la altura requerida para realizar un buen remate. | | | |
| SERVICIO Y PEGADA | | | |
| Nos ubicamos en columna al lado izquierdo de la cancha en la zona de remate, aquí un compañero se encargará de realizar el servicio de balón, mientras que uno por uno va realizando el gesto del remate. | | | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un balón, vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | |  | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos | | | |
| Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 11 | | | |
|--|------------------------------|---|----------------|
| Tema: Ejercicios de coordinación óculo-manual | | Objetivo: Trabajar con nuevas variantes que nos ayuden a mejorar nuestra coordinación óculo-manual | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Red, balones, globos, cancha | 60 minutos | Repeticiones |
| Unidad Educativa "José María Román" | | | |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| En el mismo lugar realizamos saltos consecutivos con una fuerza explosiva, tratando de tocar la punta de la red con las manos. | |  | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| COORDINACION OJO-MANO | | | |
| Ubicamos dos conos frente a cada estudiante con una separación de dos metros, aquí cada estudiante va a realizar remates en la dirección que el profesor le indique, tratando de realizar un buen gesto técnico del remate y pegándole al cono. | |  | |
| Variantes (10 min) | | | |
| En parejas con ayuda de un balón, vamos a realizar remates sin dejar caer el balón, desplazándose continuamente y tratando de dificultar el remate para el otro compañero. | | | |
| Parte final (10 min) | |  | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | | | |
| Estiramientos Higiene/aseo personal | | | |

| Semana N° 12 | | | |
|--|------------------------------|--|----------------|
| Tema: Ejercicios de fortalecimiento de brazos y piernas | | Objetivo: Fortalecer los brazos y piernas para conseguir un salto y un remate con más fuerza. | |
| Participantes: 20 | Materiales: | Tiempo: | Método: |
| | Red, balones, globos, cancha | 60 minutos | Repeticiones |
| Unidad Educativa "José María Román" | | | |
| Calentamiento general (10 min) | |  | |
| Realizamos el calentamiento articular de modo Céfalo-Caudal desde la cabeza a los pies y luego iniciamos trotes adelante y hacia atrás, rodillas adelante y talones atrás, trote lento, skipping y concluimos con ejercicios de estiramiento muscular. | | | |
| Calentamiento específico (10 min) | | | |
| Realizamos desplazamientos en parejas, implementando saltos, sentadillas, caretillas, cargadas, etc. | |  | |
| Parte principal (30 min) | | | |
| EJERCICIOS DE BRAZOS | | | |
| Realizamos flexiones de pecho, cuatro series de quince flexiones, también realizamos planchas por un minuto, igual cuatro repeticiones. | |  | |
| EJERCICIOS DE PIERNAS | | | |
| Realizamos veinte sentadillas, cuatro series, también con ayuda de unas gradas vamos a realizar subida y bajada con explosividad por dos minutos. | | | |
| Variantes (10 min) | |  | |
| En parejas realizamos ejercicios de fuerza en parejas para complementar, y para finalizar para a realizar un estiramiento | | | |
| Parte final (10 min) | | | |
| Se juntan entre todos y realizar una retroalimentación de la clase | |  | |
| Estiramientos | | | |
| Higiene/aseo personal | | | |

6.8 Impactos generados

6.8.1 Social

Esta investigación prevé un impacto social positivo debido a una combinación de factores interconectados que afectan a los jóvenes estudiantes y deportistas de la Unidad Educativa José Mará Román Freile. Estos individuos, que en su última instancia son los objetos de estudio, representan la próxima generación que está en camino de convertirse en jóvenes saludables.

6.8.2 Económico

En términos económicos, promover la investigación y las certificaciones en el ámbito deportivo contribuye a mejorar la calidad de vida y a utilizar de manera eficiente los recursos económicos disponibles. Aunque la economía de los participantes no se vio perjudicada, sí ayudo a reducir los estilos de vida sedentarios entre la población mayor.

6.8.3 Educativo

En el aspecto educativo, tanto los deportistas como los estudiantes de la Unidad Educativa José María Román Freile, que participan en actividades físicas y deportivas, junto con los entrenadores e instructores, forman parte de un nuevo enfoque en la educación deportiva. Esta propuesta representa una alternativa educativa que contribuye a la formación y el desarrollo físico de los deportistas de manera significativa.

6.9 Conclusiones

- Se propuso el diseño de las unidades y sesiones que permitan el mejoramiento de la coordinación óculo-manual en el remate del voleibol, con lo cual se facilite el entendimiento didáctico del fundamento técnico.
- Se socializo la guía educativa que tiene como objetivo mejorar la habilidad de coordinación entre ojos y manos, utilizando ejercicios de naturaleza general que contribuyen a la correcta ejecución de las técnicas del remate en el voleibol. Los docentes muestran un fuerte respaldo a esta propuesta y enfatizan su utilidad, ya que beneficiara a los estudiantes al permitirles dominar los aspectos técnicos fundamentales del voleibol.
- Se pusieron en práctica los ejercicios diseñados para perfeccionar la ejecución de la técnica del remate en el voleibol, tomando en cuenta la importancia crucial de la coordinación entre ojos y manos en las distintas formas de remate.

6.10 Recomendaciones

- Es aconsejable que los docentes de voleibol evalúen de manera imparcial la coordinación óculo-manual como parte integral del proceso de mejora, además de las habilidades técnicas necesarias para un desarrollo completo del deporte.
- Se sugiere que los docentes implementen actividades y tareas enfocadas en el desarrollo de capacidades físicas y en las distintas etapas de dominio de las

técnicas a través de las rutinas en el voleibol, con el objetivo elevar el nivel de coordinación óculo-manual de los estudiantes.

- Se plantea la recomendación de llevar a cabo una evaluación exhaustiva de las capacidades físicas y técnicas de los estudiantes, con el propósito de lograr un aprendizaje óptimo y significativo.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Álban Izurieta, R., & Perdomo Vargas, H. (2016). EL ECUAVOLEY COMO DEPORTE POPULAR ECUATORIANO. Obtenido de Repositorio Digital Universidad Técnica de Cotopaxi: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/3856/1/T-UTC-0168.pdf>
- Alcarás. (2014). Mercedes juega su destino en el Ecuavoley. Obtenido de <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CONTEXTOS/article/view/738/717>
- Ayala, C. (2021). Vol. VII. Año 2022. Número 1, enero-marzo 143. Obtenido de cognosis: <file:///C:/Users/IDC/Downloads/4532-Versi%C3%B3n%20maquetada%20en%20PDF-17146-1-10-20220324.pdf>
- Báguena, J., Sevil, J., Julián, J., Murillo, B., & García, L. (2014). EL APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL BASADO EN EL JUEGO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU EFECTO SOBRE VARIABLES MOTIVACIONALES SITUACIONALES. Dialnet, 250.
- Bajaña, J. (2012). Creación de un anual de voleibol para la enseñanza de esta disciplina deportiva en edades tempranas 11 y 12 años con un grupo de niños y niñas de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cuenca. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1901/1/tef115.pdf>
- Benites, R., & García, S. (2014). DESARROLLO DE LA COORDINACION ÓCULO-MANUAL EN NIÑOS/NIÑAS DE CUATRO AÑOS DE EDAD DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PARTICULARES “DE LA SALLE” Y “LEARNING KIDS”, AREQUIPA 2013. . Obtenido de Repositorio de tesis UCSM: <https://core.ac.uk/download/pdf/198130611.pdf>
- Cardona, O., & Román Chalarca, Y. (2013). ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEL GESTO REMATE EN EL EQUIPO MENORES FEMENINO PERTENECIENTE A LA LIGA RISARALDENSE DE VOLEIBOL 2012. Obtenido de UNIVERSIDAD LIBRE SECCIONAL PEREIRA: <https://core.ac.uk/download/pdf/233043536.pdf>
- Castillo, C., & Rosalba. (2012). La capacitación psicopedagógica para desarrollar la motricidad fina en los niños de 3 a 6 años. EDUSOL.
- Castromonte Carbajal , V. A., Ortega Cisneros , C. M., & Sandoval Pérez , L. B. (2020). Propuestas de actividades biomecánicas para el remate en el voleibol en estudiantes del quinto año de secundaria, Chimbote - 2020. Obtenido de INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO CHIMBOTE: https://repositorio.pedagogicochimbote.edu.pe/vistas/images/pdf/DO666910097/ TESIS_32932580.pdf

- Collet, C., Juarez, V., Folle, A., Goedert, F., & Ibáñez, S. (2018). Juego y práctica deliberada en la formación deportiva de jugadores de élite del voleibol. *Revista Internacional de las Ciencias del Deporte*.
- Cortina, C. (2007). *VOLEIBOL Fundamentos Técnicos*. Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO: <https://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>
- Costa, M. (2019). Posiciones del Voleibol: Las Principales Posiciones del Voleibol. Obtenido de DEF: <https://www.dicaseducacaofisica.info/es/posiciones-voleibol/>
- Delgado Párraga, J. G., & Ayala Quinde, C. A. (2021). Programa de ejercicios de coordinación óculo manual para mejorar la recepción con antebrazo en el voleibol. *Revista Cognosis*.
- FIVB. (2021). *REGLAS OFICIALES DEL VOLEIBOL*. Obtenido de Congreso de la FIVB: https://www.put.poznan.pl/sites/default/files/2022-05/FIVB-Volleyball_Rules2021_2024-SP-v01b.pdf
- Fuentes, J. A. (2017). Capacidades coordinativas y su relación en el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol. Obtenido de Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7627/1/05%20FECYT%203272%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Galeano Terán, A. (2021). Historia del ecuavóley, análisis desde el paradigma educativo. *International Journal of New Education*.
- Guaman, D., Jiménez, J., Rojas, L., Builes, E., & Cuello, S. (2020). *COORDINACIÓN ÓCULO - MANUAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS*. Obtenido de UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA: <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4eebc0d3-ca08-485b-96fe-d0faf719341e/content>
- Heredia Romero, V. F. (2016). *LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL Y SU INFLUENCIA EN EL FORTALECIMIENTO FÍSICO, PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES Y DOCENTES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS*. Obtenido de UTMACH: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8335/1/ECUACS2016DE00019.pdf>
- Jiménez, F., Ayala, Z., & Alejandra, M. (2011). APORTES DE LA MOTRICIDAD EN LA ENSEÑANZA. *Revista Latinoamericana de Estudios (Colombia)*, 95-119.
- Luis Jimenez, R. L. (2023). Los fundamentos técnicos del voleibol en el desarrollo de la coordinación óculo manual en escolares de Educación General Básica Superior. *Ambato: Repositorio Universidad Técnica de Ambato*.
- Manfred Grosser, S. S. (1988). *Test de la condicion fisica*. España: Martínez Roca, S.A, Barcelona, 1988.
- Medina, J., & Vigilio, J. (2020). *INFLUENCIA DEL DRIBLING CON EL BALÓN DE MINI-BÁSQUET PARA EL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN “SANTA TERESITA DE LISIEUX”*

- DEL DISTRITO DE MIRAFLORES, AREQUIPA - 2020. (U. N. Arequipa, Ed.)
Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8303b160-dbe3-4a41-ad40-ad31959703e1/content>
- Montero, L. (2021). FACTORES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL PARA FOMENTAR ESTE DEPORTE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/16918/1/ECFCS-2021-CUF-DE00006.pdf>
- Mor Roig, M. (2020). Voleibol: aspectos destacados de su reglamentación. Obtenido de PD1: <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/periodeportivo1/wp-content/uploads/sites/4/2020/05/Mor-Roig-Reglamento-de-voley.pdf>
- Muller, T. (2018). Detección precoz de vicios posturales que determinan alteraciones osteomioarticulares en jóvenes. EFACIM.
- Munzon, P., & Jarrín, S. (2021). Las actividades lúdicas y la coordinación motriz en las clases de educación física. Obtenido de Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA: <file:///C:/Users/Personal/Downloads/Dialnet-LasActividadesLudicasYLaCoordinacionMotrizEnLasCla-7953200.pdf>
- Paredes, M. (2020). Coordinación óculo manual en niños . Obtenido de UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63457/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20PAREDES%20ROJAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pullopaxi, Z. (2023). LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL EN LA PRECISIÓN MOTRIZ DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA SUPERIOR. Obtenido de Repositorio institucional, Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/37172/1/14.%20TESIS%20FINAL%2c%20%20EST.%20PULLOPAXI%20LEMA%20ZAYDA%20OSMERY%281%29.pdf>
- Quintana Salas, J. I. (2015). TÉCNICA Y EFECTIVIDAD BIOMECÁNICA DEL REMATE EN EL VOLEIBOL. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA. Revista Motricidad Humana.
- Rony, O. M. (2022). CONCENTRACIÓN EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS POR MEDIO DE LA IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE COORDINACIÓN ÓCULO-MANUAL EN EL TENIS DE MESA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SUAZAPAWA NOBSA-BOYACÁ. Colombia: Actividad física y desarrollo humano.
- Supe, Á. (2013). “LA MASIFICACIÓN DEL VOLEIBOL EN LA PROMOCIÓN DE NUEVOS TALENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENOS Y DECIMOS AÑOS DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LOS COLEGIOS: BOLÍVAR, GUAYAQUIL, RUMIÑAHUI Y ATAHUALPA DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO:

- <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5917/1/TESIS%20SUPE%20ANGEL.pdf>
- Tello, M., & Morales, L. (2019). Efecto de un programa de juegos predeportivos de manipulación en el mejoramiento de la coordinación viso-motriz manual de la población escolar de iniciación deportiva al voleibol del grado 5° de la fundación guillermo ponce de león en el año lectivo 2018. Obtenido de Repositorio Institucional - Unidad Central del Valle del Cauca: <https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/956>
- Unda, K. (2012). EL NEWCOM EN LA PRACTICA RECREATIVA DE LAS PERSONAS ADULTAS QUE PRACTICAN ECUAVOLEY EN EL BARRIO LA PRADERA. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universidad Técnica de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32988/1/PROYECTO%20DE%20TITULACION%20N%28%29.pdf>
- Yutronic, K. (2012). UNIVERSIDAD DE MAGALLANES. Obtenido de http://umag.cl/biblioteca/tesis/yutronic_galvez_2012.pdf
- Zamora, J. (2018). MANUAL DE LA ENSEÑANZA TÉCNICO-METODOLÓGICA DEL VOLEIBOL NIVEL PRIMARIO. Obtenido de digef: <http://drjorgezamora-prado-ceap.com/wp-content/uploads/2018/10/Manual-de-Ense%C3%B1anza-T%C3%A9cnico-Metodologica-de-Voleibol-Primaria.pdf>

8. ANEXOS

Anexo 1: Oficio de autorización de la unidad educativa José María Román Freile



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 12 de abril del 2023
Oficio No. 607-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Magister
Mónica del Rocío Insuasti Jara
UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ MARÍA ROMÁN FREIRE

Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Sr. Alexander Vinicio García Japón de la C.I 1900973361; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "La coordinación oculo-manual en el remate del voleibol", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente PhD. Antonio Cuji, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

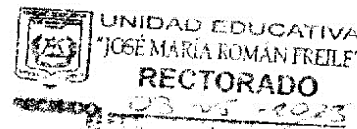
Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

0602255416 Firmado digitalmente
BERTHA por 0602255416
SUSANA PAZ BERTHA SUSANA PAZ
VITERI VITERI
Fecha: 2023.04.12
23:54:29 -05'00'

**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**
Cc: Archivo de la carrera



Anexo 2: Acta de satisfacción del curso

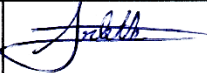
Riobamba, 22 de septiembre del 2023


ACTA DE SATISFACCION DEL CURSO

UNIDAD EDUCATIVA "JOSE MARIA ROMAN FREILE"

Los que suscriben certifican que el Señor **Alexander Vinicio Garcia Japon**, portador/a de la cedula de ciudadanía No. **1900973361** estudiante de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, a realizado la enseñanza del curso con el tema: **"La coordinación óculo-manual en el remate del voleibol"** en la Unidad Educativa **"José María Román Freile"**, desarrollado entre las fechas del 7 de julio del 2023 al 22 de septiembre del 2023.

FIRMA ESTUDIANTES:

| NOMBRE | FIRMA |
|---------------------------------|---|
| Arce Jurado Nebraska Arleth |  |
| Avalos Carvajal Tiffany Nayarit |  |
| Castelo Colcha Emily Nicol |  |
| Castillo Rosillo Emily Glaymar | Emily c. |
| Cauja Guaiña Maritza Alejandra |  |
| Cesen Valdiviezo Matías Fabian |  |
| Chacha Culqui Melany Aldais |  |
| Coello Ormaza Erika Guadalupe |  |
| Naula Godoy Heder Nayeli |  |
| Parra Ordoñez Gisel Natalia |  |
| Piedra Castro Ashly Belén |  |

| | |
|--------------------------------|--|
| Salazar Pilco Ángel David |  |
| Salgado Tapia Anahis Monserrat | |
| Sánchez Baldean Joel Alexander |  |
| Sislema Layedra Josthyn Mateo |  |
| Suarez Grefa Luis Alexander |  |
| Tonato Gualle Esteban Joel |  |
| Villa Urquizo Joseph Steven |  |
| Yupanqui Paltan Layo Alberto |  |
| Yumitaxi Terra José Enner |  |



Lic. Jorge Bonifaz

TUTOR

Anexo 3: Certificado de culminación de la intervención



UNIDAD EDUCATIVA
“JOSÉ MARÍA ROMÁN F.”
Tel. 032965-173
Riobamba – Ecuador



Riobamba, 22 de septiembre del 2023.

CERTIFICACIÓN

Yo, Mónica del Rocío Insuasti Jara Rectora de la Unidad Educativa “José María Román Freile”, cantón Riobamba de la ciudad de Riobamba de la Provincia de Chimborazo, tengo a bien certificar:

Que la estudiante:

| APELLIDOS Y NOMBRES | CÉDULA |
|--------------------------------|------------|
| García Japón Alexander Vinicio | 1900973361 |

Estudiantes de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, cumplieron con las actividades de intervención de la investigación titulada: “LA COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL EN EL REMATE DEL VOLEIBOL”, con un total de 12 semanas, desarrollado entre las fechas del 07 de julio del 2023 y finaliza el 22 de septiembre del 2023 cumpliendo a cabalidad con el componente de trabajo previsto y las actividades que dentro del mismo tenía planificado.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente:

Mgs. Mónica Insuasti
RECTORA



Anexo 4: Test ‘lanzamiento a diana’ tomado a los estudiantes

| |
|---|
| COORDINACION OCULO MANUAL |
| TEST ‘LANZAMIENTO A DIANA’ |
| Estudiante: |
| Curso: |
| Objetivo: Medir el grado de Coordinación Óculo Manual |
| Desarrollo: Este test consiste en lanzar una pelota de ritmo a una diana situada a 6 m. de distancia con la mano hábil y recogerla a su regreso con las dos manos durante 1 minuto, anotando las dianas correspondientes. (Yutronic, 2012) |
| Normas: Observar que ningún lanzamiento se realice desde fuera de la zona indicada. |
| Material: Cronometro, pelota y la diana. |

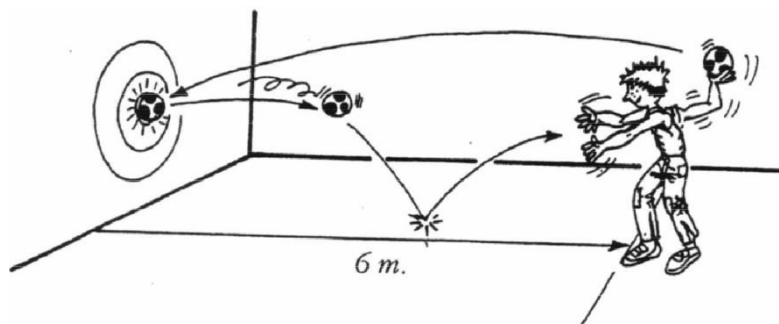


Grafico 1: Test de Lanzamiento a Diana

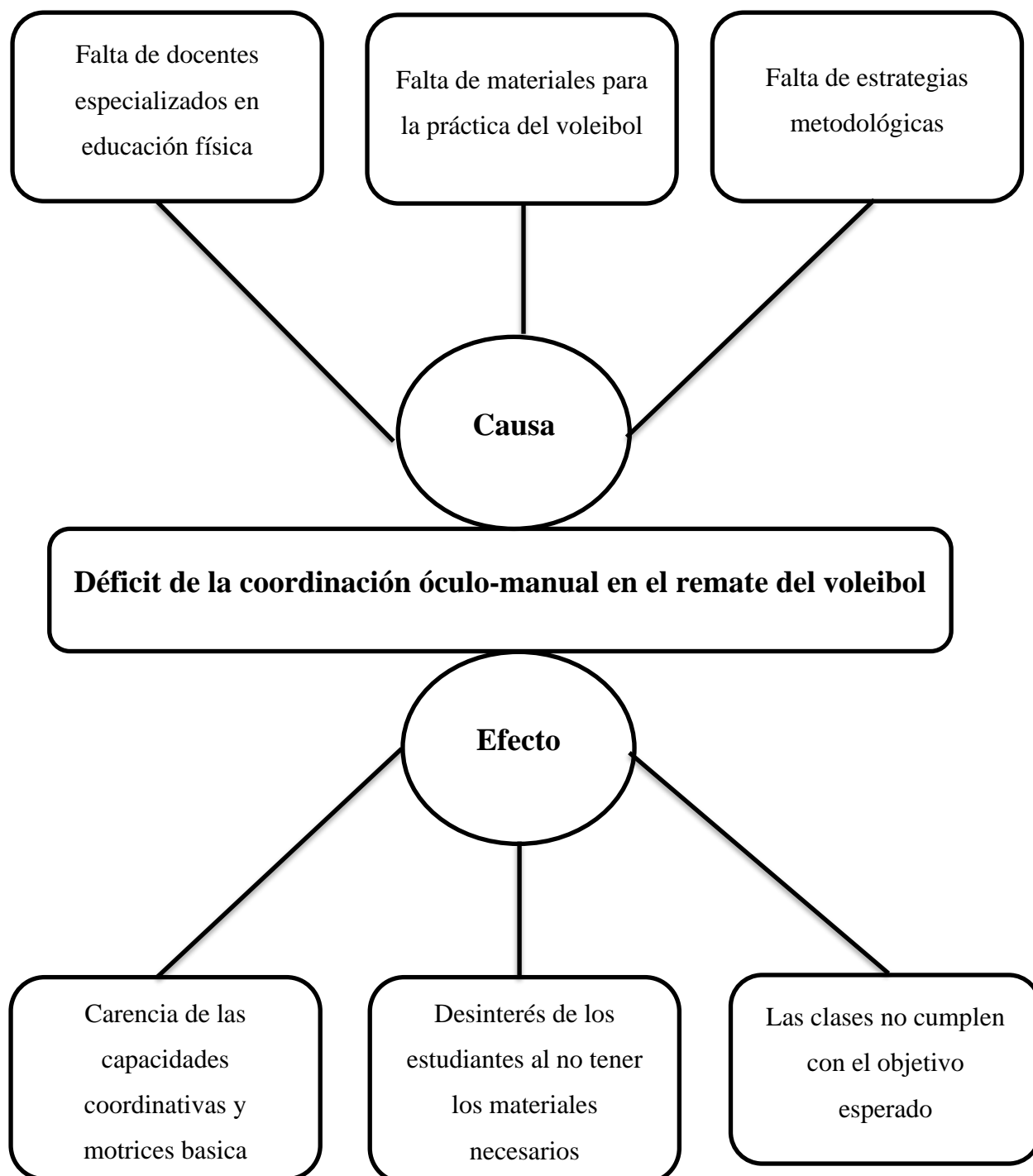
Fuente: (Yutronic, 2012)

| Tabla de valoración | | | |
|---------------------|-----------|-------------------------|--------------|
| Hombres | | Mujeres | |
| Muy bueno | 15-20 | Muy bueno | 12-16 |
| Bueno | 10-15 | Bueno | 8-12 |
| Regular | 5-10 | Regular | 4-8 |
| Irregular | 0-5 | Irregular | 0-4 |
| 4 | Muy bueno | HOMBRE | MUJER |
| 3 | Bueno | DIANAS ACERTADAS | |
| 2 | Regular | DIANAS FALLIDAS | |
| 1 | Irregular | PONDERACION: | |

Anexo 5: Ficha de observación

| FICHA DE OBSERVACION | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|---|--|----|--|---|-------------|--|-------------|---|--|
| Datos informativos | | | | | | | | | | | |
| Nombre de la institución: | | | | | | | | | | | |
| Alumno: | | | | | | | | | | | |
| Fecha: | | | | | Día: | | Mes: | | Año: | | |
| Edad cronológica: | | | | | Año: | | Mes: | | Día: | | |
| Tema: | | | | | Fundamento de ataque del voleibol | | | | | | |
| Ficha de observación del fundamento de ataque | | | | | | | | | | | |
| FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL | | Valoración | | | | | | | | | |
| | | Cuantitativa | | 4 | | 3 | | 2 | | 1 | |
| | | Cualitativa | | MB | % | B | % | R | % | I | % |
| Ataque | Largo | | | | | | | | | | |
| | | Golpea y dirige el balón con la palma en remate largo | | | Golpea el balón correctamente, aunque le cuesta conseguir la dirección | | | Realiza el golpeo de forma adecuada, con la palma y no con los dedos | | | Se coloca en posición adecuada al realizar el remate largo |
| | | | | | | | | | | | |
| | Corto | | | | | | | | | | |
| | | Golpea y dirige el balón con la palma en remate corto | | | Golpea el balón correctamente, aunque le cuesta conseguir la dirección | | | Realiza el golpeo de forma adecuada, con la palma y no con los dedos | | | Se coloca en posición adecuada al realizar el remate corto |
| | | | | | | | | | | | |
| | Semicorto | | | | | | | | | | |
| | | Golpea y dirige el balón con la palma en remate semicorto | | | Golpea el balón correctamente, aunque le cuesta conseguir la dirección | | | Realiza el golpeo de forma adecuada, con la palma y no con los dedos | | | Se coloca en posición adecuada al realizar el remate semicorto |
| | | | | | | | | | | | |

Anexo 6: Árbol de problemas



Anexo 7: Toma del Pre-Test ‘‘Lanzamiento a Diana’’



Anexo 8: Toma del Post-Test ‘‘Lanzamiento a Diana’’



Anexo 9: Toma de la Pre-Ficha de observación del remate en el voleibol



Anexo 10: Toma de la Post-Ficha de observación del remate en el voleibol



Anexo 11: Ejercicios de coordinación óculo-manual



Anexo 12: Ejercicios de Remate en el voleibol

