



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA

**Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la selección
de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2015**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR:

Jarvick Percy Chacon Silva (ORCID: 0000-0001-9742-9337)

ASESOR:

Mgr. Víctor Hugo Fernández Bedoya (ORCID: 0000-0002-2464-6477)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA - PERÚ

2019

Dedicatoria

A Dios, a mis padres Esther y Salomón por la vida, a mis hijos Jean Franko y Franko Junior y a mí querida esposa Karim por su apoyo incondicional.

Agradecimiento

El agradecimiento especial a los docentes de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto por su apoyo para lograr mis metas.

A los estudiantes y docentes del colegio Abilia Ocampo de Rioja, por brindarme facilidades para aplicar mis instrumentos de investigación.

En especial, a mi asesora la Dra. Rosa Mabel Contreras Julián, por su apoyo para terminar esta investigación.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO PCAM

DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN

El Bachiller: **CHACON SILVA JARVICK PERCY**, para obtener el Grado Académico de Licenciado en Educación, han sustentado la tesis titulada:

“Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2015”

El Jurado evaluador emitió el dictamen de

APROBAR POR UNANIMIDAD

Habiendo hecho las recomendaciones siguientes:

Tarapoto 26 de enero de 2019

Miembros del Jurado: **Dra. Juana María Cruz Montero**

Firma:



Miembro del Jurado: **Dr. Edward Rubio Luna Victoria**

Firma:



Miembro del Jurado: **Ma. Enith Huachara Martinez**

Firma:

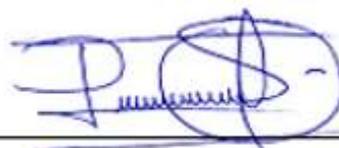


Declaratoria de autenticidad

Yo, Jarvick Percy Chacon Silva, egresado de la Universidad Cesar Vallejo, identificado con DNI N°27078679, autor de tesina titulada: “Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2015”. Declaro bajo juramento que es veraz y autentica:

De identificarse fraude, plagio, autoplagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que se deriven, y me someto a la normativa vigente de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, 27 Enero de 2019



Jarvick Percy Chacón Silva

DNI 27078679

Índice

Página del jurado.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de autenticidad.....	v
Índice.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MÉTODO.....	4
2.1 Tipo y diseño de investigación.....	4
2.2 Operacionalización de variables.....	4
2.3 Población, muestra y muestreo.....	4
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	5
2.5 Procedimiento.....	5
2.6 Métodos de análisis de datos.....	5
2.7 Aspectos éticos.....	5
III. RESULTADOS.....	7
IV. DISCUSIÓN.....	9
V. CONCLUSIONES.....	10
VI. RECOMENDACIONES.....	11
REFERENCIAS.....	12
ANEXOS.....	16

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar el nivel de significancia de la aplicación de variantes técnicas SADE en el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018, el enfoque fue cuantitativo, tipo aplicada, el nivel es aplicada, el diseño es experimental, la población estuvo constituida por 36 estudiantes de la selección de vóleybol, categorías A, B, C, la muestra fue 12; se utilizó como instrumento una ficha de observación de pre y post test, se concluyó que la utilización de las variantes técnicas SADE es eficaz porque mejora significativamente el rendimiento competitivo y la aplicación de variantes técnicas SADE mejoró la dimensión rendimiento técnico.

Palabras claves: Variante técnica, saque, defensa y rendimiento competitivo.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of significance of the application of technical variants SADE in the competitive performance of the selection of volleyball of the educational institution Abilia Ocampo, Rioja, 2018, the approach was quantitative, Applied type, the level is applicative, the design is experimental, the population was constituted by 36 students of the selection of volleyball, categories A, B, C, the sample was 12; An observation sheet of pre and post test was used as an instrument, it was concluded that the use of the Sade technical variants is effective because it significantly improves the competitive performance and the application of Sade technical variants improved the dimension Technical performance.

Key words: Technical variant, take-off, defense and competitive performance.

I. INTRODUCCIÓN

La variante técnica SADE consiste en la práctica fraccionada de las diferentes fases de estos fundamentos técnicos del voleibol, su aplicación se da en las diferentes categorías del voleibol tanto a nivel escolar como federativo. Sin embargo, a pesar de su importancia en el logro de resultados deportivos, su aplicación es poco practicada por los entrenadores y profesores de educación física que dirigen el proceso de formación a nivel escolar esto se ve reflejado en los pocos logros en los diferentes torneos y competencias

El investigador Campaña (2018), en un estudio empírico para la Universidad, Técnica de Ambato, Ecuador; propuso como objetivo el de indagar de qué manera influye las técnicas de lanzamientos de dos y tres puntos en el rendimiento competitivo de la selección de baloncesto del Pensionado la Merced, el enfoque fue cuantitativo, el tipo de básica, el nivel exploratorio, con un diseño no experimental, y población conformada por 15 personas, el muestreo no probabilístico el instrumento utilizado fue un cuestionario, concluyó que la efectividad de los lanzamientos adquiridos por parte de los seleccionados permitió la mejora del rendimiento competitivo.

Carrascal (2018), en un estudio para la Universidad Central del Ecuador con enfoque fue cualitativo, el tipo de bibliográfica-documental, el nivel exploratorio, el diseño descriptivo llegó a la conclusión que se ha podido evidenciar que lo estudiantes demuestran interés por aprender y practicar voleibol en las horas de Educación Física.

Calizaya (2018), en una investigación para la Universidad Nacional del Altiplano, tuvo como enfoque cuantitativo, el tipo básica, el nivel exploratorio, diseño transeccional-descriptivo, Se estudió a una muestra de 68 estudiantes del 6to grado de edades entre 10-12 años. Llego a la conclusión que los estudiantes se encuentran en un nivel de fundamentos técnicos de deficiente en ambas instituciones educativas primarias, siendo ligeramente superior la institución estatal de 70494 Túpac Amaru de Macari.

Moreno (2018), en una investigación titulada: *Guía metodológica para mejorar la táctica defensiva del equipo de futbol del club real Trujillo, Categoría sub-12, Trujillo 2018*, tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, el enfoque fue cuantitativo, tipo cuasi experimental, el diseño cuasi experimental, cuyo objetivo fue Diseñar la guía metodológica para mejorar la táctica defensiva, población categorías inferiores del Club Real Trujillo, muestra: categoría sub – 12, conformada por 18 jugadores, el instrumento utilizado fue hoja

de registro para anotar las veces que se cometieron los errores defensivos y los principios y acciones tácticos defensivos mal realizados, llego a la conclusión Los resultados obtenidos permiten afirmar que la ejecución de la guía metodológica para mejorar la táctica defensiva, incremento significativamente las dimensiones (anticipación, cobertura, entrada, interceptación, permuta, repliegue, carga, vigilancia) en los integrantes de la categoría sub 12

Sobre la variable variantes técnica SADE, infinidad de estudiosos han propuesto diversos aspectos que daremos a conocer en este trabajo.

“La acogida: la manipulación de la pelota empieza con una amplitud progresiva de las pantorrillas, al término de acertar el contacto los dedos van entrelazados y estirados, en dicho tiempo se hace un ligero movimiento de hombros hacia delante y por encima para de esta manera regular la fortaleza del choque y recorrida de la actividad. El componente debe tramitar pequeños ademanes con las pantorrillas en el enclave para avivar un rompimiento más rápido y legible del santiamén de inercia” (Cortina, 2008, p.21)

“El uso o lanzamiento permite pugar la pelota en conjunto. Este genera el principal ambiente y de mayor eficacia para la producción de límite directo, o congestionar la cancha del arranque del elenco contrario. Para su factura y aptitud mucha regla es necesaria y potencia” (Cortina, 2008, p.25).

Dietrich (2001), indica que casi incluso el año 1960 los lanzamientos fuertes de enganche eran los que máximo éxito producían. Estos fueron destronados seguidamente por los múltiples pájaros de impulsos floting. Las Tácticas del lanzamiento tiene la meta de entrar una sazón bruscamente, observar una efectividad organización de estilo que el balón no pueda ser resarcida y efectuar el servicio o saque necesariamente de manera segura. La peligrosidad (validez) de los lanzamientos se puede engrandecer: cuando se le imprime un saliente difícil al balón (a través de impactos o sin él) y cuando se aumenta la eficiencia en la arrimada. Se debe decantarse por todos los ambientes a la compostura de los impulsos al origen de un pasatiempo, de un momento, posteriormente del lapso de asueto, luego del curso de cambio, posteriormente de haberse trabajado una falta en el verdadero personal posteriormente de la decaída de un tiro, cuando existe una gran enervación en el participante que costal.

Hay deportistas con técnicas particulares en uno u otro sentido que son eficaces en esta acción tan determinante.

Sobre la variable rendimiento competitivo, infinidad de estudiosos han propuesto diversos aspectos que daremos a conocer en este trabajo.

Hay varias teorías que probablemente dan a conocer sobre el rendimiento deportivo:

Martin (2001) lo conceptualiza como "el cómputo de una energía deportiva que, en particular interiormente del ejercicio de la clase, se consolida en una vitalidad otorgada y aludida batalla motriz de acuerdo a legislaturas con antelación dadas" (p.26).

Ante lo descrito, se formuló el siguiente problema general: ¿en qué medida las variantes técnicas SADE influyen en el rendimiento competitivo de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?

Los problemas específicos fueron: ¿las variantes técnicas SADE en que medida influyen en el rendimiento técnico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?, ¿las variantes técnicas SADE en que medida influyen en el rendimiento táctico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?

Se plantó como hipótesis general: H_i: Las variantes técnicas SADE influye significativamente en el rendimiento técnico y táctico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.

Las hipótesis específicas fueron: H₁: Las variantes técnicas SADE influyen significativamente en el rendimiento técnico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018. H₂: Las variantes técnicas influyen significativamente en el rendimiento táctico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.

El objetivo general fue: demostrar la influencia de las variantes técnicas SADE en el rendimiento competitivo de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.

Los objetivos específicos fueron: determinar la influencia de las variantes técnicas SADE en el rendimiento técnico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018; determinar la influencia de las variantes técnicas SADE en el rendimiento táctico de la selección de vóley de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.

II. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo, presenta un tipo básica, con diseño experimental y corte transversal (los datos son recogidos en un solo momento).

El diseño es cuasi experimental, con pre y post test.

Grupos	Asignación	Secuencia de registro		
		Pretest	Tratamiento	Postest
01 y 02	NE	O1 y O2	X	O3 y O4

2.2 Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones
Variante técnica SADE	Capacidad de interpretar la trayectoria con inmediatez y precisión, acaba por ser más determinante que la propia velocidad gestual. Aurelio, (2000).	El saque y la defensa de campo son fundamentos técnicos del voleibol que trabajados de acuerdo a las condiciones atléticas de las voleibolistas se logró con la información teórica de los, elementos nuevos de movimientos coordinados y con una técnica adecuada que conllevaron a la eficacia de performance de las atletas de voleibol	Técnico
		Para la verificación del logro del objetivo se tuvo en consideración el pre y postes aplicado a las alumnas de la selección de voleibol categoría B , la escala de medición del instrumento consiste en M: Malo R: regular, B: Bueno.	Rendimiento técnico

2.3 Población, muestra y muestreo

La población está conformada por 36 estudiantes, quienes pertenecen a las tres categorías, La muestra de la investigación estuvo constituida por 24 estudiantes de la selección de

voleibol 12 de la categoría B, presentaban las mismas características del estudio de la investigación y 12 de la categoría A grupo control. El muestreo fue no probabilístico.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica aplicada fue la encuesta, mediante un cuestionario elaborado por el autor, el cual fue validado por tres expertos a través de juicio de expertos. La confiabilidad fue determinada por Alfa de Cronbach, siendo este valor 0.81, por lo tanto confiable.

Experto	Opinión
Mg. Edgar Martín Esquén Perales	Existe suficiencia
Mg. Karim Vela Zabaleta	Existe suficiencia
Mg. Zoraida de Jesús Portocarrero Culqui	Existe suficiencia

2.5 Procedimiento

El instrumento validado fue aplicado a la muestra, los datos recopilados fueron tabulados y procesados en un programa estadístico apropiado, y se emitieron conclusiones a manera de tablas y gráficas.

2.6 Métodos de análisis de datos

Se aplicó la estadística, tanto de tipo descriptiva como la inferencial, a fin de realizar la comprobación de la hipótesis, se aplicó la herramienta T-student.

2.7 Aspectos éticos

Para esta investigación se tuvo en cuenta los aspectos éticos primordiales ya que se consideró a personas como sujetos de estudio y su participación requirió una autorización; por lo cual se procedió a aplicar el consentimiento informado a los padres de familia de los estudiantes. Todos los padres accedieron a que su menor hijo participe de esta investigación.

El instrumento que se aplicó en la Institución Educativa Abilia Ocampo, fue de carácter

privado y verídico en el registro de las respuestas para el investigador, los resultados de esta investigación están disponibles al director o docente que lo solicite.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Resultados pre test y post test.

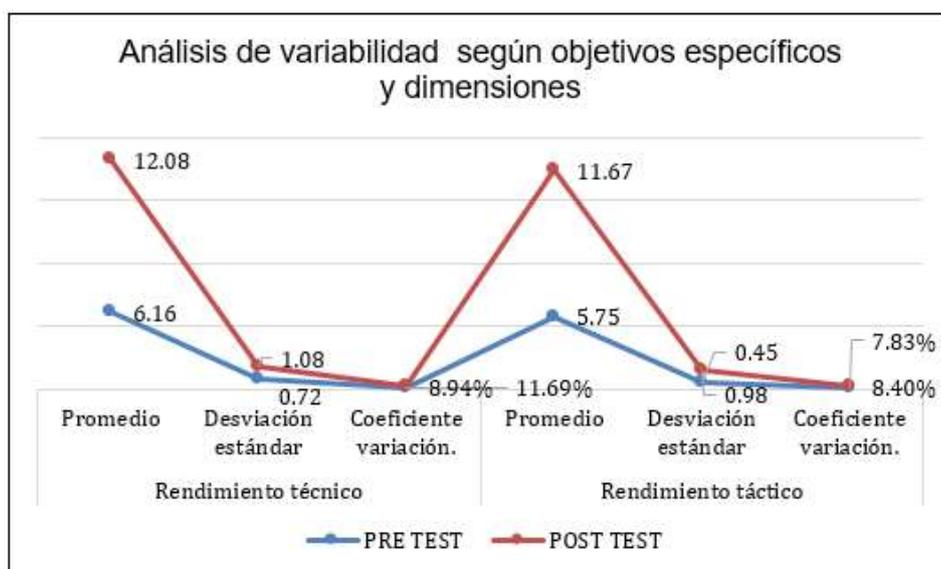
Estudiante	Pretest		Posttest	
	X ₁	%	X ₂	%
1	12	40.00	25	83.33
2	12	40.00	24	80.00
3	11	36.67	23	76.67
4	12	40.00	23	76.67
5	11	36.67	25	83.33
6	12	40.00	24	80.00
7	14	46.67	25	83.33
8	12	40.00	26	86.67
9	12	40.00	24	80.00
10	11	36.67	21	70.00
11	12	40.00	21	70.00
12	12	40.00	24	80.00
Prom		11.91	23.75	
Desv. Stand		0.79	1.54	
Coeficiente variación				
		6.63	6.48	

Que se distribuye con $v = n_1 + n_2 - 2$ grados de libertad.

Tabla 10

Análisis de variabilidad según objetivos específicos y dimensiones

Dimensiones	Rendimiento técnico			Rendimiento táctico		
	Promedio	Desviación estándar	Coefficiente variación.	Promedio	Desviación estándar	Coefficiente variación.
Pre test	6.16	0.72	11.69%	5.75	0.45	7.83%
Post test	12.08	1.08	8.94%	11.67	0.98	8.40%



Se evidencia que en cuanto a los objetivos propuestos existe una influencia positiva al identificar y aplicar variantes técnicas SADE, mejorando significativamente el rendimiento técnico táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.

IV. DISCUSIÓN

Se evidencia que en cuanto a los objetivos propuestos existe una influencia positiva al identificar y aplicar variantes técnicas SADE, mejorando significativamente el rendimiento técnico táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018. Dichos resultados guardan relación con lo propuesto por Taday (2018) y Carrascal (2018).

Campana (2018), en una investigación par ala Universidad, Técnica de Ambato, Ecuador; cuyo objetivo fue indagar de qué manera influye las técnicas de lanzamientos de dos y tres puntos en el rendimiento competitivo, concluyó: que la efectividad de los lanzamientos adquiridos por parte de los seleccionados permitió la mejora del rendimiento competitivo llegó a conclusiones que guardan relación con lo expuesto en esta tesis.

V. CONCLUSIONES

Sobre la variable variantes técnica SADE, infinidad de estudiosos han propuesto diversos aspectos que daremos a conocer en este trabajo.

La acogida: la manipulación con el balón comienza con una amplitud progresiva de las pantorrillas, al término de acertar el contacto los dedos van entrelazadas y estirados, en ese tiempo se realiza un ligero movimiento de los hombros hacia delante y por encima para de esta manera regular la fortaleza del choque y recorrida de la actividad. El componente debe tramitar pequeños ademanes con las pantorrillas en el enclave para avivar un rompimiento más rápido y legible del santiamén de inercia. El uso o lanzamiento permite pugar el balón en conjunto. Es el ambiente principal y más eficaz para la producción de límite directo, o congestionar la cancha del arranque del elenco contrario. Para su factura y aptitud se necesita mucha regla y potencia” (Cortina, 2008, p.25).

VI. RECOMENDACIONES

Los docentes de educación física y técnicos deportivos responsables de cada uno de los eventos o situaciones desarrolladas con los participantes deben relacionarlos con algunos de los conocimientos más relevantes que definen los fines de su clima de compromiso. Así tenemos: El talento deportivo que permite cultivarse talentos y todavía, los talentos de todos los constituyentes del planeta del atletismo en el vencimiento de su diligencia deportiva.

REFERENCIAS

- Aguilar C y La Rosa, L. (1998), *Influencia del Método Activo Práctica-Teoría-Práctica en el aprendizaje significativo de los fundamentos básicos del voleibol en las alumnas del 6° grado de Educación Primaria (tesis de licenciatura)*, recuperado de, <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/2731/Cocachi%20Urbano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alcaraz, A. (2018). *Perfil de rendimiento técnico-táctico en función de la categoría de competición en voleibol masculino*, Universidad de Murcia, (tesis de post grado), recuperado de, <https://www.tdx.cat/handle/10803/129554?show=full>
- Amaya, W. y Quispe, S. (2018), en la tesis *Técnica de la Enseñanza de voleibol para principiante (Tesis de licenciatura)*.
- Blain P, (2018) *Tácticas Básicas*, Manual del entrenador de Voleibol FIVB I, capítulo IX.
- Calizaya, H. (2018), *Nivel de fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del 6to grado de las instituciones educativas primarias n° 70494 Túpac Amaru de Macari y adventista Titicaca Juliaca año 2018*, (tesis de licenciatura), <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/5314>
- Callejón, D. (2006) en su trabajo de investigación “*Estudio y análisis de la participación técnico-táctica del jugador líbero en el voleibol masculino de alto rendimiento*”, Universidad de Madrid, España (tesis de post grado), recuperado de, <http://oa.upm.es/146/>
- Campaña, M. (2018). *El proceso de Enseñanza de la técnica de los Lanzamientos de 2 y 3 puntos para mejorar el Rendimiento competitivo de los seleccionados de Baloncesto de la unidad educativa pensionado la Merced*, (tesis de licenciatura), Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/26549>
- Carrascal, M. (2018). *Estudio de la enseñanza y aprendizaje del voleibol en los estudiantes de educación básica superior de la unidad educativa Antares, sector Mirasierra distrito metropolitano Quito, año lectivo 2018-2018*, (tesis de licenciatura),

Universidad Central del Ecuador. Recuperado de
file:///C:/Users/USER/Downloads/T-UCE-0016-006.pdf

Carrasco, D (2005) *Voleibol* recuperado

file:///D:/DOC%202019/CAIDAS%20EN%20VOLEIBOL.pdf.

Cortina, D (2008), *Voleibol, fundamentos técnicos*. México Distrito Federal: Editorial Zaragoza

Dietrich, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona, Recuperado de Revista Digital <http://www.efdeportes.com> - Buenos Aires - Año 8 - N° 51

Federación Internacional de Voleibol (2018) Manual del Entrenador de recuperado VoleibolFIVBI,ile:///C:/Users/USER/Downloads/Coaches_Manual_Level_II_ES.pdf

Fiedler, M. (1982). *Voleibol Moderno*. Buenos Aires. Argentina, Editorial Stadium. Pág.- 20-35

García, A. (2018), *El incremento en la velocidad del juego permite una mayor eficacia de las acciones ofensivas de los equipos (tesis de pre grado)*.

García, A. (2018). en su investigación *Perfil de rendimiento técnico-táctico en función de la categoría de competición en voleibol masculino*, Universidad de Murcia, España, Tesis de post grado), recuperado de, <https://www.tdx.cat/handle/10803/129554?show=full>

Instituto Europeo Campus Stellae, Apuntes de cátedra, (2018). Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos96/rendimiento-deportivo-conceptos/rendimiento-deportivo-conceptos.shtml>

Landa, R. (2009), *Análisis de las categorías y de la fiabilidad inter observadores, en los sistemas de observación que evalúan el rendimiento de las acciones de juego en voleibol*, Universidad de Granada, España (tesis doctoral), recuperado de, <http://digibug.ugr.es/handle/10481/2332?locale-attribute=fr>

- Lorenzo, A y Calleja, D. (2018). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo.*, Guimaraes, T. (2006) *Voley Iniciación y Alto Rendimiento*. Colombia. Editorial, Cooperativa Editorial Magisterio. Pag.-23-36 editorial Vizcaya. Bilbao
- Lozano. C (2007), *Incidencia del saque y los elementos de la fase de juego del k1 sobre el rendimiento de la misma en el voleibol femenino español de alto nivel* (Tesis Doctoral), recuperado de, <https://www.tdx.cat/handle/10803/651731>
- Martínez, J. (2018). *Inteligencia emocional y rendimiento Deportivo en el fútbol femenino de alta Competición*, tesis de doctorado, universidad de Valladolid, (tesis de post grado, España, recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/61562658.pdf>
- Moreno, F. (2018), *Guía metodológica para mejorar la táctica defensiva del equipo de futbol del club real Trujillo, Categoría sub-12, Trujillo 2018*, tesis de licenciatura, recuperado, de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/24918/ramos_yc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pineda, E. (2018), en su tesis “*Planificación del Voleibol en concordancia con los principios de Entrenamiento Deportivo en las escuelas primarias de la ciudad de Trujillo* (Tesis de licenciatura).
- Ramos, C. (2018), *Ejercicios técnicos para mejorar la técnica del pase en la categoría 2008 de la escuela de fútbol nuevos Talentos Trujillo-2018*, Universidad Cesar Vallejo, tesis de licenciatura, recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/24918/ramos_yc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, V. (2018) *Programa experimental de preparación física y rendimiento técnico en categorías juveniles de 15 y 17 años del fútbol escolar en la Institución Educativa Pública N° 1209 Mariscal Toribio de Luzuriaga – Ate Vitarte, 2018*, tesis de licenciatura, <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1530/TM%20CE-Cd%203300%20R1%20-%20Rodriguez%20Cuya.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sampedro, J. (1999), *Concepto de técnica la táctica y la estrategia*, recuperado de http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/analisis-de-la-estrategia-de-los-deportes/contenido/Tema_1/Tema_1_Estrategia.pdf
- Taday, F. (2018), *Los fundamentos técnicos del voleibol en la iniciación deportiva de los estudiantes de octavo y noveno año de la escuela de educación básica Dr. Daniel Rodas Bustamante” de la ciudad de Loja, período 2018-2018,*
- Toyoda, H (2018) *Enseñanza de las Técnicas Individuales Básicas*, Manual del entrenador de Voleibol FIVB I, capítulo VI.
- Universidad Nacional de Loja, Ecuador, (tesis de licenciatura), recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/10752/1/TESIS%20.pdf>
- Ureña A, (2018) *técnica. Segunda parte. Descripción de los elementos del juego*. Espa Pág. 6
- Véronique, B. (2002). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento (De la teoría a la práctica)*. Paidotribo
- Weineck, J. (1988) *El concepto de táctica individual en los deportes colectivos*, recuperado de, <http://www.magix-website.com/mpo10/50/E19/E191D1D0DEE311E48375E9A43E2B2DAE.pdf>
- Zavaleta, K., Olavarría, Y. y Lope, M. (2018), *Taller Pedagógico constructivista para mejorar el rendimiento teórico -táctico en la disciplina del voleibol de las alumnas del segundo grado de Educación Secundaria del Colegio Nacional María Negrón Ugarte de la ciudad de Trujillo (Tesis de licenciatura)*.

ANEXOS
INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Nombre completo de la voleibolista	Categoría	Tiempo de Observación	Fecha

ESCALA VALORATIVA		
Cumple en un nivel incipiente con los requerimientos del ítem.	Cumple parcialmente con los requerimientos del ítem	Cumple con lo previsto en el ítem
1	2	3

DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA		
			1	2	3
Rendimiento técnico	Tiene capacidad de rendimiento.	Performance individual.			
	Deportista, adversario y condiciones externas	Interactúa constantemente, toma respuesta técnica			
	Se ubica correctamente en el campo	Ocupa correctamente los espacios en el campo			
	Domina la ubicación en relación a la trayectoria del balón paralelo y diagonal.	Se orienta con respecto a la trayectoria del balón.			
	Domina los desplazamientos.	Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.			
	Domina la función de específica asignada	Mantiene su posición en el campo			
	Muestra rapidez en el cambio de estrategia.	Participa en la toma de decisiones en el campo.			
	Orden en el sistema defensivo	Mantiene el orden durante el ataque contrario.			

Rendimiento táctico	Estrategias defensivas	Coordina las acciones de bloqueo defensa y apoyo.			
	Muestra comportamiento racional	Desarrolla procesos cognitivos durante el juego.			
PUNTAJE PARCIAL					
PUNTAJE TOTAL					

Observaciones:

.....

BAJO	REGULAR	BUENO
10 – 16	17 - 23	24 - 30

.....

Evaluador

ANEXO 02

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p>Problema general:</p> <p>¿En qué medida las variantes técnicas SADE influyen en el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?</p> <p>¿En qué medida las variantes técnicas SADE influyen en el rendimiento técnico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?</p> <p>¿En qué medida las variantes técnicas SADE influyen en el</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la influencia que existe entre la aplicación de variantes técnicas SADE en el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018..</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la influencia de las variantes técnicas SADE en el rendimiento técnico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.</p> <p>Determinar la influencia de las variantes técnicas SADE en el</p>	<p>Hipótesis general.</p> <p>Hi: Las variantes técnicas SADE influye significativamente en el rendimiento técnico y táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018..</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: Las variantes técnicas SADE influyen significativamente en el rendimiento técnico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.</p> <p>H2: Las variantes técnicas influyen significativamente en el rendimiento</p>	<p>Técnica</p> <p>Observación: Permitió evaluar el nivel de rendimiento competitivo de las integrantes de selección de voleibol en relación a las dimensiones técnica y táctica.</p> <p>Análisis Documental. Sirvió para organizar el marco teórico.</p> <p>Fichaje. Se empleó para analizar información teórica sobre saque,</p>

<p>rendimiento táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?</p> <p>¿En qué medida las variantes técnicas SADE influyen en el rendimiento técnico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?</p> <p>¿En qué medida las variantes técnicas SADE influyen en el rendimiento táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018?</p>	<p>rendimiento táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.</p>	<p>táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.</p> <p>H3: La aplicación de las variantes técnicas SADE influyen significativamente en el rendimiento técnico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.</p> <p>H4: La aplicación de las variantes técnicas SADE influyen significativamente en el rendimiento táctico de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2018.</p>	<p>defensa, técnica y táctica del voleibol.</p> <p>Instrumentos</p> <p>El instrumento que se aplicó fue la ficha de observación sistemática para evaluar el pre test y post test, de las variantes técnicas SADE y el rendimiento competitivo</p>
<p>Diseño de investigación</p>	<p>Población y muestra</p>	<p>Variables y dimensiones</p>	

<p>El diseño es experimental, es un proceso que consiste en someter a un objeto o grupo de individuos, a determinadas condiciones, estímulos o tratamiento (variable independiente), para observar los efectos o reacciones que se producen (variable dependiente)</p>	<p>Población En la investigación la población estuvo constituido por 36 estudiantes de la selección de voleibol, categorías A, B, C, de la I.E. Abilia Ocampo, provincia de Rioja.</p> <p>Muestra La muestra de la investigación estuvo constituida por 24 estudiantes 12 grupo control categoría A y 12 grupo experimental categoría B, presentaban las mismas características del estudio de la investigación</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="1234 245 1487 301">Variables</th> <th data-bbox="1487 245 1749 301">Dimensiones</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="1234 301 1487 416">Variable Independiente (X)</td> <td data-bbox="1487 301 1749 416">Saque tipo tenis.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1234 416 1487 531">Variantes técnicas SADE</td> <td data-bbox="1487 416 1749 531">Defensa de campo</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1234 531 1487 646">Variable Dependiente (Y)</td> <td data-bbox="1487 531 1749 646">Rendimiento técnico</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1234 646 1487 810">Rendimiento competitivo</td> <td data-bbox="1487 646 1749 810">Rendimiento táctico</td> </tr> </tbody> </table>	Variables	Dimensiones	Variable Independiente (X)	Saque tipo tenis.	Variantes técnicas SADE	Defensa de campo	Variable Dependiente (Y)	Rendimiento técnico	Rendimiento competitivo	Rendimiento táctico	
Variables	Dimensiones												
Variable Independiente (X)	Saque tipo tenis.												
Variantes técnicas SADE	Defensa de campo												
Variable Dependiente (Y)	Rendimiento técnico												
Rendimiento competitivo	Rendimiento táctico												

ANEXO 03 VALIDACION DE INSTRUMENTOS

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE VÓLEIBOL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ABILIA
OCAMPO, RIOJA, 2015

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
PREGUNTAS RELATIVAS AL RENDIMIENTO TÉCNICO								
1	Rendimiento individual	X		X		X		
2	Interactúa constantemente, toma respuesta técnica	X		X		X		
3	Ocupa correctamente los espacios en el campo	X		X		X		
4	Se orienta con respecto a la trayectoria del balón.	X		X		X		
5	Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.	X		X		X		
PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO TÁCTICO								
6	Mantiene su posición en el campo	X		X		X		
7	Participa en la toma de decisiones en el campo.	X		X		X		
8	Mantiene el orden durante el ataque contrario.	X		X		X		
9	Coordina las acciones de bloqueo defensa y apoyo.	X		X		X		
10	Desarrolla procesos cognitivos durante el juego.	X		X		X		

OBSERVACIONES: *El instrumento evaluado, cumple con los criterios de validez, confiabilidad y objetividad en tal sentido puede aplicarse en la investigación*

Aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicables después de corregir () No aplicables ()

Rioja, 08 de Octubre de 2 015

Apellidos y nombres del juez evaluador: **Edgar Martín Esquén Perales**

DNI: 16626554

Especialidad del evaluador: **Especialidad de Educación Física - Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia**



 Lic. M.Sc. Edgar M. Esquén Perales.

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE VÓLEIBOL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ABILIA OCAMPO, RIOJA, 2015

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
PREGUNTAS RELATIVAS AL RENDIMIENTO TÉCNICO								
1	Rendimiento individual	X		X		X		
2	Interactúa constantemente, toma respuesta técnica	X		X		X		
3	Ocupa correctamente los espacios en el campo	X		X		X		
4	Se orienta con respecto a la trayectoria del balón.	X		X		X		
5	Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.	X		X		X		
PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO TÁCTICO								
6	Mantiene su posición en el campo	X		X		X		
7	Participa en la toma de decisiones en el campo.	X		X		X		
8	Mantiene el orden durante el ataque contrario.	X		X		X		
9	Coordina las acciones de bloqueo defensa y apoyo.	X		X		X		
10	Desarrolla procesos cognitivos durante el juego.	X		X		X		

OBSERVACIONES: *El instrumento cumple con los criterios de validez y confiabilidad; por lo tanto puede aplicarse para fines de investigación.*

Aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicables después de corregir () No aplicables ()

Rioja, 08 de Octubre de 2015

Apellidos y nombres del juez evaluador: Karim Vela Zabaleta

DNI: 33430965

Especialidad del evaluador: Maestra en Educación con mención en Docencia y gestión Educativa

INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"GENERAL ANTONIO DE SUÁREZ"

Mg. Karim Vela Zabaleta
Docente Formadora Nivel Inicial
C.N.: 33430965

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DE LA SELECCIÓN DE VÓLEIBOL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ABILIA OCAMPO, RIOJA, 2015

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
PREGUNTAS RELATIVAS AL RENDIMIENTO TÉCNICO								
1	Rendimiento individual	X		X		X		
2	Interactúa constantemente, toma respuesta técnica	X		X		X		
3	Ocupa correctamente los espacios en el campo	X		X		X		
4	Se orienta con respecto a la trayectoria del balón.	X		X		X		
5	Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.	X		X		X		
PREGUNTAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO TÁCTICO								
6	Mantiene su posición en el campo	X		X		X		
7	Participa en la toma de decisiones en el campo.	X		X		X		
8	Mantiene el orden durante el ataque contrario.	X		X		X		
9	Coordina las acciones de bloqueo defensa y apoyo.	X		X		X		
10	Desarrolla procesos cognitivos durante el juego.	X		X		X		

OBSERVACIONES: *El instrumento cumple con los criterios de validez y confiabilidad; por tanto puede aplicarse para fines de investigación*

Aplicabilidad: **Aplicable** (X) **Aplicables después de corregir** () **No aplicables** ()

Rioja, 08 de Octubre de 2 015

Apellidos y nombres del juez evaluador: Zoraida de Jesús Portocarrero Culqui

DNI: 41624760

Especialidad del evaluador: Especialidad de Educación Física - Maestra en Administración de la Educación



 Mg. Zoraida de J. Portocarrero Culqui

¹ **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

² **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³ **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

ANEXO N° 04

BASE DE DATOS

ESTUDIANTE	PUNTAJE PRETEST	ESCALA	PUNTAJE POSTEST	ESCALA
1	12	BAJO	25	BUENO
2	12	BAJO	24	BUENO
3	11	BAJO	23	REGULAR
4	12	BAJO	23	REGULAR
5	11	BAJO	25	BUENO
6	12	BAJO	24	BUENO
7	14	BAJO	25	BUENO
8	12	BAJO	26	BUENO
9	12	BAJO	24	BUENO
10	11	BAJO	21	REGULAR
11	12	BAJO	21	REGULAR
12	12	BAJO	24	BUENO

ANEXO N° 05

	DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN	
Unidad de Gestión Educativa Local - Rioja		
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ABILIA OCAMPO"		
"Impartir una Educación de Calidad, es nuestra Misión como Educadores Mercedarios"		
Creado con R.S. N° 711 del 11 de mayo de 1966		
C.M.: 0273664	E-mail: leabiliaocampo@hotmail.com	Web: abiliaocampo.edu.pe
Jr. Julio C. Arana N° 580 - Rioja - San Martín		Telefax: (042) 55-8100

AUTORIZACIÓN

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ABILIA OCAMPO" - RIOJA

AUTORIZA :

Al PROF. JARVICK PERCY CHACON SILVA, realizar el trabajo de Investigación para optar el título de Licenciado en Educación de la Universidad Cesar Vallejo - sede Nueva Cajamarca, con el Título: "Utilización de variantes técnicas de saque tipo tenis y defensa de campo del voleibol para mejorar el rendimiento técnico - táctico en las estudiantes de la selección de voleibol, de la Institución Educativa Abilia Ocampo, de la provincia de Rioja, Región San Martín, 2015" a realizarse el mes de octubre-2015.

En tal virtud, se expide la presente para los fines que estime conveniente.

Rioja, octubre 07 del 2015.



Graciela Puerta García
Dir. Graciela Puerta García M.C.
DIRECTORA (M)

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ABILIA OCAMPO" - RIOJA

HACE CONSTAR :

Que el **PROF. JARYICK PERCÝ CHACON SILVA**, realizo su trabajo de investigación para optar el título de Licenciado en Educación de la Universidad Cesar Vallejo - sede Nueva Cajamarca, con el Título: "Utilización de variantes técnicas de saque tipo tenis y defensa de campo del voleibol para mejorar el rendimiento técnico - táctico en las estudiantes de la selección de voleibol, de la Institución Educativa Abilia Ocampo, de la provincia de Rioja, Región San Martín, 2015" llevado a cabo entre el 17 de octubre al 06 de noviembre 2015.

Se expide la presente constancia, para los fines que estime por conveniente.

Rioja, Noviembre 09 del 2015.



Graciela Puerta García
Rina Graciela Puerta García nic
DIRECTORA

ANEXO 08

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS A REPOSITORIO

ANEXO 09

CRONOGRAMA DE SESIONES.

SEISIONES	TÍTULO	FECHA
01	Practicando el saque tipo tenis.	17 de setiembre
02	Practicando el saque tipo tenis con salto	18 de setiembre
03	Practicando el saque tipo tenis de potencia	19 de setiembre
04	Participando de driles de saque tipo tenis	21 de setiembre
05	Practicando defensa con dos manos por abajo	22 de setiembre
06	Practicando defensa con una mano con caída (Rollo)	23 de setiembre
07	Practicando las caídas como recurso de la defensa de campo	24 de setiembre
08	Practicando caída dorsal.	25 de setiembre
09	Practicando la caída en plancha frontal y lateral	28 de setiembre
10	Participando en juegos en de 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4, utilizando los fundamentos técnicos	29 de setiembre
11	Aplicando el sistema de juego 5-1	30 de setiembre
12	Ejecutando el sistema de juego 4-2	01 de octubre

13	Utilizando sistemas de juego defensivos, 1-2-3 o en W, 2-1-3, 2-2-2 , 3-1-2,	02 de octubre
14	Utilizando sistemas de juego defensivos, 3-2-1, 3-3, 2-0-4, 1-1-4, 3-0-3	05 de octubre
15	Realizando mi evaluación POS TEST	06 de octubre

Sesión de Aprendizaje N° 01



Título: Practicando el saque tipo tenis.

I. Datos informativos:

1. Universidad : “Cesar Vallejo”
2. I.E. de aplicación del trabajo : Abilia Ocampo.
3. Disciplina. : Voleibol.
4. Categoría. : “B”
5. Docente : Jarvick Percy Chacón Silva.
6. Fecha : 17 de setiembre.

DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas del saque tipo tenis	Saque tipo tenis flotante sin salto
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas • Posición de brazos • Coger el balón • Visión periférica
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de brazos • Golpe de balón • Posición piernas • Equilibrio
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Alerta voleibolista • Prepararse para la nueva acción

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> • En la losa deportiva de voleibol el docente explica todo el trabajo a realizarse durante la investigación en 10 sesiones y presenta el propósito en donde se tiene que realizar la “Utilización de variantes técnicas de saque tipo tenis y defensa de campo del voleibol para mejorar el rendimiento técnico – táctico en las estudiantes de la selección de voleibol, de la I.E. Abilia Ocampo, de la provincia de Rioja, Región San Martín, 2018”. • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia <ul style="list-style-type: none"> • 1ª Parte dinámica. • 2ª Parte Movilidad Articular. • 3ª parte estiramientos / elongaciones • 4ª Parte ejercicios generales. • Activación específica con balones 	15´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platos. Silbato. Cronometro. Varillas. Steps.

Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza el saque tipo tenis flotante con salto siguiendo la secuencia técnica • El docente explica la técnica: Partimos de la posición del servicio por abajo. El cuerpo debe estar ubicado en la trayectoria del balón. Debe existir una ligera flexión de piernas y tronco, con los hombros relajados. Los pies están en forma de paso. El adelantado es el contrario al brazo útil. Una o dos manos lanzan el balón a 50 cm. y 1 metro de altura. Este lanzamiento debe ser adelante del brazo de golpeo. Se ejecuta una ligera torsión del cuerpo. El codo debe estar elevado siempre mirando al balón y llevando el peso del pie trasero al pie delantero. La mano se abre tomando la forma del balón contactando en la parte superior – posterior con el brazo totalmente extendido (arriba-al frente). El contacto se efectúa en el punto más alto. sin un muñequero, se golpea el balón haciéndolo con la mano cerrada y recta sin hacer girar hacia adelante, y no producir una rotación del mismo. El brazo continúa su movimiento hacia adelante  <ul style="list-style-type: none"> • Frente a pared cada uno practican el saque tipo tenis flotante en series de 10 y 10 repeticiones. • Por parejas frente a frente separados por un elástico a lo largo de todo el campo realizan saques consecutivos por series y periodos de descanso. • Luego utilizándola totalidad de cancha realizan saques desde la zona de saque desde la posición 1 a 5 y de 5 a 1 en circuito. • Participa de un partido práctica utilizando el fundamento practicado. 	60´	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. • ¿Cómo aprendí saque tipo tenis flotante? • ¿Por qué lo aprendí? • ¿Para qué lo aprendí? • Se realiza un dialogo en donde se adelante una explicación rápida de la variante de saque que se practicara la siguiente sesión 	15´	

.....
Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 02



Título: Practicando el saque tipo tenis con salto

II. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 7. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 8. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 9. Disciplina. | : Voleibol. |
| 10. Categoría. | : “B” |
| 11. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 12. Fecha | : 18 de setiembre. |

DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas del saque tipo tenis	Saque tipo tenis flotante con salto
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas • Posición de brazos • Coger el balón • Visión periférica
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación de brazos • Golpe de balón • Posición piernas • Equilibrio
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Caída. • Alerta voleibolista • Prepararse para la nueva acción

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento a través de imágenes de la secuencia técnica. • Recuperación de saberes previos • ¿Qué es el saque tipo tenis? • ¿Qué secuencia técnica se sigue? • Conflicto cognitivo. • ¿Cómo se realiza el saque tipo tenis flotante con salto? • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica. • 2ª Parte Movilidad Articular. • 3ª parte estiramientos / elongaciones • 4ª Parte ejercicios generales. • Activación específica con balones. 	30´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platicos. Silbato. Cronometro

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gestión y acompañamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realiza las secuencia del saque tipo tenis flotante con salto siguiendo la secuencia técnica El docente explica la técnica: Se realiza un paso y posterior salto, quedando el pie adelantado contrario al brazo hábil. El lanzamiento del balón debe efectuarse con una o dos manos a más de 1 metro tratando de que sea golpeado lo más rápido posible con el brazo extendido. La muñeca debe ir hacia la frente, tensa, golpeando el balón con la parte ancha de la mano en la zona central posterior del balón. El brazo se debe frenar en dirección al vuelo del balón permitiendo mayor dirección.  <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios específicos de fijación. Frente a pared cada una practican el saque tipo tenis flotante con salto en series de 10 y 10 repeticiones. Por parejas frente afrente realizan saques consecutivos durante 15 minutos en 4 cuatro series con periodos de hidratación de 5 minutos. Luego utilizándola totalidad de cancha realizan saques desde la zona de saque. <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participa de un partido práctica utilizando el fundamento aprendido. 	<p style="text-align: center;">135'</p>	<p>Varillas. Steps.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Cierre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí el saque tipo tenis flotante con salto? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión 	<p style="text-align: center;">15'</p>	

.....
Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 03



Título: Practicando el saque tipo tenis de potencia

I. Datos informativos:

1. Universidad : “Cesar Vallejo”
2. I.E. de aplicación del trabajo : Abilia Ocampo.
3. Disciplina. : Voleibol.
4. Categoría. : “B”
5. Docente : Jarvick Percy Chacón Silva.
6. Fecha : 19 de setiembre.

DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas del saque tipo tenis	Saque tipo tenis de potencia
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas • Posición de brazos • Coger el balón • Visión periférica
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Elevación del balón • Elevación de brazos • Golpe de balón • Posición piernas • Equilibrio
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Caída. • Alerta voleibolista • Prepararse para la nueva acción

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre el saque tipo tenis de potencia, a través de un video de la secuencia técnica. ✓ Recuperación de saberes previos ¿Qué es el saque tipo tenis con salto? ¿Qué secuencia técnica se sigue? ✓ Conflicto cognitivo. ¿Cómo se realiza el saque tipo tenis de potencia? ✓ En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. ✓ Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia ✓ 1ª Parte dinámica. ✓ 2ª Parte Movilidad Articular. ✓ 3ª parte estiramientos / elongaciones ✓ 4ª Parte ejercicios generales. 	15´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platillos. Silbato.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Activación específica con balones. 		Cronometro
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realiza la secuencia del saque tipo tenis con salto con salto siguiendo la secuencia técnica explicada y ejemplificada por el profesor  <p>Punto de partida:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El punto de partida del sacador está relacionado con la longitud de la zancada del sacador y el número de pasos empleados, siendo habitual una distancia de 3 a 5 metros desde la línea de fondo. <p>El lanzamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los jugadores que utilizan una carrera corta (2 últimos apoyos) pueden hacer un lanzamiento previo al desplazamiento con dos manos o con una. Mientras que los que utilizan una carrera amplia (de 3 apoyos o más) suelen lanzar el balón con la mano dominante, bien con el desplazamiento iniciado, o bien iniciarlo simultáneamente. Este segundo lanzamiento requiere más altura y profundidad. ✓ El segundo caso es más difícil de coordinar pero permite un mayor impulso en el salto del sacador. La dificultad del lanzamiento aconseja el uso de la mano dominante, y el tiempo que se da entre lanzamiento y contacto lo posibilita, cosa que no ocurre en el saque en apoyo. Aún sí, existen jugadores con técnicas peculiares, en uno u otro sentido, que consiguen eficacia en esta acción tan decisiva. <p>El Golpeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La acción de batida y golpeo es mecánicamente igual a la del remate, principalmente en la variante del ataque de zaguero, debido a la distancia con respecto a la red. <p>Ejercicios específicos de fijación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Frente a pared cada uno practican el saque tipo tenis flotante en series de 10 y 10 repeticiones. ✓ Por parejas frente a frente realizan saques consecutivos durante 15 minutos. ✓ Luego utilizándola totalidad de cancha realizan saques desde la zona de saque. <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Participa de un partido práctica utilizando el fundamento aprendido. 	60'	Varillas. Steps.
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí el saque tipo tenis flotante? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? <p>Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión</p>	15'	

Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 04



Título: Participando de driles de saque tipo tenis

I. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 2. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 3. Disciplina. | : Voleibol. |
| 4. Categoría. | : “B” |
| 5. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 6. Fecha | : 21 de setiembre |

DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS	
Variantes Técnicas del saque tipo tenis	<ul style="list-style-type: none"> Saque tipo tenis flotante sin salto Saque tipo tenis flotante con salto Saque tipo tenis de potencia 	
INDICADORES	ITEMS	
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta driles combinados de las variantes de saque tipo tenis con recibo. 	<ul style="list-style-type: none"> Posición de piernas Posición de brazos Coger el balón Visión periférica Elevación del balón Elevación de brazos 	<ul style="list-style-type: none"> Golpe de balón Posición piernas Equilibrio Caída. Alerta voleibolista Prepararse para la nueva acción

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre de saque tipo tenis utilizando driles combinados. Recuperación de saberes previos ¿Qué variantes tiene el saque tipo tenis? ¿Cuál es su secuencia técnica de cada uno? Conflicto cognitivo. ¿Qué diferencia existe con el saque japonés y bajo mano? En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. 2ª Parte Movilidad Articular. 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 	30´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Plátanos. Silbato. Cronometro. Varillas. Steps.

Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios específicos de fijación. • Frente a pared cada una practican el saque tipo tenis en series de 10 y 10 repeticiones de cada uno de las variantes técnicas. • Por parejas frente a frente separados por un elástico alargo de todo el campo realizan saques consecutivos en series de 10 de 15 repeticiones. • Luego utilizándola la totalidad de cancha realizan saques desde la zona de saque en series de 10. • Aplicación de lo aprendido. • Utilizando las variantes de saque tipo tenis participa de driles combinados. • Participa de un partido práctica utilizando el fundamento técnico aprendido. 	135'	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. • ¿Cómo aprendí el saque tipo tenis flotante? • ¿Por qué lo aprendí? • ¿Para qué lo aprendí? • Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión 	15'	

.....
 Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 05

Título: Practicando defensa con dos manos por abajo.



I. Datos informativos:

1. Universidad : “Cesar Vallejo”
2. I.E. de aplicación del trabajo : Abilia Ocampo.
3. Disciplina. : Voleibol.
4. Categoría. : “B”
5. Docente : Jarvick Percy Chacón Silva.
6. Fecha : 22 de setiembre

DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas de la defensa de campo	Defensa de campo con dos manos por abajo.
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas. • Posición de brazos. • Visión periférica.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión periférica • Posición de piernas • Posición de brazos
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento • Contacto con balón • Amortiguación • Equilibrio

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre la defensa de campo a través de diferentes videos cortos. • Recuperación de saberes previos • ¿Qué variantes tiene la defensa de campo? • ¿Has practicado alguna vez alguna variante? • Conflicto cognitivo. • ¿Qué diferencia existe entre la defensa de campo y la recepción de saque? • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo 	15'	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Plátanos.

	<ul style="list-style-type: none"> • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Silbato.
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • El docente explica la técnica de la defensa de campo con dos manos por abajo. • Pies paralelos en forma de pasos algo más del ancho de los hombros (según el largo de las piernas). • Piernas flexionadas profundamente. El peso del cuerpo se encuentra sobre el borde interno y punta de los pies, sin levantar los talones (evitar sentarse sobre los talones). • Brazos semiflexionados a ambos lados del cuerpo. La vista dirigida al terreno contrario, cuando el balón está en fase de juego. • Se unen los brazos entrelazados con las manos. No existe gran separación entre brazos y tronco. • El contacto se realiza con la parte más ancha de los antebrazos. • Es importante no incorporarse antes ni durante el contacto con el balón, solo después que haya efectuado el mismo. • El jugador se incorporará después de haber hecho contacto, ocupando la posición correspondiente para realizar la próxima acción. <p>Ejercicios específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Por parejas frente a frente realiza. <p>Ejercicio nº 01</p> <p>Antebrazos: Lo primero que se debe realizar son ejercicios que le desarrollen un buen contacto al balón con la superficie adecuada y con una postura aproximada a la ideal de los miembros superiores.</p> <p>Con este ejercicio se busca que el jugador intente dominar el gesto técnico en el tercio medio del antebrazo que está en posición supina, con extensión de codos, flexión, elevación y proyección de hombros, se sugiere que mantenga esta posición a fin de condicionar la postura en el momento del golpe.</p> <p>Ejercicio nº 02</p> <p>El segundo ejercicio es el mismo anterior pero ahora se busca un desplazamiento hacia delante, siempre controlando la ejecución del gesto técnico. Se debe iniciar a hacer énfasis en flexo-extensión de rodillas y de cadera, obsérvese en la ejecución de las dos jugadoras, una permanece con los miembros superiores con poco movimiento, la otra jugadora fue fundamentada con libertad para mover un poco los miembros superiores.</p> <p>Ejercicio nº 03</p> <p>El golpe de antebrazos es un gesto técnico que se realiza con trasmisión de movimiento desde los pies hasta el contacto al balón, se sugiere que los miembros superiores permanezcan en su posición a fin de efectuar una transmisión de movimiento más fluida y el balón no realice ningún movimiento de rotación; obsérvese que la jugadora que flexiona constantemente los codos se le dificulta controlar el balón.</p> <p>Hasta acá se trata de realizar ejercicios de control técnico del jugador y el balón, pero el balón debe ser enviado hacia arriba, lo que no sucede en la mayoría de acciones, la dirección del golpe, casi siempre, es hacia delante.</p> <p>Ejercicio nº 04</p> <p>Continuando con este método súper analítico, propio de la corrección de detalles en la enseñanza de la técnica, se ofrece un ejercicio que se ha utilizado tradicionalmente para la corrección de la flexo-extensión de las rodillas y la cadera, por ello se realiza sin balón, todo esto basado en una idea que se ha vuelto popular "el músculo tiene memoria". Se debe mantener un detalle importante de la técnica, la postura en la ejecución de la técnica debe ser siempre cómoda, por ello para realizar antebrazos la postura debe ser en posición de paso. Con este ejercicio se puede estar iniciando el apartado de la técnica facilitada, pero en forma muy incipiente.</p>	60'	Cronómetro. Varillas. Steps.

	<p>Ejercicio nº 05 Continuando con el desarrollo de la metodología, se golpea el balón sostenido por un compañero, con ello se aprovecha la extensión de la cadera y de las rodillas y se asimila donde se debe realizar el golpe. Es vital que el balón este sostenido en un lugar en el cual la extensión del jugador esté llegando al final, aprovechando así el impulso que se trae desde abajo.</p> <p>Ejercicio nº 06 Procurando ser progresivo, se debe lanzar el balón desde una distancia corta para que sea golpeado de una forma correcta y con una fuerza y dirección apropiada para el golpe</p> <p>Ejercicio nº 07 Ahora, desde una mayor distancia, observando que se conserve la técnica que se ha logrado hasta ahora; cabe de anotar la necesidad de aplicar lo expuesto arriba de lo expuesto por Kurt Meinel sobre la maduración de los ejercicios, ya que en la práctica sugiere no pasar a otro ejercicio si no existen condiciones para el desarrollo de otro, mínimo debería estar en coordinación elaborada del movimiento, de lo contrario las progresiones no tendrían un efecto positivo.</p> <p>Ejercicio nº 08 La realización del golpe contra el muro posibilita que el balón viaje de ida y regreso con una parábola alta y semejante al gesto en el juego mismo. Se debe colocar atención a la posición cómoda de los pies, la trasmisión de movimiento, la extensión de codos además de la elevación y proyección de hombros; pero reviste especial importancia la ubicación del cuerpo al balón, la técnica fundamental es frente al balón y esta es la que se está desarrollando acá.</p> <p>Ejercicio nº 09 Uno de los ejercicios de aplicación en este bloque es la realización de una serie de antebrazos a lo largo de un muro, realizando desplazamiento lateral para ubicarse de nuevo al balón en forma adecuada. Se debe observar con mayor detenimiento la ejecución correcta del gesto.</p> <p>Ejercicio nº 10 Para dificultar el ejercicio anterior, se realiza un golpe de antebrazo contra el muro, al regresar el balón, se deja rebotar en el piso y se ubica para realizar otro golpe de antebrazos, con esto se gana en ubicación para realizar en forma adecuada el gesto técnico.</p> <p>Ejercicio nº 11 El profesor se ubica en la zona 6, los alumnos detrás de la línea final de la zona 6, a la señal se desplazan corriendo 3-4 metros hacia la izquierda; se repite el mismo ejercicio, pero hacia la derecha. Para practicar el lanzamiento, el profesor se vuelve a colocar en la zona 6, los alumnos detrás de la línea final de la zona 6, a la señal cada alumno, por turno, se desplaza corriendo 3-4 metros al frente toma un balón y lo lanza imitando el movimiento del pase.</p> <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa de un partido práctica utilizando el fundamento técnico aprendido. 		
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí el defensa de campo con dos manos por abajo? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? <p>Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de defensa de campo. que se practicara la siguiente sesión</p>	15´	

Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 06

Título: Practicando defensa con una mano con caída (Rollo)

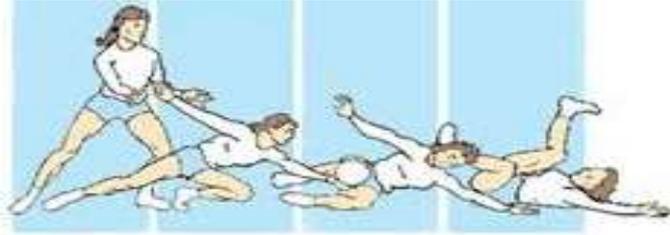
I. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 2. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 3. Disciplina. | : Voleibol. |
| 4. Categoría. | : “B” |
| 5. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 6. Fecha | : 23 de setiembre. |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas de la defensa de campo	Defensa con una mano con caída (Rollo)
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas. • Posición de brazos. • Visión periférica.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión periférica • Posición de piernas • Posición de brazos
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento • Contacto con balón • Amortiguación • Equilibrio

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre la Defensa con una mano con caída (Rollo) a través de diferentes videos cortos. • Recuperación de saberes previos • ¿Qué variantes tiene la Defensa con una mano con caída (Rollo)? • ¿Has practicado alguna vez alguna variante? • Conflicto cognitivo. • ¿Qué diferencia existe entre la defensa de campo y la recepción de saque? • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) 	15´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platillos. Silbato. Cronometro. Varillas.

	<ul style="list-style-type: none"> Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Steps.
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la secuencia Defensa con una mano con caída (Rollo) siguiendo la secuencia técnica. El jugador parte desde la posición básica de defensa (baja) lo mismo hacia la izquierda que hacia la derecha. Se deja caer a lo largo extendiendo el brazo lo más posible (buscando distancia) deslizándose. El contacto lo realiza con el borde de la mano. (Unión entre el dedo pulgar y el índice) o el puño. También se realiza con rollo, la cual después de haberse realizado el contacto con el balón, se ejecuta el rollo (como consecuencia del desplazamiento) rodando sobre el hombro contrario. Es importante una incorporación rápida como preparación para la próxima acción.  <p>Ejercicios Específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilizando colchonetas practica Defensa con una mano con caída (Rollo) Por parejas frente a frente: <ul style="list-style-type: none"> Uno lanza el balón y su compañera recibe entrega y rueda series de 10 repeticiones. De la posición de sentado. Decúbito ventral. Decúbito dorsal. Utilizando obstáculos. Utilizando vallas. Utilizando conos Utilizando escaleras de pliometría. Ídem al anterior pero en esta actividad se utiliza el ataque. A lo largo del campo separados con un elástico uno frente a frente uno realiza golpe de ataque y su compañera ejecuta la acción de realizar Defensa con una mano con caída (Rollo) en 10 series de 15 repeticiones. <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participa de un partido práctica utilizando el fundamento técnico aprendido. 	60'	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo defensa con una mano con caída (Rollo)? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? <p>Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión</p>	15'	

.....
Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 07

Título: Practicando las caídas como recurso de la defensa de campo

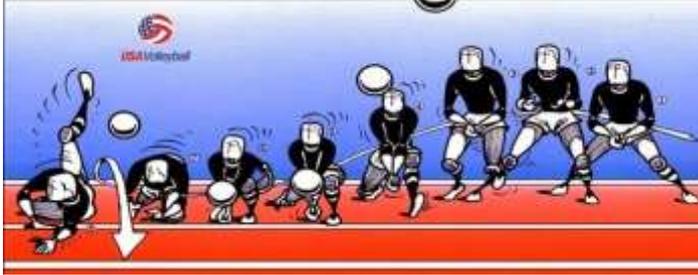
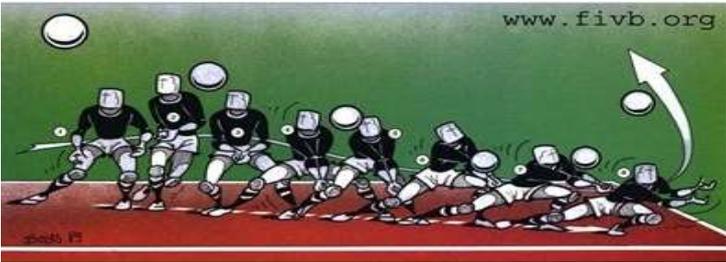
I. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Universidad | : "Cesar Vallejo" |
| 2. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 3. Disciplina. | : Voleibol. |
| 4. Categoría. | : "B" |
| 5. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 6. Fecha | : 24 de setiembre. |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas de la defensa de campo	<ul style="list-style-type: none"> • Las caídas como recurso de la defensa de campo • Las caídas. (Caída frontal - Caída Lateral)
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas. • Posición de brazos. • Visión periférica.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión periférica • Posición de piernas • Posición de brazos
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento • Contacto con balón • Amortiguación • Equilibrio. • Caída.

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<p>Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre la Defensa Caída frontal - Caída Lateral.</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las caídas del voleibol? • ¿Qué es la caída frontal? • ¿Qué es la caída lateral? <p>Conflicto cognitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué diferencia existe entre caída frontal, lateral y dorsal? • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) 	15'	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platillos.

	<ul style="list-style-type: none"> • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Silbato.
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza la secuencia Defensa con una mano con caída (Rollo) siguiendo la secuencia técnica. <p>Las Caídas: Es una acción defensiva de emergencia en la que un jugador se tira para salvar la pelota, entra en contacto con la superficie de juego, hace un vuelo hacia atrás y recupera la posición inicial. Las caídas se realizan hacia adelante, atrás (caída dorsal) y lateralmente, en todos estos casos el contacto con el balón se realiza después de una flexión rápida de las piernas.</p> <p>Caída frontal: En la que el jugador se desequilibra hacia adelante entrando en contacto con el suelo, primeramente con una rodilla y, a continuación, con manos o antebrazos para proteger el tronco de golpes, se utiliza para alcanzar balones alejados hacia el frente y fuera del alcance defensivo del jugador.</p>  <p>Caída lateral: En la que el jugador se desequilibra hacia un lado entrando en contacto con el suelo con una pierna y luego con la espalda. Se realiza desde una posición baja, con desplazamientos rápidos frontales o laterales para balones que llegan bajos hacia uno u otro lado del jugador.</p>  <p>Ejercicios Específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas frente a frente: - Uno lanza el balón y su compañera recibe entrega y rueda series de 10 repeticiones. De la posición de sentado. Decúbito ventral. Decúbito dorsal. Utilizando obstáculos. Utilizando vallas. Utilizando conos - Ídem al anterior pero en esta actividad se utiliza el ataque. - Utilizando colchonetas practica Defensa con una mano con caída (Rollo) <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de un partido práctica utilizando el fundamento técnico aprendido. 	60'	Cronometro. Varillas. Steps.
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí la caída frontal y la caída Lateral? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? <p>Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión</p>	15'	

Sesión de Aprendizaje N° 08

TITULO: Practicando caída dorsal.

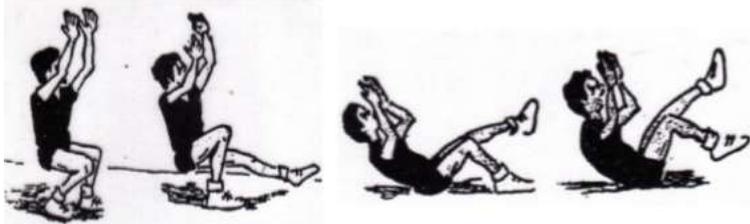
I. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 2. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 3. Disciplina. | : Voleibol. |
| 4. Categoría. | : “B” |
| 5. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 6. Fecha | : 25 de setiembre |
| 7. | |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas de la defensa de campo	<ul style="list-style-type: none"> • Las caídas como recurso de la defensa de campo • Las caídas. (Caída dorsal)
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas. • Posición de brazos. • Visión periférica.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión periférica • Posición de piernas • Posición de brazos
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento • Contacto con balón • Amortiguación • Equilibrio • Caída. • Preparación para la nueva acción.

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre la Caída dorsal a través de diferentes imágenes. • Recuperación de saberes previos • ¿Qué es la caída frontal?? • ¿Has practicado alguna vez la caída frontal?? • Conflicto cognitivo. • ¿Qué diferencia hay entre rodamiento japonés y caída dorsal? • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo 	15'	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platicos. Silbato. Cronometro.

	<ul style="list-style-type: none"> • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Varillas. Steps.
Gestión y acompañamiento	<p>- Realiza la secuencia de la caída dorsal siguiendo la secuencia técnica.</p> <p>Las Caídas: Es una acción defensiva de emergencia en la que un jugador se tira para salvar la pelota, entra en contacto con la superficie de juego, hace un vuelo hacia atrás y recupera la posición inicial. Las caídas se realizan hacia adelante, atrás (caída dorsal) y lateralmente, en todos estos casos el contacto con el balón se realiza después de una flexión rápida de las piernas.</p> <p>Caída dorsal: En la que el jugador se desequilibra hacia atrás entrando en contacto con el suelo con la espalda, se utilizan para contactar balones que llegan de frente por debajo de la altura de la rodilla. Desde una posición media baja después del toque se deja caer hacia atrás, la pierna adelantada semiflexionada, mientras que la pierna retrasada se flexiona a la altura del pecho al contacto con el balón, momento en el que se pierde el equilibrio; la espalda se deja rodar sobre su eje longitudinal hacia atrás amortiguando la caída y recuperación rápidamente la posición inicial.</p>  <p>Ejercicios Específicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por parejas frente a frente: - Uno lanza el balón y su compañera recibe entrega y rueda series de 10 repeticiones. De la posición de sentado. Decúbito ventral. Decúbito dorsal. Utilizando obstáculos. Utilizando vallas. Utilizando conos - Ídem al anterior pero en esta actividad se utiliza el ataque. - Utilizando colchonetas practica Defensa con una mano con caída (Rollo) <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participa de un partido práctica utilizando el fundamento técnico aprendido. 	60'	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí la caída frontal y la caída Lateral? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? <p>Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión</p>	15'	

Sesión de Aprendizaje N° 09

TTITULO: Practicando la caída en plancha frontal y lateral.

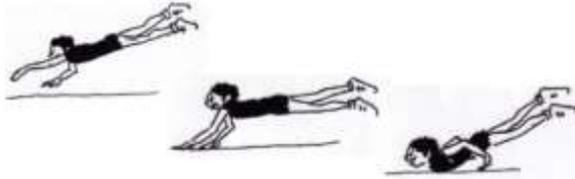
I. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 2. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 3. Disciplina. | : Voleibol. |
| 4. Categoría. | : “B” |
| 5. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 6. Duración | : 180 minutos |
| 7. Fecha | : 28 de setiembre. |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
Variantes Técnicas de la defensa de campo	<ul style="list-style-type: none"> • Las caídas como recurso de la defensa de campo • Las planchas. (frontal y lateral)
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta las fases del movimiento antes de contacto con el balón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posición de piernas. • Posición de brazos. • Visión periférica.
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento durante contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Visión periférica • Posición de piernas • Posición de brazos
<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la fase del movimiento después de contacto con el balón: 	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento • Contacto con balón • Amortiguación • Equilibrio • Caída. • Preparación para la nueva acción.

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre la Caída dorsal a través de diferentes imágenes. • Recuperación de saberes previos • ¿Qué son las planchas? • ¿Qué tipo de planchas conoces? • Conflicto cognitivo. • ¿Qué diferencia existe entre caídas y planchas? • Activación corporal • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) 	15´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platillos.

	<ul style="list-style-type: none"> Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Silbato.
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> Realiza la de la plancha dorsal y lateral siguiendo la secuencia técnica. El docente explica el fundamento teórico de la planchas. <p>Las planchas: Realizadas hacia adelante o lateralmente, se emplean para contactar balones con trayectorias cortas pero requieren del empleo de mayor fuerza de brazos y del hombro que la hace necesaria para la caída frontal.</p> <p>El desplazamiento: Se inicia desde la posición baja, se realiza una pequeña carrera de dos o tres pasos para recuperar parte del espacio que separa al jugador del balón, se impulsa el cuerpo con la pierna adelantada hacia arriba y adelante produciéndose una extensión del tronco y de los brazos en busca del balón, el cuerpo queda casi paralelo al piso.</p> <p>El contacto con el balón: El jugador al lanzarse hacia adelante contacta el balón con los antebrazos en el aire, manteniendo la espalda arqueada y el mentón levantado.</p> <p>La Caída: Se amortigua haciendo un arco, las manos buscan rápidamente el suelo y después de flexionar los brazos se desliza sobre el pecho y el abdomen permitiendo de esta forma que el impulso sea absorbido.</p> <p>Tipos De Planchas:</p> <p>Plancha Hacia Adelante: En la realización de esta plancha el contacto con el balón se realiza con las dos manos.</p>  <p>Plancha Lateral: En la realización de esta plancha el contacto con el balón se realiza con una sola mano.</p>  <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios Específicos. <ul style="list-style-type: none"> Por parejas frente a frente: Uno lanza el balón y su compañera recibe entrega y rueda series de 10 repeticiones. De la posición de sentado. Decúbito ventral. Decúbito dorsal. Utilizando conos Ídem al anterior pero en esta actividad se utiliza el ataque. Utilizando colchonetas practica Defensa con una mano con caída (Rollo) <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participa de un partido práctica utilizando el fundamento técnico aprendido. 	60'	Cronometro. o. Varillas. Steps.
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí la plancha frontal y lateral? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? Se realiza un dialogo del trabajo realizado y el cambio en su rendimiento defensivo en el campo. 	15'	

Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 10

TITULO: Participa en juegos en de 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4, utilizando los fundamentos técnicos

I. Datos informativos:

1. Universidad : "Cesar Vallejo"
2. I.E. de aplicación del trabajo : Abilia Ocampo.
3. Disciplina. : Voleibol.
4. Categoría. : "B"
5. Docente : Jarvick Percy Chacón Silva.
6. Fecha : 29 de setiembre



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento técnico • Rendimiento táctico. 	Fundamentos técnicos del voleibol
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene capacidad de rendimiento • Deportista, adversario y condiciones externas 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance individual • Interactúa constantemente, toma respuesta técnica
<ul style="list-style-type: none"> • Se ubica correctamente en el campo • Domina la ubicación en relación a la trayectoria del balón paralelo y diagonal 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa correctamente los espacios en el campo • Se orienta con respecto a la trayectoria del balón
<ul style="list-style-type: none"> • Domina los desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<ul style="list-style-type: none"> • Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre los juegos en de 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4, utilizando los fundamentos técnicos. • Recuperación de saberes previos • ¿Qué son los juegos de voleibol? • ¿Qué tipo de planchas conoces? • Conflicto cognitivo. • ¿Qué son los complejos K1, K2, K3? • Activación corporal • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 	15'	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platillos. Silbato. Cronometro. Varillas. Steps.

Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ En grupos los estudiantes realizan los fundamentos técnicos del voleibol: ✓ Realiza driles por parejas de: <ul style="list-style-type: none"> - Recepción. - Toque de dedos (voleo) - Saque tipo tenis y sus variantes. - Ataque. - Bloqueo. - Apoyo. - Actividades de ataque y defensa. - Combinación de los fundamentos técnicos ✓ Participa en juegos en de 2 Vs 2, 3 Vs 3, 4 Vs 4, utilizando los fundamentos técnicos ✓ Realizan partidos de práctica aplicando lo aprendido en la sesión de clase. 	60'	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo los driles de los fundamentos técnicos? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? Se realiza un dialogo del trabajo. 	15'	

.....
Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 11

TITULO: Aplicando el sistema de juego 5-1

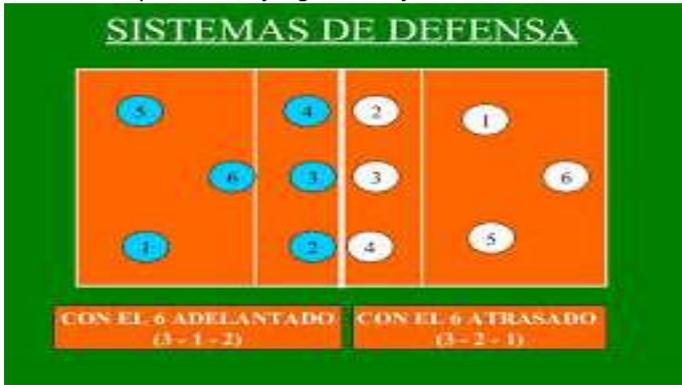
I. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 2. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 3. Disciplina. | : Voleibol. |
| 4. Categoría. | : “B” |
| 5. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 6. Fecha | : 30 de setiembre. |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento Táctico 	Sistemas de juego 5-1. Defensivo ofensivo Sistema de juego 5-1 con centro adelantado. Sistema de juego 5-1 con centro atrasado.
INDICADORES	ITEMS
Domina la función de específica asignada	Mantiene su posición en el campo
Muestra rapidez en el cambio de estrategia.	Participa en la toma de decisiones en el campo
Orden en el sistema defensivo	Mantiene el orden durante el ataque contrario
Estrategias defensivas	Coordina las acciones de bloqueo defensa y apoyo
Estrategias defensivas	Coordina con la levantadora la acción de ataque
Muestra comportamiento racional	Desarrolla procesos cognitivos durante el juego.

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<p>Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre sistema de juego 5-1 con centro adelantado y sistema de juego 5-1 con centro atrasado, a través de diferentes animaciones y videos.</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son los sistemas de juego? • ¿Qué sistemas de juego conoces? • Conflicto cognitivo. • ¿Qué es el sistema 5-1? ¿Cuáles son sus tipos? <p>Activación corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo 	30'	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platos. Silbato. Cronometro. Varillas.

	<ul style="list-style-type: none"> • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Steps.
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Practica los fundamentos técnicos a través de driles combinados. <p>Sistemas de juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docente explica los sistemas con funciones específicas de cada una de las estudiantes y lo practica en forma analítica e dos grupos y explica el sustento teórico de los mismos • Como lo indica su designación, en este sistema juegan cinco rematadores y un levantador, el cual debe reunir grandes cualidades de inteligencia, velocidad, dominio del balón, claridad, calma y confianza en sí mismo. • Al iniciar el juego, el levantador parte en posición uno y cruzado con él, inicia el juego en posición cuatro un jugador denominado jugador universal u opuesto. • Tanto el jugador universal como el levantador juegan en posición dos (2) en el ataque y en posición uno (1) en la defensa, razón por la cual este sistema tiene bastante similitud con el sistema 4-2. • Para poder jugar un sistema 5-1 es necesario: <ul style="list-style-type: none"> · Un levantador excelente · Un jugador universal con grandes recursos · Optima recepción · Gran capacidad de juego de conjunto.  <p>El diagrama muestra un campo de voleibol dividido en dos mitades por una línea central. En la parte superior, el título 'SISTEMAS DE DEFENSA' está escrito en letras verdes sobre un fondo verde. Debajo, se muestran dos configuraciones de jugadores numerados del 1 al 6. La configuración de la izquierda, titulada 'CON EL 6 ADELANTADO (3-1-2)', muestra al jugador 6 en la línea de ataque de la izquierda. La configuración de la derecha, titulada 'CON EL 6 ATRASADO (3-2-1)', muestra al jugador 6 en la línea de ataque de la derecha. Los jugadores 1, 2, 3, 4 y 5 están distribuidos en las líneas de defensa y ataque de ambas mitades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luego de la explicación se practica por grupos. <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza los sistemas de juego a través de partidos de práctica en donde se tenga en cuenta el cumplimiento de los indicadores y los ítems de la dimensión rendimiento táctico. 	135'	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Cómo aprendí los sistemas de juego 5-1 en ataque y defensa? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? <p>Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión</p>	15'	

Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 12

TITULO: Ejecutando el sistema de juego 4-2

II. Datos informativos:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| 7. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 8. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 9. Disciplina. | : Voleibol. |
| 10. Categoría. | : “B” |
| 11. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 12. Fecha | : 01 de octubre. |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento Táctico 	Sistema de juego 4-2.
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene capacidad de rendimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance individual
<ul style="list-style-type: none"> • Deportista, adversario y condiciones externas 	<ul style="list-style-type: none"> • Interactúa constantemente, toma respuesta técnica
<ul style="list-style-type: none"> • Se ubica correctamente en el campo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ocupa correctamente los espacios en el campo
<ul style="list-style-type: none"> • Domina la ubicación en relación a la trayectoria del balón paralelo y diagonal 	<ul style="list-style-type: none"> • Se orienta con respecto a la trayectoria del balón
<ul style="list-style-type: none"> • Domina los desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<p>Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre sistema de 4-2, a través de diferentes animaciones y videos.</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son los sistemas de juego? • ¿Qué sistemas de juego conoces? <p>Conflicto cognitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el sistema 4-2? <p>Activación corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 	15'	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platinos. Silbato. Cronometro. Varillas. Steps.

Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gestión y acompañamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El docente la explicación del sistema de juego de una forma analítica poniendo énfasis en la función de cada una de las estudiantes y su participación en el sistema de juego 4-2. • Este sistema se compone de 6 jugadores los cuales cada uno tendrá un rol en particular. Habrán dos jugadores que serán centrales, dos jugadores que serán puntas y por ultimo dos jugadores que serán levantadores. 4.....3.....2 LCP • 5..... 6..... 1PC..... L • Características de cada rol: • Levantadores (L): son aquellos que tienen un muy buen golpe de dedos y tienen una buena dirección con el balón. • Centrales (C): Son aquellos que tienen una buena potencia, son altos y tienen un buen efecto del remache y bloqueo. • Puntas (P): Son aquellos que tienen buena dirección de la pelota, dan excelentes pases, tienen potencia y buena recepción. • Este sistema se compone de cinco etapas que son las siguientes: • 1. Posición inicial: la cual consiste en la ubicación de los jugadores en la cancha de la siguiente manera: los jugadores punta se ubicaran en la posición 2 y 5 de la cancha, los jugadores levantadores se ubicaran en la posición 1 y 4 de la cancha y los jugadores centrales se ubicaran en la posición 3 y 6. • . Posición enroque: consiste en que en que todos los jugadores correrán rápidamente a ubicarse paralelamente con su compañero de igual o sea punta con punta, central con central y levantador con levantador. Esta situación de juego se realiza cuando el grupo realice el saque, cuando el equipo contrario saque y nuestro equipo realice los tres pases se enroca. • 3. Posición desenroque: consiste en simplemente volver rápidamente a la posición inicial antes mencionada, esta situación de juego se realiza después de cada punto realizado en el juego. • 4. Posición de rotación: esta consiste en que de la posición inicial en la que se encuentran avanzaran a ocupar otra posición, esta situación de juego se realiza cada vez que nuestro equipo gane un punto.5. Posición en W: Consiste en que se encontrara un levantador en posición ya sea 2, 3 o 4 (a medida que se valla rotando se determinara la posición del levantador) de la cancha de juego y los otros cinco realizaran una w en la zona de fondo. Esta posición se realiza cada vez que el equipo contrario realice el saque. • Luego de la explicación se practica por grupos. <p>Aplicación de lo aprendido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participa de un partido práctica utilizando el fundamento aprendido. 	<p style="text-align: center;">60'</p>	<p style="text-align: center;">✓</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Cierre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. • ¿Cómo aprendí el sistema 4-2? • ¿Por qué lo aprendí? • ¿Para qué lo aprendí? • Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión 	<p style="text-align: center;">15'</p>	

Sesión de Aprendizaje N° 13 Y 14

TITULO: Utilizando sistemas de juego defensivos

III. Datos informativos:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 13. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 14. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 15. Disciplina. | : Voleibol. |
| 16. Categoría. | : “B” |
| 17. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 18. Fecha | : 02 y 05 de octubre. |



DIMENSIÓN	CONOCIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento Táctico 	Sistema de juego defensivos 1-2-3 o en W, 2-1-3, 2-2-2 , 3-1-2, 3-2-1, 3-3, 2-0-4, 1-1-4, 3-0-3
INDICADORES	ITEMS
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene capacidad de rendimiento • Deportista, adversario y condiciones externas • Se ubica correctamente en el campo • Domina la ubicación en relación a la trayectoria del balón paralelo y diagonal • Domina los desplazamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Performance individual • Interactúa constantemente, toma respuesta técnica • Ocupa correctamente los espacios en el campo • Se orienta con respecto a la trayectoria del balón • Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.

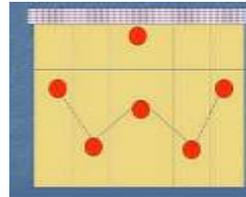
Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<p>Motivación. El docente presenta ante las estudiantes el propósito de la sesión de entrenamiento sobre sistema de 4-2, a través de diferentes animaciones y videos.</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son los sistemas de juego defensivos? • ¿Qué sistemas de juego defensivos conoces? <p>Conflicto cognitivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el sistema 3-3? <p>Activación corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 	15´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol Platillos. Silbato. Cronometro. Varillas. Steps.

SISTEMAS DE JUEGO DEFENSIVOS

Los esquemas de juego de voleibol son posiciones improvisadas para mejorar la recepción del saque o remate. En los partidos momentáneamente se puede cambiar el esquema de juego según el jugador sirviendo/atacando. En el voleibol hay varios sistemas de juego escritos ya que funcionan con excelencia. Ellos son:

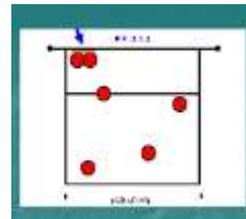
1-2-3 o en W

Es un sistema de defensa muy básico y trata de que al empezar la jugada cada jugador adopte su posición básica en la cancha.



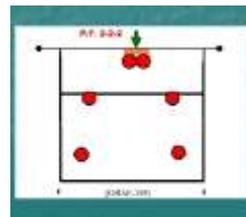
2-1-3

Al hacer un doble bloqueo el tercer atacante corre para asistir si el bloqueo no pudo parar la pelota. Pero conservan a los 3 zagueros atrás esperando un fuerte ataque.



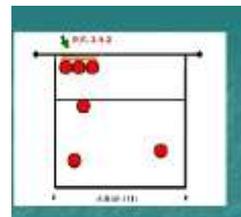
2-2-2

Tiene el mismo propósito que el 2-1-3 pero tiene diferentes posiciones.



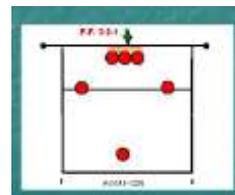
3-1-2

Consiste en que los 3 delanteros defienden el remate, esto pasa cuando el entrenador sabe que el atacante del otro equipo es muy bueno. El esquema es bastante peligroso ya que deja muchas zonas sin protección alguna.



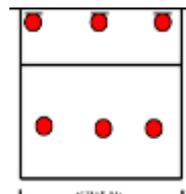
3-2-1

Es lo mismo que el anterior la única diferencia es que el fondo de campo está cubierto por un solo jugador y hay dos rematadores.



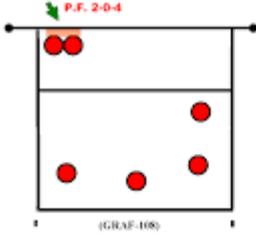
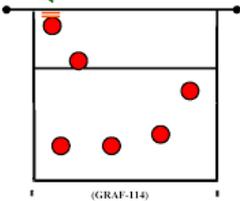
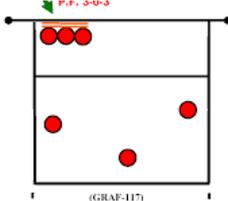
3-3

Es un sistema muy básico en el cual los jugadores se ponen en dos líneas de tres.



60'

✓

	<p>2-0-4 Es un esquema en el cual dos suben a bloquear y los otros quedan atrás en una forma de L. Es bastante peligrosa ya que deja una zona muerta.</p>  <p>(GRAF-108)</p> <p>1-1-4 Un esquema en el cual un jugador va a bloquear, otro jugador se queda detrás protegiendo si el bloqueo falla y los otros se ponen en la esquina formado una U torcida cubriendo el fondo del campo.</p>  <p>(GRAF-114)</p> <p>3-0-3 Aquí tres suben a bloquear, no hay nadie en el centro del campo y los otros tres cubren el fondo.</p>  <p>(GRAF-117)</p>		
<p>Cierre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. • ¿Cómo aprendí el sistema 4-2? • ¿Por qué lo aprendí? • ¿Para qué lo aprendí? • Se realiza un dialogo y se anticipa sobre la siguiente variante de saque que se practicara la siguiente sesión 	<p>15´</p>	

.....
Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

Sesión de Aprendizaje N° 15.

TITULO: Realizando mi evaluación POS TEST.

IV. Datos informativos:

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| 19. Universidad | : “Cesar Vallejo” |
| 20. I.E. de aplicación del trabajo | : Abilia Ocampo. |
| 21. Disciplina. | : Voleibol. |
| 22. Categoría. | : “B” |
| 23. Docente | : Jarvick Percy Chacón Silva. |
| 24. Duración | : Tres sesiones de 3 horas |
| 25. Fecha | : 06 de octubre. |



DIMENSIONES	CONOCIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rendimiento Táctico • Rendimiento Táctico. 	Evaluación post test.
INDICADORES	ITEMS
Rendimiento Técnico	<ul style="list-style-type: none"> • Performance individual • Interactúa constantemente, toma respuesta técnica • Ocupa correctamente los espacios en el campo • Se orienta con respecto a la trayectoria del balón • Se anticipa a las jugadas del equipo contrario.
<ul style="list-style-type: none"> • Tiene capacidad de rendimiento • Deportista, adversario y condiciones externas • Se ubica correctamente en el campo • Domina la ubicación en relación a la trayectoria del balón paralelo y diagonal • Domina los desplazamientos. 	
Rendimiento Táctico	<ul style="list-style-type: none"> • Mantiene su posición en el campo • Participa en la toma de decisiones en el campo • Mantiene el orden durante el ataque contrario • Coordina las acciones de bloqueo defensa y apoyo • Desarrolla procesos cognitivos durante el juego.
<ul style="list-style-type: none"> • Domina la función de específica asignada • Muestra rapidez en el cambio de estrategia. • Orden en el sistema defensivo • Estrategias defensivas • Muestra comportamiento racional 	

Estructura	Actividades / estrategias	Tiempo	Recursos
Inicio:	<p>Motivación. El docente explica el proceso de la evaluación pos test explicando cada una de las parte del instrumento a ser aplicado</p> <p>Recuperación de saberes previos</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué variantes de saque tipo tenis y defensa de campo has desarrollado durante este micro ciclo de entrenamiento? <p>Activación corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la losa deportiva ubicados en círculo escuchan la explicación dada por el profesor sobre el trabajo a realizar. 	15´	Losa deportiva Conos. Net. Balones de voleibol

	<ul style="list-style-type: none"> • Formados en filas realiza tu activación corporal siguiendo la secuencia • 1ª Parte dinámica: a través de juegos motrices y agrupaciones. • 2ª Parte Movilidad Articular a través de circunducciones, rotaciones, oscilaciones y torsiones de las articulaciones de nuestro cuerpo • 3ª parte estiramientos / elongaciones por parejas (pasiva) • Activación específica con balones fundamentos técnicos por parejas. 		Platillos. Silbato. Cronometro. Varillas. Steps.
Gestión y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • El docente inicia la aplicación de la ficha de observación en forma individual y secuencial de acuerdo a los ítems descritos en las doce alumnas de la muestra. • Se realiza partidos de práctica para evaluar el rendimiento técnico - táctico de todas las integrantes de la selección de voleibol de la I:E: "Abilia Ocampo" de la ciudad de Rioja para sistematizar los datos recabados y procesar los resultados obtenidos durante este micro ciclo de entrenamiento y aplicación de la tesis "Variantes técnicas SADE para mejorar el rendimiento competitivo de la selección de voleibol, de la I.E. Abilia Ocampo, provincia de Rioja, Región San Martín, 2018". 	60'	
Cierre.	<ul style="list-style-type: none"> • El docente realiza la meta cognición con las preguntas. ¿Creen ustedes que ha mejorado su rendimiento técnico táctico? ¿Cómo aprendí los sistemas defensivos? ¿Por qué lo aprendí? ¿Para qué lo aprendí? • Se realiza un dialogo de todo el micro ciclo de entrenamiento y reflexionan sobre la mejora de sus capacidades físicas y desarrollo de su rendimientos técnico a través del saque tipo tenis y sus variantes y la defensa de campo 	15'	

.....
Profesor: Jarvick Percy Chacón Silva

ANEXO 10

FOTOS SELECCIÓN DE VOLEIBOL I.E "ABILIA OCAMPO" CATEGORIA "B"



EL SAQUE TIPO TENIS FLOTANTE SIN SALTO



SAQUE TIPO TENIS FLOTANTE CON SALTO



SAQUE DE POTENCIA



DEFENSA DE CAMPO CON DOS MANOS (CON ROLLO)



DEFENSA CON UNA MANO CON CAÍDA (ROLLO)



CAIDA EN PLANCHA



SISTEMAS DE JUEGO.



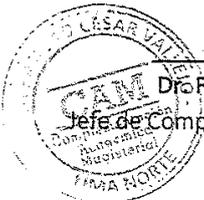
PARTIDOS DE PRÁCTICA AMISTOSO



Yo, Fernando Eli Ledesma Pérez, docente de la Facultad de Educación e Idiomas y Escuela Profesional de Educación Secundaria de la Universidad César Vallejo Filial Lima Norte, revisor(a) Tesis titulada **“Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2015”** del (de la) estudiante **Jarvick Percy Chacon Silva**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de **19%** verificado en el reporte de originalidad de programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 16 de setiembre de 2019



D^o Fernando Eli Ledesma Pérez
Jefe de Complementación Académica Magisterial
UCV-Lima

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable de SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	--------------------	--------	---------------------------------



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE
TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL
UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 2

Yo **Jarvick Percy Chacon Silva** , identificado con DNI N° **27078679**, egresado de la Escuela Profesional de **EDUCACIÓN SECUNDARIA** de la Universidad César Vallejo, autorizo , No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado **Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo, Rioja, 2015** en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....



FIRMA

DNI: 27078679

FECHA: 31 de mayo del 2019

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---------------------------------------------------------------------------	--------	-----------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA MAGISTERIAL

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Jarvick Percy Chacon Silva

INFORME TITULADO:

Variantes técnicas SADE para el rendimiento competitivo de la
selección de vóleybol de la institución educativa Abilia Ocampo,
Rioja, 2015

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA CON
ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA**

SUSTENTADO EN FECHA: 26/01/2019

NOTA O MENCIÓN: 15



Dr. Fernando Eli Ledesma Pérez
Jefe de Complementación Académica Magisterial
UCV-Lima