



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TITULO DEL TRABAJO

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA EN MINI VOLEIBOL EN EDADES
TEMPRANAS**

AUTOR

BORBOR NEIRA JUAN CARLOS

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

TUTORA

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Santa Elena, Ecuador

Año 2023



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Yuri Ruiz Rabasco, PhD.
COORDINADOR DEL
PROGRAMA**

**Dra. Katherine Aguilar Morocho Ph.D
TUTOR**

**Lcda. Lilia Baque MSc.
ESPECIALISTA**



**CARLOS MARCELO
ÁVILA MEDIAVILLA**

**Lic. Carlos Ávila Mediavilla MSc.
ESPECIALISTA**

**Abg. Coronel Ortiz Víctor, MSc.
SECRETARIO GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Juan Carlos Borbor Neira, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Dra. Katherine Aguilar Morocho Ph.D.

C.I. 0703737981

TUTOR (A)



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, BORBOR NEIRA JUAN CARLOS

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 20 días del mes de abril de año 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Juan Carlos Borbor Neira".

Lic. JUAN CARLOS BORBOR NEIRA
C.I. 0922628078
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, JUAN CARLOS BORBOR NEIRA

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 20 días del mes de abril de año 2023

Lic. Juan Carlos Borbor Neira
C.I. 0922628078

AUTOR

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento de este trabajo va a los docentes ya que su sabias enseñanzas y guías permitieron terminar de manera satisfactoria esta etapa de estudio, a cada uno de ellos les tendré presente en cada etapa de mi vida.

A mi familia por apoyarme en cada circunstancia de este trayecto y de manera muy especial a mis padres, hermanos, sobrinos y todas las personas que de una o otra manera apoyaron con palabras de aliento.

De la misma manera expresar mi eterna gratitud a todas las personas que en su debido momento me supieron abrir sus conocimientos para guiarme en muchas interrogantes que se presentaron durante este trayecto de estudio.

Juan Carlos.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo al ser supremo por guiarme y permitir llegar a este logro académico en mi vida, gracias a sus bendiciones y a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por darme la oportunidad de cursar nuevamente por sus aulas y terminar con éxito este escalón mas en mi vida profesional, a mis padres por inculcarme valores de superación, por guiarme por el buen camino y luchar por nuestros objetivos, ya que con trabajo constante se puede lograr todo lo que nos proponemos.

Nuevamente a mi familia el pilar fundamental e inspiración personal que en todo momento estuvieron allí dándome palabras de aliento para poder culminar con éxito esta etapa de especialidad.

Juan Carlos.

ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO

TITULO DEL TRABAJO	I
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	IV
AUTORIZACIÓN	V
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
Abstract.....	IX
DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO	- 1 -
Bibliografía.....	- 9 -

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Programa de enseñanza mini voleibol.....	- 1 -
Tabla 2. Mesociclo.....	- 2 -
Tabla 3. Microciclo.....	- 2 -

Resumen

En el siguiente trabajo presentamos, planificación de un programa de enseñanza del mini vóley en una iniciación en deporte esta direccionada para los chicos de categorías infantiles, y se centra como, objetivos principales tenemos ideas para desarrollar las capacidades en su iniciación deportiva tanto intelectuales como físicas, y en lo educativo donde se centra su enseñanza en hábitos y la buena conducta social afectiva del individuo, en donde su relevancia es el desarrollo moral del deportista ya que cumple con las normas, académicas y disciplinarias que todo practicante de deportes requieren.

Este programa contiene directrices que ayudaran en la iniciación del chico en este deporte desde la adaptación al balón y a la respectiva cancha, técnicas y tácticas en un choque deportivo en estas edades temprana, para que a su vez tomar como referencia a futuro masificar este deporte a nivel de masificación ya que no es muy común en la provincia y en el país.

Palabras claves: NIÑOS, VOLLEYBALL, PLANIFICACION, CATEGORIA

Abstract

In the following work we present, planning a mini volleyball teaching program in an initiation in sport is addressed to boys in children's categories, and focuses on how, main objectives, we have ideas to develop capacities in their sports initiation, both intellectual and physical. , and in the educational area where its teaching is focused on habits and the good affective social behavior of the individual, where its relevance is the moral development of the athlete since it complies with the academic and disciplinary norms that all sports practitioners seek.

This program contains guidelines that will help in the initiation of the boy in this sport from the adaptation to the ball and to the respective court, techniques and tactics in a sports clash at these early ages, so that in turn take as a reference in the future to spread this sport to level of overcrowding since it is not very common in the province and in the country.

Keywords: KIDS, VOLLEYBALL, PLANNING, CATEGORY

DESARROLLO DEL COMPONENTE PRACTICO

PROGRAMA DE ENSEÑANZA MINI VOLEIBOL

ENTRENADOR: JUAN CARLOS BORBOR NEIR.													CATEGORIA: 10 - 12																																			
MESOSCICLOS	PRIMER												SEGUNDO												TERCERO																							
MESES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE															
FECHAS	1-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27	30-3	6-10	13-17	20-24	27-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	3-7	10-14	17-21	24-28	31-4	7-11	14-18	21-25	28-2								
MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40								
SESIONES	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
HORAS	180	180	180	180	180	180	180	180	**	**	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	**	**	**	**	**	**	180	180	180	180	**	180	180	180	180						
ASPECTOS DE LA PREPARACION																																																
PREPARACION FISICA GENERAL	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70						
PREPARACION FISICA ESPECIAL	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60				
PREPARACION TECNICA	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40			
PREPARACION TEORICA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
TIEMPO TOTAL DE TRABAJO	180	180	180	180	180	180	180	180	**	**	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	**	**	**	**	**	**	180	180	180	180	**	180	180	180	180						
CONTENIDOS DE LA PREPARACION																																																
PREPARACION FISICA GENERAL	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70					
CALENTAMIENTO	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30			
RESISTENCIA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
VELOCIDAD	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
FUERZA	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
COORD. FLEXIBILIDAD	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
PREPARACION FISICA ESPECIAL	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		
VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20			
ATAQUE	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
SALTABILIDAD	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
CONTENIDOS DE LA PREPARACION	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40		
VOLEO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
RECEPCION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
SAQUE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
PASES	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
CONTENIDO DE LA PREPARACION	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
DEFENSA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
ATAQUE	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
CONTROLES																																																
TEST PEDAGOGICO																																																
CONTROL MEDICO	CM																																															
TEST PSICOLOGICO	TP																																															
EVALUACION PARCIAL																																																

Tabla 1. Programa de enseñanza mini voleibol

I VENCIMIENTO (MESOCICLO)

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO														
MESOCICLO														
MESOCICLO N°: 1				MICROCICLO N°: 1 AL 13					SESIONES: 3					
PERIODO N°: PRIMER				PROGRAMA DE ENSEÑANZA					DEPORTE: VOLEIBOL					
FECHA: MARZO - ABRIL - MAYO				CATEGORÍA: 10-12					ENTRENADOR: JUAN CARLOS BORBOR NEIRA					
MESOCICLO		PRIMER												
MESES		MARZO				ABRIL				MAYO				
FECHAS		29-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27
MICRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
SESIONES		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
MINUTOS X SEMANAS		180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180
PREPARACION GENERAL		70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70
PREPARACION ESPECIAL		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
PREPARACION TECNICO		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
PREPARACION TEORICA		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Tabla 2. Mesociclo

MICROCICLO

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO PROGRAMA MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO					
MICROCICLO DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA					
MICROCICLO N°: 6		MESOCICLO N°: 1		SESIONES: 3	
PERIODO: PRIMERO		PROGRAMA DE ENSEÑANZA N°: 1		DEPORTE: MINI VOLEIBOL	
FECHA: 4 AL 8 DE ABRIL		CATEGORÍA: 10-12		ENTRENADOR: JUAN CARLOS BORBOR NEIRA	
LUNES		MIÉRCOLES		VIERNES	
PREPARACION FISICA GENERAL		PREPARACION FISICA GENERAL		PREPARACION FISICA GENERAL	
RESISTENCIA, VELOCIDAD		RESISTENCIA, VELOCIDAD		RESISTENCIA, VELOCIDAD, AGILIDAD	
PREPACION FISICA ESPECIAL		PREPACION FISICA ESPECIAL		PREPACION FISICA ESPECIAL	
COORDINACION, ACCIONES SIMPLE Y COMPLEJAS		ACCIONES MAS COMPLEJAS		ACCIONES SIMPLE Y COMPUESTA	
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA		CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA		CONTENIDOS DE LA PREPARACION TECNICA	
PASES, RELEVOS, RECEPCION		PASES,RELEVOS, RECEPCION, PERCEPCION		PASES,RELEVOS, RECEPCION, PERCEPCION	
CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA		CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA		CONTENIDOS DE LA PREPARACION TACTICA	
TACTICA DE JUEGOS		ADAPTACION		TACTICA OFENSIVA DEFENSIVA	
ESPECIFICO		ESPECIFICO		ESPECIFICO	
ADAPTACION		SAQUES, RECEPCION, ADAPTACION		MINI VOLEIBOL, TIROS LIBRES, PASES CON DIFICUL	
DURACION DEL MICROCICLO 180 min.					

Tabla 3. Microciclo



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: VOLLEYBALL

Docente:	Juan Carlos Borbor Neira		
Tema:	Conociendo como jugar el voleibol		
Objetivo:	Vamos a familiarizarnos con el voleibol		
Lugar y fecha:	Complejo Benjamín Carrión	No. Participantes:	10
Medios:	Balones, net, conos, estacas, chalecos, silbato, cronometro.	Categoría:	10 a 12 años.
Duración:	60 minutos.		

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: En un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente (tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello).</p>		3 minutos
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p>Descripción: cada participante individualmente tendrá un balón de voleibol y se ubican a lo largo de toda la pista del escenario deportivo, ellos tendrán que realizar toques de dedos en el aire y seguidamente con una pared, seguidamente se realizara los mismo con los antebrazos, se ubican entre parejas y un balón la misma acción que se estaba trabajando individualmente.</p>		10 minutos
<p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares trabajados en la sesión de clases.</p>		2 minutos
		Total: 15 minutos

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">TAREA 1</p> <p>Pases de voleibol . Se ubica a los chicos en columnas diagonal en la línea de cancha en grupos de seis, cada grupo tendrá un balón a una distancia de tres metros cada uno pasándose el balón para mejorar el dominio del mismo</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lanzar de toque de dedos ✓ Lanzar y recepción con antebrazos 		10 minutos
<p style="text-align: center;">TAREA 2</p> <p>Relevos por parejas. Equipo de seis integrantes puestos sobre la línea del campo de juego, cada pareja se deberá pasar el balón con un toque de dedos hasta llegar al extremo de la cancha 18 mts, de ida y vuelta y pasar el relevo a la siguiente pareja sumará puntos la pareja que llegue primero, se repetirá la misma acción con antebrazos con las mismas regla de juego.</p>		

<p style="text-align: center;">TAREA 3</p> <p>Encuentro en cancha adaptándonos. Jugamos libremente adaptando y ejecutando lo aprendido en clases</p>		<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>Total: 30 minutos</p>
--	--	---

FASE FINAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <p>ESTIRAMIENTO Descripción: se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p> <p style="text-align: center;">CHARLA MOTIVACIONAL</p>	 	<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>Total: 15 minutos</p>

Observaciones:



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: VOLLEYBALL

Docente:	Juan Carlos Borbor Neira		
Tema:	Conociendo y familiarizándonos con los toques en voleibol		
Objetivo:	Trabajar las diferentes didácticas con toques de balón		
Lugar y fecha:	Complejo Benjamín Carrión	No. Participantes:	10
Medios:	Balones, net, conos, estacas, chalecos, silbato, cronometro.	Categoría:	10 a 12 años.
Duración:	60 minutos.		

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: En un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente (tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello).</p>		3 minutos
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p>Descripción: cada participante individualmente tendrá un balón de voleibol y se ubican a lo largo de toda la pista del escenario deportivo, ellos tendrán que realizar toques de dedos en el aire y seguidamente con una pared, seguidamente se realizara los mismo con los antebrazos, se ubican entre parejas y un balón la misma acción que se estaba trabajando individualmente.</p>		10 minutos
<p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares trabajados en la sesión de clases.</p>		2 minutos
		Total: 15 minutos

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">TAREA 1</p> <p>SAQUES AL CONO. Colocamos en equipos de tres integrantes, se ubican tres o cuatros conos, los cuales hay que hacer caer mediante saques desde el campo contrario con el saque bajo, el objetivo de este juego es derribar los conos que están ubicados en la cancha antes que el equipo contrario.</p>		10 minutos
<p style="text-align: center;">TAREA 2</p> <p>Saque y recepción. Se requieren equipos de tres jugadores el campo de juego dividiremos el campo en seis, se procede a jugar tres contra tres un equipo saca otro equipo solo jugara con los dedos y otro solo con antebrazos. Variante cada equipo por tiempo realizara la secuencia hasta completar todas las instrucciones</p>		
TAREA 3		

<p>Encuentro en cancha adaptándonos. Jugamos libremente adaptando y ejecutando lo aprendido en clases</p>		<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>Total: 30 minutos</p>
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <p>ESTIRAMIENTO Descripción: se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p> <p style="text-align: center;">CHARLA MOTIVACIONAL</p>	 	<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>Total: 15 minutos</p>
<p>Observaciones:</p>		



UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO
Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo
UNIDAD DE ENTRENAMIENTO: VOLLEYBALL

Docente:	Juan Carlos Borbor Neira		
Tema:	Jugando voleibol		
Objetivo:	Trabajo competitivo y cooperativo entre jugadores de un mismo equipo		
Lugar y fecha:	Complejo Benjamín Carrión	No. Participantes:	10
Medios:	Balones, net, conos, estacas, chalecos, silbato, cronometro.	Categoría:	10 a 12 años.
Duración:	60 minutos.		

FASE INICIAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">MOVIMIENTO ARTICULAR</p> <p>Descripción: En un espacio delimitado los deportistas se ubican en formación circular realizando diferentes movimientos articulares de forma ascendente (tobillos, rodillas, caderas, tronco, brazos, cuello).</p>		3 minutos
<p style="text-align: center;">CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p> <p>Descripción: cada participante individualmente tendrá un balón de voleibol y se ubican a lo largo de toda la pista del escenario deportivo, ellos tendrán que realizar toques de dedos en el aire y seguidamente con una pared, seguidamente se realizara los mismo con los antebrazos, se ubican entre parejas y un balón la misma acción que se estaba trabajando individualmente.</p>		10 minutos
<p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTO</p> <p>Descripción: se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares trabajados en la sesión de clases.</p>		2 minutos
		Total: 15 minutos

FASE PRINCIPAL

Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">TAREA 1</p> <p>Partidos de mini voleibol. Agrupamos a los alumnos en grupos de seis, regla un jugador indistinto del equipo siempre tendrá un balón en su poder hasta que su equipo devuelva el balón que esta en juego en ese caso el compañero deberá entregar la pelota a otro compañero de equipo y este a su vez no participa por lo que tiene el balón así sucesivamente hasta que en juego todos los compañeros hagan esta función</p> <p style="text-align: center;">TAREA 2</p> <p>Tiros libres. Cada integrante de equipo jugase tiros libres con el aro de la cancha de básquet con el balón de voleibo, toques de dedos y antebrazos, ganara el equipo que complete todo el recorrido en el menor tiempo posible</p> <p style="text-align: center;">TAREA 3</p>		10 minutos

<p>Pases por el círculo Cada integrante deberá estar sentado en un círculo en el piso y estos en ese lugar deberán dar pases de dedos y antebrazos a sus compañeros de equipo.</p>		<p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>Total: 30 minutos</p>
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
<p style="text-align: center;">VUELTA A LA CALMA</p> <p>ESTIRAMIENTO Descripción: se realiza el estiramiento de los diferentes grupos musculares.</p> <p style="text-align: center;">CHARLA MOTIVACIONAL</p>		<p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>Total: 15 minutos</p>
<p>Observaciones:</p>		

Bibliografía

- BONNEFOY, G.; LAHUPPE, H. y NE, R. (2000). *Enseñar voleibol para jugar en equipo*. Barcelona: Inde.
- DRUENNE, F. y MARSENACH, J. *Iniciación Voleibol*. Barcelona: Gymnos.
- KENNY, B. y GREGORY, C. (2008). *Voleibol. Claves para dominar los fundamentos y las destrezas técnicas*. Madrid: Tutor.
- Anguera-Argilaga, M. T. (2005). Planteamiento metodológico al servicio de la comprensión de la complejidad en los deportes de equipo. En Martín-Acero, R. & Lago-Peñas, C. *Deportes de equipo: comprender la complejidad para elevar el rendimiento* (p. 133 - 148). Barcelona: INDE.
- Aragundi-Castro, C. (2006). *Observación y análisis de la colocación en el voleibol*. [Tesis doctoral]. Universidad de A Coruña.
- Hernández, E. H., Toro, E. O., Valera, M. M., & Andrés, J. P. (2016). Efecto de distintos planteamientos metodológicos en clases de educación física sobre el aprendizaje de tres habilidades de voleibol. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 59-68. <https://doi.org/10.6018/264661>