ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

DEPORTE VOLEIBOL

Individual:
Conjunto: X
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	**Iniciación**	6-17 años
2	**Fundamentación**	7-17 años

PROPUESTA ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS. EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1. INTRODUCCION

Es necesario lograr que la práctica del voleibol en la provincia del Tequendama satisfaga todo el interés, el placer y el gusto de toda la población; esto por medio de nuevos conocimientos y hábitos que tengan relación y concordancia a la etapa de desarrollo que se encuentren las personas que accedan a este nuevo espacio de interacción y formación deportiva que busca la sana práctica deportiva, mejorar la calidad de vida y las relaciones interpersonales entre la comunidad de cada municipio, buscando siempre el reconocimiento departamental y nacional, por medio de una buena organización y planificación de la preparación físico –técnica de los grupos con una educación transversal en valores que representarán al municipio y a la provincia en los diferentes eventos regionales y nacionales que se realicen a mediano y a largo plazo.

2.JUSTIFICACION DEL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

La ley 181 de 1995 en su capítulo de definiciones y clasificación, conceptualiza el Deporte formativo como “aquelque tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

Al mismo tiempo define el deporte en su Artículo 15. Como la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Se denomina Deporte Formativo a todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas que, mediante procesos educativos y pedagógicos buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

En el Departamento las Escuelas Deportivas se definen así; “es un programa formativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego,con el fin de llevarlos a la iniciación en la práctica deportiva, el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar resultados óptimos que proyecten a la promoción y vinculación en los niveles de fundamentación“.

Es necesario la planeación adecuada pedagógica del programa de Escuelas de Formación Deportiva, de tal manera que se evite la improvisación docente, en cada una de las sesiones de clases que se dirigen a los niños(as), jóvenes, pertenecientes a uno de los Niveles de Formación con los que cuenta el Departamento.

La principal razón de realizar este plan pedagógico de voleibol en la provincia del Tequendama es con la intención de llegar a las personas que no encuentran un espacio diferente para la práctica del voleibol en cada municipio y con este espacio a su vez se podrá tanto preservar el estado físico y la salud metal de las personas, además de prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad y el sedentarismo.

Otra razón importante para llevar a cabo este plan pedagógico es cambiar la noción que tienen en cada municipio sobre el voleibol y hacer un deporte atractivo y llamativo en especial para los niños, de esta forma empezar un proceso formativo en donde no solo se inculquen conocimientos deportivos sino conocimientos racionales y de convivencia, como la creación de valores para fortalecer el ser.

El desarrollo de la propuesta pedagógica buscar solventar en primer medida las falencias que tienen los niños, niñas y adolescentes de cada municipio a la hora de poder acceder a un proceso formativo de voleibol, por esa razón se busca beneficiar a estos niños por medio de dos grupos importantes las cuales son, iniciación para aquellos niños que hasta ahora inician conociendo el deporte de voleibol, como los niños o adolescentes que conocen el voleibol a grandes rasgos pero no lo han jugado y no tiene la técnica; y en segunda medida el grupo de fundamentación que son aquellos adolescentes que ya conocen el deporte, lo llevan jugando por un tiempo y tiene la técnica y las bases de un juego para realizar un equipo.

Partiendo de esto se busca brindar herramientas adecuadas teniendo en cuenta la etapa de desarrollo que se encuentren cada uno de los beneficiarios, con esto se certifica que se harán procesos acordes a la edad, sin hacer afectación bien sea a lo motriz o cognitivo.

Además de lo anterior se manejará una educación transversal en valores, donde primero la persona por encima del deportista y así podemos garantizar el buen desarrollo personal que tendrá cada persona beneficiada que acuda a este proceso formativo en voleibol en cada uno de los municipios de la provincia del Tequendama.

3. MARCO LEGAL

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de

Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:
- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Métodos teóricos:

Permiten descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensorio perceptual. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción.

Sistémico estructural:

El sistema que se utilizará será el sistema estructural ya que es un sistema cuyo funcionamiento está dirigido al logro de determinados objetivos yfunciones donde cada elemento funciona por separado, pero para que funcione debe funcionar en conjunto, en donde expone o pone a servicio ciertas habilidades para alcanzar logros en conjunto y las buenas relaciones con sus demás compañeros.

Métodos empíricos:

Método el cual se basa en la experimentación y la lógica por medio de herramientas “naturales” como la observación y el análisis de documentos ysacar argumentos propios.

La observación:

Se le denomina a la acción de mirar algo o a alguien con atención y detenimiento y sacar sus propios argumentos de dicha acción o personalidad de dicha persona en estudio.

Análisis de documentos:

Será el continuo trabajo para perfeccionar tanto el plan de acción y las herramientas a utilizar para siempre ir avanzando en el proceso continuo y asertivo de los dos niveles (iniciación y fundamentación)que se trabajarán en la escuela de formación.

4. OBJETIVOS

En este espacio el Formador debe definir el Objetivo general de la Escuela de Formación Deportiva, identificando el deporte, la edad de los beneficiados, y el Municipio donde se desarrolla el programa.

Definir claramente cada uno de los Objetivos específicos.

Un Objetivo General: Motivar e incentivar a la participación de los niños y adolescentes de los municipios del Tequendama a que hagan parte del deporte de voleibol en los procesos de iniciación y fundamentación deportiva que se ofrece como parte fundamental en la formación integral del niño.

Los Objetivos específicos:

- Brindar un espacio adecuado para la sana práctica deportiva como una forma de mantener buenos hábitos.
- Propender por un buen desarrollo físico-técnico con miras a festivales y competencias regionales, departamentales y nacionales.
- Ascender a los deportistas del grupo de iniciación que vayan subiendo en su nivel técnico-físico al grupo de fundamentación, con el fin de garantizar el desarrollo integral y deportivo de los deportistas.
- Trabajar a través de valores, formando jugadores con carácter, que se caractericen por su respeto y su

buen espíritu competitivo.

- Formar deportistas que sean referentes para el voleibol en los municipios y departamento.

5. POBLACION OBJETO Y COBERTURA

A través del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca se realizarán procesos de participación comunitaria en cada uno de los municipios, donde se identificará la población que se encuentra en los rangos de edad de los procesos de formación deportiva y así definir los deportes y niveles a estructurar al interior de cada municipio del departamento.

Las Escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por la práctica deportiva.

-Los principales participantes identificados son:
- Beneficiarios: Niños(as) y Jóvenes en los rangos de edad de 6 años a 17 años divididos de la siguiente manera:

- Para el municipio de Apulo los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:
- 2 grupos de iniciación: De 6 a 9 años y de 10 a 17 años
- 1 grupo de fundamentación: de 13 a 17 años

Las sesiones de clase se realizarán en polideportivo municipal de Apulo dado que es el único espacio con el que se cuenta para las sesiones de voleibol y el instituto de deportes facilito.

- Para el área rural de Apulo los procesos de formación serán:
- 3 grupos de iniciación : 6 a 9 años; 10 a 13 años; y 14 a 17 años

Las sesiones de clase se realizaran en los espacios habilitados por parte de la vereda (colegio o espacio habilitado). Las veredas por ahora son: vereda Paloquemao y Bonanza.

- Para el municipio de cachipay los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana y rural:
- Zona urbana (cancha el progreso)

2 grupos de iniciación de 10-13 años y de 14-17años
1 grupo de fundamentación
De 14-17 años

- Zona rural (cancha inspección de peña negra)

3 grupos de iniciación
De 6-9 años, de 10-13 años y de 14-17 años

- Para el municipio de Viotá los procesos de formación serán pertenecientes al área urbana:
- Zona urbana (Polideportivo Camoa)

1 grupo de iniciación de 6-9 años
2 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

- Para el municipio de Anapoima los procesos de formación se implementarán en el área urbana:
- 2 grupos de iniciación: De 12 a 14 años y de 13 a 16 años
- 1 grupo de fundamentación: de 14 a 17 años

Las sesiones de clase se realizarán en el campo deportivo alterno del polideportivo municipal Julio César Sánchez, también dentro de dicho coliseo y además en el polideportivo Centro de integración Ciudadana CIC, estos son los escenarios destinados para la práctica de voleibol en el municipio de Anapoima

- Para el municipio de El Colegio los procesos de formación estarán direccionados al área rural y urbana:
- Zona urbana (Polideportivo escuela Francisco Julian Olaya)
  - 1 grupo de iniciación de 6-9 años
  - 2 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años
- zona rural (inspección la victoria- polideportivo colegio departamental)
  - 1 grupo de iniciación de 6-9 años

- 1 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

- Zona rural (inspección el triunfo- polideportivo el triunfo)
  - 1 grupo de iniciación de 6-9 años
  - 1 grupo de fundamentación de 10 -13 años; 14-17 años

6. CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El voleibol es una disciplina deportiva que te permite desarrollar, no solo las capacidades físicas, sino la destreza mental, la cohesión y el trabajo en equipo; es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. El voleibol comprende varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos de conjunto. La competencia exhibe lo mejor de la habilidad, el espíritu, la creatividad y la estética. Las reglas están estructuradas para permitir todas estas cualidades.

El deporte consiste en el juego dos equipos en una cancha deportiva dividida por una red, cuya altura depende de la categoría y el género de los jugadores. El objetivo del juego para cada equipo es enviar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario y evitar que el balón toque el suelo del campo propio.

Como característica deportiva el voleibol es un deporte que se juega dentro de una cancha de 18 metros de largo por 9 de ancho, que es dividida a la mitad por una red, que se coloca a una altura de 2 metros 43 centímetros, cuando se trata de equipos de hombres y de 2 metros 24 centímetros cuando se trata de equipos de mujeres, la cancha está dividida por líneas que delimitan las zonas de ataque y defensivas.

El balón que se suele usar (profesionalmente), es más pequeño que los balones de básquetbol, su circunferencia es de entre 64 y 68 centímetros, con un peso que oscila entre los 255 y los 300 gramos. Aunque en los juegos de aficionados el tamaño y el peso del balón puede variar, dependiendo del material y marca.

La esencia de este juego ya dicho anteriormente es evitar en todo momento que el balón toque el suelo. El balón debe ser golpeado con las manos, esto se hace de dos principales maneras, mediante el “toque de dedos”, que como su nombre indica, se hace empujando o tocando el balón con los dedos, como en el saque y mediante golpes con las dos manos juntas, el balón se toca con la parte posterior de los dedos gordos, teniendo siempre juntas las manos al hacerlo y también se puede tocar el balón con los antebrazos.

7. ESTRUCTURA TEMATICA

Por medio de esta estructura se tienen en cuenta los temas y subtemas que se desarrollan al interior de cada una de las escuelas de formación deportiva de acuerdo con el deporte que se desarrollara en cada uno de los Municipios.

Es de vital importancia que el formador tenga los conocimientos necesarios en cada uno de los temas que se aplican en el desarrollo de las sesiones de clases, las cuales con lleven a evaluaciones periódicas conun tiempo determinado para poder determinar si hay desarrollo o avances en el proceso de cadadeportista.

Son las unidades temáticas que son abordadas en el desarrollo de las escuelas de formación deportiva y que respondan al número de sesiones programadas para el periodo. En cada unidad se debe especificarlos temas y subtemas que la componen.

Las unidades temáticas deben ser distribuidas en el total de sesiones que conforman el deporte, mostrando con detalle los temas y el conocimiento progresivo que se desarrollará en cada sesión.

Estos deben estar articulados con planes diarios de clases, planes semanales, y planes mensuales de clases.

Este material debe ser puesto como curso desarrollado en la plataforma dedicada para este efecto, bajo la estructura establecida.

Desplazamientos	Tipos: • Pasos laterales. • Pasos deslizantes. • Carreras.
Giros	Tipos: • Al ir al bloqueo. • Al rematar.
Posición del cuerpo	Tipos: • Posición alta. • Posición media. • Posición baja.
Voleo alto	Fundamento técnico básico del voleibol y la importancia que tiene en las acciones ofensivas de un equipo.
Voleo bajo o recepción	Otro fundamento técnico importante en el voleibol importante en las acciones defensivas y a la hora de realizar pases.
Saques	Es la acción que da inicio al juego o la reanudación del mismo y lo que lo hace importante es donde se quiere ubicar el balón en campo contrario.
Saques de costado	Es un tipo de saque más ubicado y utilizado en las etapas de enseñanza.
Saque de tenis	Este tipo de saque es el más utilizado para las etapas más tempranas, ya que es un saque fácil de dominar.
El remate	Es a la acción ofensiva más importante del juego que consiste en ubicar el balón en campo contrario.
Carrera	Son los 3 pasos o la carrera de aproximación que se dan antes de llegar a la red
Batida	El salto que se da previo al remate, que es donde se lleva el cuerpo hacia arriba con impulso.
Golpe	El golpe se da ubicando toda la fuerza y llevando el cuerpo hacia adelante y la mano con que rematará con impulso ya que viene desde atrás.

Caída	Luego de rematar el cuerpo baja de nuevo y lo que primero se debe ubicar en el piso son la punta de los pies y luego los talones.
Bloqueo	Tipos: • Sencillo. • Doble. • Triple.

7.1 ESTRUCTURA POR NIVELES

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 2 niveles (I y F), de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, el desarrollo motriz y los contenidos y procesos pedagógicos - técnicos:

NIVEL DE INICIACION: Se incidirá en el desarrollo motor en todos los deportes para todos los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

I1: Dirigido a niños y niñas entre 6 a 8 años.
I2: Dirigido a niños y niñas entre 9 a 12 años
I3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA: Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, el fortalecimiento del dominio de los fundamentos técnicos y tácticos del deporte son más relevantes.

F1: Dirigido a niños y niñas entre 7 a 9 años.
F2: Dirigido a niños y niñas entre 10 a 12 años
F3: Dirigido a niños y niñas entre 13 a 17 años

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
		CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I1- I2
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	I1- I2
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	

MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS		Coordinación Especial	Agilidad	I2
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
		FLEXIBILIDAD		Pasiva	I1- I2
				Asistida	I1- I2
				Resistida	I1- I2
				Balística	I1- I2
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	F1
		CAPACIDADES CONDICIONALES	RESISTENCIA	Aeróbica	F1
				Anaeróbica	F1
			FUERZA	Adaptación anatómica	F1
				Fuerza Resistencia	F1
				Fuerza Máxima	F1
				Fuerza Explosiva	F1
				Fuerza Hipertrofia	
			VELOCIDAD	Traslación	F1
		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo		I1-I2
			Equilibrio postural		I1 – I2
			Estructuración espaciotemporal		I1-I2
			Lateralidad		I1-2
			Independencia segmentaria		I1-I2

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I1- I2--F1
				Excelencia	
				Amistad	
			VALORES PARALÍMPICOS	Coraje	
				Determinación	
				Inspiración	
				Igualdad	
			COMPONENTES VOLITIVO	Autoconfianza*	I2-F1
				Autocuidado	
				Motivación*	
				Control Emocional*	
				Disciplina	
				Asertividad	I2 – F1
				Empatía	I1- I2- F1
				Trabajo en equipo*	
				Responsabilidad	
				Liderazgo	I2-F1
				Atención y concentración*	I2-F2
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO	ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO	Formas jugadas		I2-F1
			Pre-deportivos		I1-I2
			Mini deportes		I1-I2-F1-

			Deporte Especifico	I1-I2-F1

COMPONENTES ESTRUCTURALES	ÁREAS	CONTENIDO	TEMAS	SUB TEMAS	NIVELES
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECIFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	OFENSIVO K2	INDIVIDUAL	Generalidades: reglas, estructuras, escenarios, balón, juzgamiento	I1- I2- F1
				Exploración superficies decontacto corporales (Antebrazos, manos y torso)	I1- I2-F1
				Exploración zonas de contacto específicas del brazo (Antebrazo, dedos, palmas de las manos, torso).	I1- I2
				Usar las superficies de contacto (recibir/amortiguar, pasar y rematar); (controlar/amortiguar, pasar y rematar)	I1-I2
				Controles de balón: recepción, voleo, ataque, toque, servicio	I1- I2-F1
				Pases según: potencia (distancia), intención (balón rápido, alto, corto), sentido (zona de defensa y zona de ataque)	I2-F1
				Manejo de dirección al momento del saque	F1
				Remate o ataque: técnica del remate (pasos, posición del cuerpo, braceo, manos, control de muñeca)	I2-F1
				Tipos de remates: En zona de ataque, zagueros.	I1- I
				Posición de recepción: 1,2,3,4,5 y 6, según sea el caso (corto o largo)	I2-F1
				Perfilación para el pase: desde zona de recepción a zona de ataque	F1
				Sistemas de juego: 6-0, 5-1infiltrado, 4-2	F1

			CONJUNTO	Rotaciones por posición: Pasador-opuesto, centrales-puntas (libero si es el caso)	F1
				Recepción de ataque	I1- I2-F1
				Manejo de saque/servicio	
				Pase largo y pase corto (4,3 o 2)	
				Demarcación: Desenmarcar el bloque (finta)	
				Uso del balón con enfrentamiento: 1X1, 2X2, 3X3, 4X4, 6X6	
		DEFENSIVO K1	INDIVIDUAL Y COLECTIVO	Trabajo en equipo al momento de armar una finta o una posición de ataque (apoyos)	
				Velocidad de reacción frente a la jugada del momento, ofensivo (K2) y defensivo (K1).	
				Posición del cuerpo ante una defensa, ante un voleo, ante un ataque y un bloqueo)	
				Posición, velocidad y equilibrio ante el bloque (1vs1, doble o triple)	
				Apoyos ante la jugada, en la zona de ataque y de la zona de defensa	
				Trabajo en equipo con el libero	

8. METODOLOGIA

El trabajo se enfocará en dos campos, iniciación y fundamentación, esto con el fin de garantizar tanto el proceso formativo y deportivo apto según la etapa de desarrollo de cada uno de estos grupos.

Cada grupo contará con seis horas semanales de clase presenciales en donde el proceso pedagógico y formativo será progresivo, de forma ascendente en donde el estudiante hará propia cada una de las habilidades y técnicas compartidas por el entrenador y de esa forma ir avanzando en el proceso para lograr ir complejizando cada uno de los movimientos o técnicas.

Además, habrá una educación transversal en donde la inculcación de valores será el pilar fundamental de esta educación transversal, es por eso por lo que no solo se educará física, técnica y tácticamente, sino también se hará una enseñanza para el ser.

El voleibol es una estrategia didáctica para el trabajo cooperativo en los deportistas, por ellos se hace referencia a los autores Robert S. Wainberg y Daniel Gould (Psicólogos)

El voleibol se juega en un espacio cuyo objetivo prioritario es situar el balón en una meta y/o evitarlo buscando siempre la interacción en los deportistas mediante pases y la rotación en la cancha.

Para ellos se debe tener una metodología de la enseñanza desde lo mas básico como las reglas de juego, como lo mas global que es el juego competitivo de voleibol, y los dividen de la siguiente manera:
1.**Presentacion global del voleibol,** dar a conocer a quienes inician en este proceso, las reglas fundamentales que componen internamente el voleibol, las principales acciones del desarrollo de la práctica, el objetivo motor, individual y grupal prioritario que se debe conseguir y las formas y estrategias básicas que se pueden emplear para lograrlo.

2.**Familarizacion perceptiva,** se espera que el deportista que inicia este proceso tenga contacto con la practica global y generalizada del voleibol, para experimentar los aspectos fundamentales de tipo perceptivo motor que se prevalece en la práctica.

3.**Practicas de situaciones básicas de los elementos internos del voleibol,** se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad.

4.**Practicas de situaciones combinadas de complejidad de los elementos internos del voleibol,** se pretende que el deportista inicie practicando diferentes situaciones motrices en las que se le dé a conocer las principales acciones físico-deportivas y personales para que llegue a ejecutarlo con seguridad y las ponga en práctica en su cotidianidad escolar y/o social.

5.**Practica del voleibol global,** las situaciones de enseñanza tienen un sentido y una finalidad, el objetivo es prioritario, el cual posee (técnica, espacio, tiempo, comunicación, cooperación y estrategia) esto se destaca en los ejercicios o juegos aplicados. Es necesario tener presente que la situación motriz se aproxima lo más posible a las situaciones de juego y va relacionado con el nivel e interés que los estudiantes aprendan.

Es allí donde el juego como proceso formativo en cuanto a las estrategias de este por medio del voleibol ayudara a mejorar la comunicación verbal, reconociendo los motivos personales que permiten la agresión y la falta de interacción del uno con el otro, mantener una solución medida por medio del deporte sensibilizando la libertad individual de su aprendizaje manteniendo la disposición al cumplimiento de sus objetivos personales siendo solidario con su grupo de trabajo.

9. COMPONENTES BASICOS A FORTALECER

El programa Escuelas de Formación Deportiva, debería fundamentar las orientaciones del enfoque de competencias de manera trasversal, implementado el desarrollo de estas en toda la oferta desde la línea de deportes

Tabla 2 Conceptos de enfoque por componente

Componentes a Fortalecer	Fundamento
Básicas Área de Educación Física, recreación y deporte	Teniendo en cuenta el documento de Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, la Recreación y el Deporte, el cual busca desarrollar y fortalecer las siguientes competencias específicas: **Motriz:** En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación temporo-espacial, lenguaje corporal y motriz. **Expresiva Corporal** Esta competencia comprende el desarrollo del lenguaje expresivo del cuerpo, la exteriorización y comunicación de emociones, actitudes y gestos, expresión corporal, habilidades y destrezas para el control y límite de sus emociones y su relación con el movimiento desde las diferentes formas expresivas de manera autónoma y la progresión de su corporeidad. **Axiológica Corporal** El fortalecimiento de esta competencia se orienta a la búsqueda de reconocer y valorar el cuerpo en su relación desde una perspectiva individual y grupal, al cuidado de sí mismo e interacción social, hábitos de higiene, salud, alimentación, y el conocimiento de los cuidados del cuerpo, los valores en el uso de su cuerpo, actitudes y comportamientos para preservar la vida, el conocimiento de las normas y sus consecuencias y su aporte a la construcción de sí mismo y su proyecto de vida personal.
Axiológico	Se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes por medio de la irradiación de los valores olímpicos: la excelencia, el respeto y la amistad y los valores paralímpicos: el coraje, la determinación, la igualdad, y la inspiración.
Volitivo	Por medio del componente socioemocional se fortalecerá en los niños, niñas, jóvenes y adolescentes el desarrollo de habilidades sociales mediante el aprendizaje orientado a la acción, permitiéndole expresarse de manera racional, libre y consiente, procurando auto regular positivamente su conducta de forma motivacional mejorando sus relaciones intra e interpersonales y comunicación asertiva. los componentes de compromiso, la efectividad, la flexibilidad, el seguimiento de normas y la resolución de conflictos en el desarrollo de habilidades sociales de Autoestima y Autoconfianza, Trabajo en equipo y Liderazgo.

Fuente: Construcción propia (Hibrido modelo TEC)

Esta tabla muestra los componentes básicos que se buscan fortalecer a los deportistas de las Escuelas de Formación Deportiva, se pueden adaptar estas mismas, y buscar complementarlas en sus planes pedagógicos, para que estas sean aplicadas por los formadores, gestores, y todo el personal que tenga que ver con el proceso formativo, Allí se fortalecerá a cada uno de los deportistas en cada una de estas competencias.

10. ENFOQUE AXIOLOGICO

10.1. Valores Olímpicos

Estos los podemos definir como aquellos que constituyen el "fundamento sobre el Movimiento Olímpico ya que combinan el deporte, la cultura y la educación para el perfeccionamiento de los seres humanos", dichos valores están basados en el esfuerzo y no el resultado.

Los tres valores que se consideran son Excelencia, Respeto Y Amistad que se definen así:

- **Excelencia:** consiste "en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional". Hace referencia al esfuerzo para ser lo mejor que podamos en todo lo que hacemos. (Citius, Altius, Fortius)".
- **Respeto:** Hace referencia a la valoración de uno mismo, de su cuerpo, y de los demás, al cumplimiento de las normas y la ética profesional, respeto al deporte y respeto por su entorno. Lo que se resume en el lema "Juego Limpio para todos (Fair Play)".
- **Amistad:** Este valor procura establecer lazos de afecto con compañeros y adversarios, empleando el deporte como herramienta de entendimiento para la integración y comprensión mutua entre las personas. Lo que se resume en el lema: "la amistad aporta a la construcción de un mundo mejor y más pacífico a través del deporte".

10.2. Valores Paralímpicos.

- **Coraje:** Nos impulsa a hacer lo que creemos que es correcto. Es un valor y también la habilidad de enfrentar el dolor, el sufrimiento, el miedo, el peligro, la incertidumbre y la intimidación, el coraje es el que nosda la fuerza para luchar contra el dolor y el sufrimiento físico, el coraje nos da la fuerza para hacer lo correcto contra la vergüenza, la deshonra y el desánimo.
- **Determinación:** Nos da confianza y nos hace creer en nosotros y nos ayuda a continuar haciendo lo mejor que podemos, incluso cuando la situación es difícil. Este valor ayuda a tomar una decisión centrándose en los objetivos.
- **Igualdad:** Hace que todos sean iguales y tratados por igual. Es el valor y la calidad de ser el mismo en cantidad o medida, valor o status, asegurando imparcialidad, oportunidades y tratamientos iguales para todos sin mirar a religión, etnia, raza, sexo, edad y sin ninguna discriminación, prejuicio, desigualdad y deslealtad.
- **Inspiración:** Es la motivación por ser mejores y buscar una fuente que nos permita seguir aprendiendo constantemente de otros.

11.ENFOQUE VOLITIVO

Habilidades Sociales

- **Autoestima y Autoconfianza:** La autoestima es un conjunto de pensamientos, percepciones y evaluaciones que hacemos de nosotros mismos, a la vez está influenciada por las creencias que tenemosacerca de nuestras propias competencias y habilidades (auto concepto), que se construyen a través de la interpretación de las experiencias propias y de los roles que desempeñamos en sociedad (autoimagen). Mediante este proceso de autoconocimiento, las emociones juegan un papel crucial en la construcción de estas percepciones, pensamientos y/o creencias acerca de nosotros mismos.

- De igual manera, la autoconfianza o confianza en uno mismo es esencial para desenvolvernos en la vida.La confianza en uno mismo es clave para la toma de decisiones y para todo lo que conlleva. Una persona que confía en sí misma y en sus posibilidades, no dudará a la hora de tomar diferentes caminos, de enfrentarse a problemas y de relacionarse con los demás, tendrá su propio criterio y será capaz de no dejarse llevar.
- **Trabajo en Equipo:** El trabajo en equipo es una manera de articular actividades de un grupo de personas entorno a conjunto de metas y objetivos a alcanzar, el trabajo en equipo implica interdependencia activa entre las personas de un grupo que asumen y comparten un objetivo común, haciendo que se genere la interacción, la colaboración y la solidaridad entre ellos.

- **Liderazgo:** El Liderazgo es entendido como el conjunto de habilidades que hacen que una persona sea apta para ejercer tareas, es decir, es la función que ocupa una persona que se distingue del resto y es capaz de tomar decisiones acertadas para el equipo u organización que preceda, inspirando al resto de los que participan de ese grupo a alcanzar una meta común. Para ser líder se necesita del apoyo de sus seguidores y son ellos que notando las aptitudes y actitudes de una persona líder lo escogen para guiarlos.

- Las habilidades de un líder implican tener valores como el respeto, la excelencia, la igualdad y la determinación con el fin de aportar positivamente incentivando a los miembros de un equipo para trabajar por un objetivo común
- **Expresión de Emociones:** La Expresión de Emociones es la capacidad de reconocer y manifestar los sentimientos y necesidades propias, respetando al otro. Por lo anterior, se hace necesario aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, las situaciones y pensamientos que causan las emociones y las consecuencias que nos provocan y cómo nos afectan.

- **Relaciones Interpersonales:** Las relaciones interpersonales son vínculos o lazos entre las personas integrantes de una comunidad, que resultan indispensables para el desarrollo integral del ser humano, y en especial el valor de la amistad, inspiración y valor. A través de ellas, intercambiamos formas de sentir la vida, perspectivas, necesidades y afectos donde entra en juego la interacción con el entorno.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación asertiva es la manera de comunicarnos de una forma clara y concisa en un momento oportuno haciendo valer nuestro punto de vista sin llegar a comportamientos pasivos o agresivos con las demás personas, siendo la habilidad que tenemos para transmitir los sentimientos, creencias y opiniones propios con honestidad, respeto a sí mismo y oportunidad, y al mismotiempo respetando los derechos de los demás.

12. CRITERIOS DE EVALUACION

Los Formadores Deben desarrollar criterios de evaluación, periódicos a los deportistas, para poder medir sus capacidades, técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, para lo cual es necesario aplicar;

Test deportivo, para medir la capacidad física

Festivales al Interior de la Escuela Deportiva

Los criterios de evaluación que se harán periódicamente a los deportistas para poder medir su capacidad técnica y física en el voleibol se podrán ver de la siguiente manera:

- El deportista utilizara los fundamentos técnicos del voleibol en las diferentes situaciones que se puedan presentar durante el juego.
- El deportista será responsable de conocer según el reglamento del voleibol las faltas que pueda llegar a cometer.
- Reconocerá y asimilará el grado de control y de precisión de sus movimientos.
- Logrará resolver de forma inmediata una situación de juego.
- Apoyara y ayudara a sus compañeros de equipo.

Por medio de juegos, actividades lúdicas y circuitos dirigidos al voleibol podremos llegar a conocer la evolución del niño.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Medellín construye un sueño maestro: Expedición currículo plan de área de Educación Física Recreación y Deportes. *Medellín.*

Documento No. 15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. MEN https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf

Delgado, M.A. (1993). Las Tareas en la Educación Física para Enseñanza Primaria. En A.A.VV. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. INDE. Barcelona.

https://olympians.org/woa/olympism/?langid=3

https://www.paralympic.org/es/ipc/who-we-are

Rodríguez,J.M. (2010) iniciación al voleibol. https://efdeportes.com/efd142/unidad-didactica-iniciacion-al-voleibol.htm#:~:text=Criterios%20de%20evaluaci%C3%B3n&text=Es%20capaz%20de%20resolver%20distintas,participativa%20ante%20las%20actividades%20propuestas

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA
NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACION	estar etento en la posicion donde deba recibir el balon
						REACCIÓN	imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulilidad, en la ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	que el niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIVEL DE FUERZA	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque de abajo, saque lateral, saque de tenis y saque de gancho
							Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamientos sobre la red y remate
							Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE LA RESISTENCIA	Realización test de legger
							10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	Trabajo con conos zigzag
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCITAR LOS MUSCULOS GENERANDO AUMENTO DE	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos
							Golpe de antebrazos por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Golpear superando la red.
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
							Golpeo del balón con la palma de la mano sin tensión
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Por parejas receocionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							Lanzar el balón al compañero sacando el balón desde el pecho.
							Lanzar el balón hacia arriba, varias veces, en toque de dedos y pasar al compañero.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
							Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar orrectamente el gesto del remate	Por parejas, con balón y de frente. Uno lanza el balón al aire y lo golpea con la mano (palma extendida), de modo que bote a mitad del camino entre él y su compañero, que recoge y repite la acción.
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Pasarlo desde encima de la cabeza en salto y con un bote a mitad del recorrido
							Con un balón cada pareja, pasarlo por encima de la cabeza
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza basica de la historia del voleibol
							Preguntas y respuestas de la historia del voleibol
							Juego de preguntados por grupos
				2	REGLAMENTACION	ENSEÑANZA Y PRACTICA DE LAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	Enseñanza teorica de la reglamentacion basica
							Enseñanza de las reglas basicas medicante ejemplos en el campo de juego
							Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque

				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VALOR DEPORTIVO	Amor propio por el voleibol
							Sentidob de indentidad con la escuela deportiva
							Responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos
							Desafios, foraleza, mente y corazon
							Confianza y creencia en si mismo.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	ETICA Y RESPONSABILIDAD	Demostrar respeto por el rival
							Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros
							Recoger los materiales utilizados
							Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas
							Asistir puntualmente a los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Bañarse o ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica
						ALIMENTACIÓN	Los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes de los entrenamientos
						PRESENTACION PERSONAL	presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	Realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entrenamiento
							Corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion
							Practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos
							Hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego
							Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Poner en practica el juego limpio
							Jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad
							Promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE SOCIALIZACION	Juego: "Por trios, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del yermis
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de golosa
							Por parejas lanzar una pelota con bote y recepcionar.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR Y COLOREAR	Dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla
							Dibujar y colorear el balon de voleibol
							Dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RECOGIDA DE BALON	En equipos colocados en fila en la linea final del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nuevamente la pelota para entregarsela al niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Participar en torneos organizados por el municipio
							Participar en los torneos con otros municipios
							Intercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio
							Integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	**15 de marzo de 2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Alejandra Callejas**
MUNICIPIO	**Apulo**

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGÓGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Juego el lazarillo. Con los ojos vendados un compañero me guía a través de instrucciones para realizar movimientos dentro del campo de juego
						RITMO	Entrenamientos de las formas más variadas de saltos desarrolla la capacidad en el salto.
						EQUILIBRIO	Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
						ORIENTACION	Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
						DIFERENCIACION	Estar etento en la posicion donde deba recibir el balon
						REACCIÓN	Imprimir velocidad a los estimulos a una señal previsible ne una accion real de juego.
						ADAPTACIÓN	Mediante la ejecucion de las rutinas de entrenamiento planificadas de ejercicios en el deportista optimise el rendimiento y la agulilidad, en la ejecucion de los movimientos
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar repeticiones de los saques proyectando el balon hacia el sector del equipo contrario.
						CORRER	Generar jugadas de recepcion en acciones repetidas en los entrenamientos
						SALTAR	Relizar rutinas de ejercicios donde genere saltos para el rematar el balon al campo contrario
						ATRAPAR	El niño(a) practique ejercicios de colocacion de balon, utilizando el golpe de dedos para armar una jugada en equipo.
						RODAR	practicar el desplazamiento en las clases de uno ados pasos cortos para hacer la recepcion de caida o rodada en una accion real de juego.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUMENTAR EL NIIVEL DE FUERZA	Explicación de los distintos tipos de saque: Saque dse seguridad,saque de tenis, saque flotado, saque brasilero
							Gesto de remate. Sin balón se realizará el gesto desde la derecha, el centro y la izquierda de la red
							Autolanzamientos sobre la red y remate
							Juego: "Por trios, de golpes de antebrazos". El juego consiste en golpear el balón con los antebrazos de manera que suba verticalmente hasta una altura razonable (la que tendrá la mayoría de las veces durante el juego real). Los jugadores siguen siempre el mismo orden de golpeo. Gana el equipo que realiza un mayor número de golpes antes de que el balón caiga al suelo
				2	RESISTENCIA	HABILIDADES BASICAS DE LA RESISTENCIA	Realización test de legger
							10 repeticiones de 50 segundos de salto con lazo
				3	VELOCIDAD	HABILIDAD FISICA BASICA A LA VELOCIDAD	Trabajo con conos zigzag
							Lanzamiento de pelota desde el extremo de la cancha y atrapar sin dejar que toque el suelo.
							Trabajo con conos saltar.
				4	FLEXIBILIDAD	EJERCITAR LOS MUSCULOS GENERANDO AUMENTO DE	Estiramiento tren superior
							Estiramiento tren inferior
		TECNICO	DESTREZAS	1	TOQUE DE ANTEBRAZOS	Iniciar en el niño deportista el uso y perfeccionamiento del toque de antebrazos.	Juegos predeportivos
							Pasarse el balón y recibirlos con antebrazos
							Iniciar en el niño deportista el uso del toque de antebrazos.
							En grupos de seis, cada grupo con un balón. Cinco situados en círculo y uno en el medio. Pases de toque de dedos
							Golpe de antebrazos por trios
				2	SERVICIO	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica del servicio	Lanzamiento corto del balón, ya que un error común es que tiran la pelota muy alta.
							Lanzar el balón al aire y golpearlo antes de que caiga con el brazo extendido y a la máxima altura, colocándose debajo del balón
							Hacer picar la pelota adelante, y explicar que con un movimiento rápido golpear la hacia adelante y arriba.
							Saque con la mano extendida contra la pared
							Saque dirigiendo el balón a un punto fijo
				3	RECEPCIÓN	Adecuar las habilidades del niño deportista para la práctica de la recepción	Por parejas receocionar el balón 10 repeticiones
							Recibir el balón a una distancia de 10 metros
							Recepcionar el balón a una altura de 8 metros
							Práctica en situación real de juego
							De espaldas a un estímulo voltear y recepcionar.
				4	TOQUE DE DEDOS	Familiarizar al niño deportista con el golpe de dedos.	Lanzar el balón al compañero y agarrarlo en posición de toque de dedos.
							2 filas ir pasándose la pelota con toque de dedos mientras que avanzan
							Realizar frente a una pared el golpe de dedos haciendo lo rebotar en ella, al recibir el balón realizar un autopase y volver a rebotar el balon en la pared.
							Juego: "El balón toca tierra". Un grupo en cada mitad de pista. Mutuamente se lanzan el balón con dos manos por encima de la cabeza, tratando de que toque tierra en el campo contrario
							Recepción con toque de antebrazo y demás golpes con toque de dedos
				5	REMATE	Ejecutar correctamente el gesto del remate	Frente a una pared dar golpes continuos, después introducir el salto, y la suspensión
							Practicar el gesto técnico de remate
							Adecuar los movimientos a las reglas establecidas en el desarrollo del juego
							Carrera-batida-salto frente la red haciendo en remate contra el borde superior de la misma, preocupándose de armar bien el movimiento.
							Frente a una pared un jugador se auto lanza el balón y el mismo, corre y lo golpea.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	APRECIAR Y CONOCER LA HISTORIA DEL VOLEIBOL	Enseñanza basica de la historia del voleibol
							Preguntas y respuestas de la historia del voleibol
							Juego de preguntados por grupos
				2	REGLAMENTACION	ENSEÑANZA Y PRACTICA DE LAS REGLAS BASICAS DEL VOLEIBOL	Enseñanza teorica de la reglamentacion basica
							Enseñanza de las reglas basicas medicante ejemplos en el campo de juego
							Juego: "Minivoleibol". Equipos de cuatro. Cada equipo en un campo de 6x6. Después de marcar los campos, se pueden utilizar redes o gomas atadas a unos postes. Uno del equipo saca, y el equipo contrario recepcionará, pasará y rematará. Se trata de que el alumno utilice el toque de antebrazos, el de dedos y el saque. Anota punto el que consigue ganar teniendo posesión del saque
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	VALOR DEPORTIVO	Amor propio por el voleibol
							Sentidob de indentidad con la escuela depoprtiva
							Responsabilidad, cumplimiento y puntualidad a los entrenamientos
							Desafios, foraleza, mente y corazon
							Confianza y creencia en si mismo.
				1	VALORES	ETICA Y RESPONSABILIDAD	Demostrar respeto por el rival
							Realizar cada una de las prácticas con respeto hacia su cuerpo y el de sus compañeros
							Recoger los materiales utilizados

		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO				Portar ropa cómoda para las prácticas deportivas
							Asistir puntualmente a los entrenamientos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Bañarse o ducharse antes y depués de realizar una actividad fisica
						ALIMENTACIÓN	Los alimentos se deben consumir entre dos horas a dos horas y medias antes delos entrenamientos
						PRESENTACION PERSONAL	Presentarse a los entrenamientos con la vestimenta adecuada y bien limpia
						DESCANSO Y SUEÑO	El deportista debe descanzar y dormir adecuadamente para obtener un mejor rendimiento.
						EJERCICIO FISICO	Realizar los ejercicios adecuadamente de acuerdo a las indicaciones del instructor deportivo
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Poner empeño en los entrenamoentos, y alcanzar las metas propuestas.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Realizar los ejercicios correctamente en cada seccion de entemaniento
							Corregir los movimientos y gestos tecnicos equivcados superando la fustracion
							Practicar las recepciones repetidas veces para correguir los errores cometidos
							Hacer o realizar encuentros o entre compañeros para medir su aprendizaje
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Desarrollar la atención requerida para reaccionar en el momento adecuado en situaciones reales de juego
							Escuchar las instrucciones y repetirlas
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Poner en practica el juego limpio
							Jugar para ganar , pero aceptar la derrota con dignidad
							Promover el interes por el voleibol
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE SOCIALIZACION	Juego: "Por trios, de golpes de dedos y de antebrazos, en carrera". Cada equipo de tres jugadores compite simultáneamente con otros dos o tres equipos. Todos ellos se sitúan en un extremo del lado largo de la pista de balonmano. A una señal de profesor, han de desplazarse manteniendo el balón en el aire con golpes de dedos y de antebrazos. Gana el equipo que consigue dar el último golpe, pasado el límite del campo, sin que se les haya caído el balón al suelo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGOS POPULARES	Juego del ponchado
							Lanzamiento de pelota hasta una pared apuntando a un punto fijo.
							Juego de golosa
							jugar por equipos lanzando el balon y recepcionando el mismo con una lona o costal.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	DIBUJAR Y COLOREAR	Dibujar el terreno de juego con sus rezpectivas zonas y colorearla
							Dibujar y colorear el balon de voleibol
							Dibujar la red o malla de voleibol y ubicarle las medidas
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	RECOGIDA DE BALON	En equipos colocados en fila en la linea final del terreno de juego , el primero sale corriendo con el balon , lo deposita en la linea central, sigue hasta tocar la linea final, y al devolcerse toma nuevamente la pelota para entregarsela al niño siguinte en la fila y asi sucesivamente en relevos
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	INTERCAMBIOS DEPORTIVOS	Participar en torneos organizados por el municipio
							Participar en los torneos con otros municipios
							Intercambiar encuentros de voleibol organizados por las inspecciones del municipio
							Integrar y participar en las paradas de voleibol organizadas por las entidades privadas

FECHA DE ENTREGA	**15 de marzo de 2023**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	**Alejandra Callejas**
MUNICIPIO	**Apulo**