

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**

**“LA ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DEL
VOLEIBOL EN EDUCACIÓN FÍSICA”**

**INFORME FINAL DE EXPERIENCIA DOCENTE CON LA COMUNIDAD
PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

CARLOS AUGUSTO GALLARDO ROSALES

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
TECNICO DEPORTIVO**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
TÉCNICO UNIVERSITARIO**

GUATEMALA, ABRIL 2017

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central shield with a figure on horseback, surrounded by various heraldic symbols like castles, lions, and columns. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER" is inscribed around the perimeter of the seal.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
DIRECTOR

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal
SECRETARIA

Licenciada Karla Amparo Carrera Vela
Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.c. Control Académico
 ECTAFIDE
 Reg.092-2017
 CODIPs 1729-2017

Orden de Impresión Informe Final de PDS

20 de febrero 2017

Estudiante
 Carlos Augusto Gallardo Rosales
 ECTAFIDE
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto QUINCUAGÉSIMO PRIMERO (51º.) del Acta CERO SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISIETE (07-2017), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 17 de febrero del 2017, que copiado literalmente dice:

“QUINCUAGÉSIMO PRIMERO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Práctica Docente Supervisada –PDS–, titulado: **“LA ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Carlos Augusto Gallardo Rosales

CARNÉ 199812378

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez, por la parte Metodológica el Licenciado Pablo Antonio Pinto Alvarez y el Revisor Final fue el M.A. Byron Ronaldo González. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para la elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Handwritten signature]



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal
 SECRETARIA

/gaby.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12
Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465
E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano -CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de
Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la
revisión del Informe final de Práctica Docente Supervisada -PDS, previo a optar al
pregrado de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, del
estudiante:

Nombre: CARLOS AUGUSTO GALLARDO ROSALES

Carné No. 199812378

Titulado: **ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN
EDUCACIÓN FÍSICA.**

Asesor Técnico: Lic. Ronald Giovanni Morales Sánchez

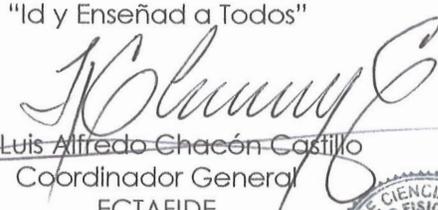
Asesor Metodológico: Lic. Pablo Antonio Pinto Alvarez

Revisor Final: M.A. Byron Ronaldo González

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por
ECTAFIDE, emito **dictamen favorable**, para que continúen con los trámites
administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"


Lic. Luis Alfredo Chacón Castillo
Coordinador General
ECTAFIDE



C.c. Control Académico
Archivo
/rosario



OI. ECTAFIDE No. 019-2017

INFORME FINAL DE -PDS-
Reg. 769-2016
CODIPs. 1729-2016

Guatemala, 13 de febrero de 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-ICAF- No.03-17

Informe Final de -PDS-

Guatemala, 25 de enero de 2017

Licenciado

Erwin Conrado Del Valle Santisteban

Encargado de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Licenciado Del Valle:

Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, previo a optar al pregrado de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, de:

Estudiante: Carlos Augusto Gallardo Rosales

Carné No. 199812378

Titulado: "ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DE VOLEIBOL EN EDUCACIÓN FÍSICA"

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE- emito **Dictamen Favorable**, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

Licenciado Byron Ronaldo González; M.A.
Revisor Final



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,
Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.59 -16
Guatemala, 02 de noviembre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

Ciudad Universitaria

Licenciado Ruíz:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Técnica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, del estudiante: **Carlos Augusto Gallardo Rosales**, con carné, 199812378, titulado "ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,

Licenciado Ronald Giovanni Morales Sanchez
Asesor Técnico



c.c. archivo
/rut

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,

Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

REF.-EXTENSIÓN- No.60 -16
Guatemala, 02 de noviembre de 2016

Licenciado

Juan Carlos Ruíz Castellanos

Encargado del Área de Extensión

Escuela de Ciencia y Tecnología de la

Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-

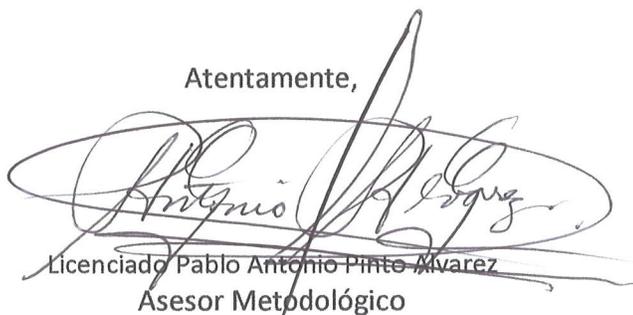
Ciudad Universitaria

Licenciado Ruíz:

De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría Metodológica del Informe Final de Práctica Docente Supervisada -PDS-, del estudiante: **Carlos Augusto Gallardo Rosales**, con carné, 199812378, titulado "ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN EDUCACIÓN FÍSICA", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de Extensión, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente,



Licenciado Pablo Antonio Pinto Alvarez
Asesor Metodológico



c.c. archivo
/rut



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



C.c. Control Académico
ECTAFIDE

Reg.769-2016

CODIPs 1729-2016

Aprobación de Proyecto de PDS

21 julio de 2016

Estudiante
Carlos Augusto Gallardo Rosales
ECTAFIDE
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO CUARTO (14º.) del Acta CUARENTA Y DOS GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (42-2016), de la sesión celebrada por el consejo Directivo el 21 de julio de 2016, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto Final de Práctica Docente Supervisada –PDS-, titulado: **“ENSEÑANZA DE LAS CUATRO PRINCIPALES TÉCNICAS DEL VOLEIBOL EN EDUCACIÓN FÍSICA”**, de la carrera de Profesorado de Enseñanza Media en Educación Física, presentado por:

Carlos Augusto Gallardo Rosales

CARNÉ No. 199812378

El presente trabajo fue asesorado en la parte Técnica por el Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez, por la parte Metodológica fue el Licenciado Pablo Antonio Pinto Alvarez, considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/gaby.



INSTITUTO NORMAL CENTRAL PARA SEÑORITAS

"BELEN"

Guatemala 14 de octubre del 2016

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte
ECTAFIDE
Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos
Coordinador General
Presente

Estimado licenciado Aguilar:

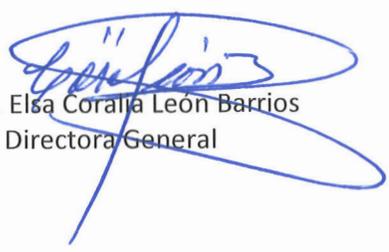
Por este medio reciba un cordial saludo, deseando que todas sus actividades transcurran con total satisfacción personal.

Por medio de la presente se hace constar que el estudiante CARLOS AUGUSTO GALLARDO ROSALES, con carne No. 199812378, finalizo satisfactoriamente su practica en el área de Educación Física el viernes 30 de septiembre del año 2016, cumpliendo con sus 300 horas de práctica.

Cumpliendo con el horario establecido de 7:00 a 13:00 horas y entregando notas y listados de asistencia mensual.

Sin más que agradecer el apoyo que se nos brindo con la realización de esta práctica docente supervisada en el establecimiento, me suscribo de usted muy atentamente,




Licda. Elsa Coralla León Barrios
Directora General

PADRINO DE GRADUACIÓN

**BYRON DONALDO GONZÁLEZ
M.A. DOCENCIA UNIVERSITARIA
COLEGIADO ACTIVO NO. 4500**

ACTO QUE DEDICO

A:

DIOS:

Ser omnipotente que me ha dado la vida, sabiduría, salud y entendimiento para poder alcanzar este triunfo.

Mis padres:

Karin Rosales y Rudy Gallardo, por ser el regalo más bello que Dios me ha dado, por todo su cariño, amor, comprensión, pero sobre todo por sus consejos y el apoyo que me han brindado.

Familiares:

Mis hermanos Rudy Leonel Gallardo Rosales, Clemencia Courtney y Byron Gallardo, por ser un pilar fundamental en mi vida y en este logro por su constante apoyo y cariño, pero sobre todo sus inmensas motivaciones en los momentos más difíciles.

Amigos:

Por las inmensas alegrías compartidas, pero sobre todo por los momentos tristes y difíciles en los cuales me apoyaron y me brindaron su cariño.

Tricentenario Universidad de San Carlos de Guatemala:

Por permitirme ser parte de su comunidad y de su prestigiosa trayectoria.

A:

Todos ustedes que asisten a este acto.

AGRADECIMIENTOS

A

DIOS

Señor nuestro por permitirme acompañarme en este trayecto y por concederme sabiduría.

Familia

A mi madre Karen por siempre empujarme hacia adelante, a mi padre Rudy por dar siempre una sonrisa, a mi hermano Rudy por nunca perder la confianza en mí, a mi hermana Clemencia por siempre ser palabras de afirmación y a mi hermano pequeño por ser una motivación en mi vida.

Patria

Guatemala linda y glamorosa, país donde nací.

Universidad de San Carlos de Guatemala

Por permitirme ser parte de su población estudiantil.

Escuela de Ciencias y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte

Por ser la fuente de formación académica y profesional.

Mis docentes

Por transmitir y compartir sus conocimientos.

Licenciado Byron González

Por su amistad y consejos.

Tabla de Contenido

Introducción	1
1. Marco Conceptual	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación	3
2. Marco Teórico	5
2.1 Importancia de la educación física en el nivel medio	5
2.2. Descripción de las 4 principales técnicas de voleibol	5
2.3 Método inductivo	5
3. Alcances y Límites	18
3.1 Ámbito geográfico	18
3.2 Ámbito institucional	18
3.3 Ámbito poblacional	18
3.4 Ámbito temporal	18
4. Objetivos	19
4.1 Objetivo general	19
4.2 Objetivos específicos	19
5. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada	20
5.1 Plan anual de la clase de educación física	20
5.2 Plan bimensual de la clase de educación física	20
5.3 Plan diario de la clase de educación física	20
6. Metodología de la Enseñanza	23
6.1 Método visual directo	23

6.2 Método verbal	23
6.3 Método de series y repeticiones	23
6.4 Método de intervalo	23
6.5 Método continuo	23
7. Recursos	28
7.1 Humanos	28
7.2 Físicos	28
7.3 Materiales	28
7.4 Económicos	28
8. Análisis e Interpretación de Resultados	30
9. Conclusiones	33
10. Recomendaciones	34
11. Referencias Bibliográficas	35
11.1 E-Grafías	35
12. Anexo	37

Introducción

La actividad física debe de estar intrínseca desde las edades tempranas, las cuales pueden ser actividades lúdicas como medio integral en la formación del niño a través del juego y de los distintos deportes que se practican hoy en día, estos desarrollan sus habilidades motrices básicas y su entorno socio afectivo, evidenciando la necesidad de trabajar los aspectos técnicos definidos y específicos por edades, definiendo de esta manera herramientas para la buena enseñanza en la clase de educación física.

En el presente informe final se da a conocer lo que se realizó en la práctica docente supervisada, la cual tuvo como tema "las cuatro principales técnicas del voleibol en la clase de educación física", desarrollando la misma en el Instituto Normal Central para Señoritas Belén, jornada matutina.

A través de estas cuatro técnicas se puede definir que una alumna está apta para poder jugar voleibol, los métodos inductivo, método repetitivo, método visual y método deductivo, fueron utilizados para el proceso de enseñanza aprendizaje de cada uno de los gestos técnicos, los cuales favorecen el desarrollo de las habilidades motrices básicas, como lo son saltar, atrapar, lanzar, correr, etc.

La actividad consistió en la demostración por parte del docente de cada gesto técnico, para que luego las señoritas lo repitieran de una forma eficiente y que con el balón se lograra la eficacia de cada técnica.

Fundamentalmente las actividades se realizaron en los periodos de la clase de educación física, mismos que son de 35 minutos con una frecuencia de 2 veces por semana, con los materiales didácticos necesarios para la buena enseñanza de las cuatro principales técnicas del voleibol.

Además este ha sido un deporte que ha originado muchos campeonatos regionales, nacionales e internacionales. En este informe se presenta el trabajo del voleibol, su técnica, sus tácticas y su reglamento para poder jugarlo, especialmente cuando se juegan en campeonato.

Algunas palabras claves que se encuentran en el siguiente trabajo son lateralidad, orientación espacio-temporal, cooperación, socialización, higiene postural y capacidades físicas básicas. En este informe se describe la importancia de la educación física y todo lo relativo al tema del voleibol, así mismo contempla la planificación didáctica y la metodología de la enseñanza de la práctica del voleibol en la clase de educación física.

1. Marco Conceptual

1.1 Antecedentes

La Práctica Docente Supervisada constituye un ejercicio profesional de los graduandos de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y Deporte, ECTAFIDE, en la que se tiene la oportunidad de llevar el conocimiento fuera de las aulas a través de la práctica supervisada como un fin social de la Universidad de San Carlos Guatemala.

El proyecto de la práctica se realizó en base a la enseñanza de cuatro técnicas del voleibol a través de la clase de educación física, con las alumnas del Instituto Normal Central para Señoritas Belén en su jornada matutina.

El voleibol fue creado por el profesor William Morgan en 1845, con el objetivo de que este juego fuera ideal para personas de edad madura o que no tenían buena condición física. Morgan presenta este deporte como un deporte de no contacto y sobre todo de estrategia y de diversión.

Hoy en día, después de más de 160 años, este es un juego que no solo practican las personas de edad mayor, también es practicado por la mayoría de niños, jóvenes, con algunas modificaciones tanto en la forma de jugarlo como en las reglas generales. La integración del voleibol dentro de la práctica de la clase de educación física en la educación secundaria, es necesaria para ser utilizada como un medio para realizar ejercicios complejos de desplazamiento y de otras habilidades motrices básicas, como lo son el salto, la carrera, atrapar, lanzar, etc. Se hace hincapié en que el voleibol es un deporte que ayuda a despertar y conseguir las distintas capacidades físicas básicas, para que se desarrollen de forma integral en las alumnas. Todo esto se llevó a cabo a través de distintos juegos y actividades que ayudaron a conseguir los objetivos trazados en esta Práctica Docente Supervisada.

El voleibol se desarrolló a través de una gran cantidad de actividades, las cuales podrán verse a lo largo del documento. Es de mencionar que no se había realizado ninguna actividad de este tipo en el instituto.

1.2 Justificación

La práctica está basada en las actividades realizadas con las alumnas del Instituto Normal Central para Señoritas Belén, en su jornada matutina, durante la clase de educación física, en donde se alcanzaron las mejoras en los planos físicos y técnicos de cada una de las escolares.

Es importante la dosificación que se dio a cada técnica durante los 35 minutos con los que se cuentan para la realización de la clase de educación física.

Este tipo de trabajo sistemático y bien planificado complementa y promueve un mejor desempeño coordinativo, porque se activó el sistema neuromuscular a través de los distintos ejercicios creados para un mejor desarrollo anatómico, esto permite que al practicarlo con una frecuencia de 2 veces por semana, mejore el proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas específicas del voleibol en la clase de educación física del nivel medio.

El beneficio que brindará este informe en función de los ejercicios y técnicas específicas para la enseñanza y aprendizaje del voleibol es invaluable, ya que las actuales guías curriculares de educación física, no contemplan baterías de ejercicios que garanticen el desarrollo de los gestos deportivos del voleibol.

Es importante resaltar que la práctica continua de estos gestos técnicos garantizan en una buena manera el poder jugar de una forma correcta el deporte del voleibol, sobre todo contar con los elementos básicos para que se puedan ejecutar complejos de juego los cuales son K1 (saque, recepción, pase y ataque), así como el complejo K2 (bloqueo, defensa, pase y contraataque).

No existe a la fecha un protocolo de ejercicios que garanticen la enseñanza aprendizaje de las cuatro principales técnicas del voleibol en Guatemala, por tal motivo esta práctica generó acciones positivas para la creación de ejercicios que permitan enseñar de una forma correcta las cuatro principales técnicas del voleibol en la clase de educación física.

2. Marco Teórico

2.1 Importancia de la educación física en el nivel medio

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hoy en día muchas personas descuidan su condición física, dejando de lado las horas de descanso necesarias, también la buena alimentación, lo que implica no tener una dieta equilibrada y a veces no alcanzar la cantidad de nutrientes necesaria para las exigencias básicas del organismo, lo que lleva muchas veces a pensar que comer bastante, es comer bien.

Y es allí cuando comienzan los problemas de sobrepeso, acompañado además del trabajo de oficina que lleva a una vida sedentaria, y se empieza a preocuparse por la salud, es ahí donde las primeras opciones que se piensan es la de hacer ejercicio, aunque ello a veces puede ser perjudicial si se realiza sin los controles pertinentes y los conocimientos adecuados para la realización de las actividades (Williams, 1987, Pág. 175).

El conocimiento de la cultura física a través de la clase de educación física, muestra la formación pedagógica de los cuidados de nuestro cuerpo, aplicados no solo a la salud física, sino también a los órdenes que debemos tener para llevar una vida saludable.

Uno de los puntos fundamentales es evitar el sedentarismo, fomentando a llevar una vida con una actividad física moderada, pero también está relacionada a las actividades deportivas como parte de

una socialización, aprendiendo a acatar reglas, trabajar en equipo y plantearse distintos objetivos, siendo necesaria su aplicación en la edad escolar.

Es por ello que desde pequeños en los colegios e institutos, durante las horas de la clase de educación física, se nos enseña los valores de la sana competencia además de poder relacionarnos con distintos compañeros realizando deportes de grupo, permitiendo no solo un desarrollo de la adaptación sino también inculcando valores de tolerancia, respeto y compañerismo, así como la actividad física siendo esta de vital importancia para la educación integral.

La educación física es una de las ciencias de la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo y sus movimientos. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad (https://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica).

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencia que permita la mejor adaptabilidad posible

a situaciones cambiantes en el medio y la realidad (<http://escantabria.com/efisica/educacion-fisica-2>).

De esta forma, la educación física pretende desarrollar las competencias siguientes: la integración de la corporeidad, la expresión y realización de desempeños motores sencillos y complejos, el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas.

2.2 El voleibol en la educación física

"El voleibol es uno de los deportes con más arraigo en el ámbito escolar, no sólo porque se precise un espacio reducido para su práctica, sino también porque encierra todos los elementos que constituyen los verdaderos valores del deporte" (<http://educacionfisicamiradordelgenil.wikispaces.com/>).

Es un juego de equipo, hay rotación en los puestos, no hay contacto entre los contrincantes, pues una red separa a ambos equipos, y desarrolla de forma equilibrada y armónica todas las cualidades físicas de los jóvenes.

El voleibol nació en los Estados Unidos y desde su nacimiento ha logrado tal grado de popularidad, que actualmente es uno de los deportes más practicados en el mundo.

En el año 2000, existían más de 800 millones de jugadores a escala mundial que practicaban el voleibol al menos una vez por semana.

En la clase de educación física es una herramienta con la cual se puede enseñar trabajo en equipo, saltos, velocidad de reacción, trabajo de fuerza, trabajo de coordinación, etc. Esto fortalece el hecho que el voleibol no es un deporte de contacto sino de mucha capacidad psicológica y de destrezas motoras que van de la mano con gestos

técnicos bien ejecutados para poder realizar espectaculares acciones de juego.

Es por ello que se dice que el voleibol es un deporte necesario en la clase de educación física, que se utiliza como una herramienta pedagógica para el proceso de enseñanza aprendizaje.

2.3 Historia del voleibol

El voleibol es uno de los deportes con más arraigo en el ámbito escolar, no sólo porque se precise un espacio reducido para su práctica, sino también porque encierra todos los elementos que constituyen los verdaderos valores del deporte.

Es un juego de equipo, hay rotación en los puestos, no hay contacto entre los contrincantes, pues una red separa a ambos equipos, y desarrolla de forma equilibrada y armónica todas las cualidades físicas de los jóvenes.

El voleibol nació en los Estados Unidos, y desde su nacimiento ha logrado tal grado de popularidad en todo el mundo, que actualmente es el de mayor número de licencias entre todos los deportes.

En el año 2000, existían más de 800 millones de jugadores a escala mundial que practicaban el voleibol al menos una vez por semana.

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado.

Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores

tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos (<http://sjc-educacionfisica.blogspot.com/p/voleibol.html>).

2.4 Descripción de las 4 principales técnicas de voleibol

A continuación las cuatro técnicas del voleibol: el saque o servicio, la recepción o recibo, pase, armada o colocada y el ataque o remate.

2.4.1 Técnica # 1 El saque o servicio

Con el saque se inicia el juego. Se sujeta el balón con la mano contraria a la que se utilizará para golpearlo, se lanza y, con la otra mano, se golpea en su parte inferior para que pase por encima de la red y entre en el campo contrario. Es el elemento técnico con el que inicia el juego del voleibol.

Todo saque debe reunir básicamente tres características; seguridad, precisión y efectividad ya que si posee estas cualidades, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción de ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador.

El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que al momento de fallarlo produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la posibilidad que existe de anotar más puntos sin la posesión de este, dando de esta forma la ventaja al equipo que posea el saque por más tiempo.

Existen como hemos dicho anteriormente, varias técnicas para la ejecución del saque. A continuación se dará las descripciones de la técnica del saque por abajo y el saque tenis (<http://maviazef.blogspot.com/2010/03/fundamentos-tecnicos-el-saque-todo.htm/>).

2.4.2 Saque por abajo

Se inicia colocando al atleta de frente a la net, sujetando el balón con su mano de apoyo, teniendo en consideración que la mano más diestra será con la que golpee el balón para pasarlo hacia el otro lado de la net, se les explica que deben de estar con sus pies atrás de la línea para que el saque sea correcto, ya que si hay contacto con la línea se dará como mal saque.

Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca en la zona respectiva, lateral o perpendicular a la red, con los pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en la parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional (<http://educacionfisicamiradordelgenil.wikispaces.com/>).

2.4.3 Saque de tenis

Se domina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución, es similar al del tenista al hacer el servicio. Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza con la que vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio dl cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior

si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada lo que se conoce con el nombre de saque flotante.

Para concluir, se quiere señalar, que cuando un equipo tiene el saque a favor, sus jugadores deberán adoptar una posición determinada, que les permita defenderse sin mayores dificultades del posible ataque contrario, dependiendo dicha posición o formación del sistema empleado bien, si se juega con el jugador número seis (6) adelantado o atrasado (<http://educacionfisicamiradordelgenil.wikispaces.com/>).

2.4.4 Técnica No. 2. Recepción

Con la recepción se controla el balón procedente del saque del equipo contrario, ya sea con un toque de antebrazos o de dedos, con el objetivo de enviárselo a un compañero que pueda continuar la jugada, la cual será el pase, armada o colocada hacia alguna de las zonas de remate.

El saque se ha convertido en una forma de ataque tan efectiva que en esa inevitable pero controlable acción, ha sido necesario dedicarle suficiente tiempo de entretenimiento a la recepción para contrarrestar su efectividad. El área de la cancha que habrá de cubrirse fundamentalmente, será la zona de defensa, puesto que allí donde con más frecuencia indican las pelotas sacadas.

Cada jugador debe estar preparado para solventar principalmente dos objetivos, anular la efectividad del saque enviado por el contrario y recibir, ejecutando el pase al lugar más adecuado para la acción del ataque. Frecuentemente el saque es ejecutado con suficiente fuerza y velocidad, tanto es así, que obliga a quien

recibe, a usar el voleo de pelotas bajas para controlar mejor la recepción y evitar al mismo tiempo infracciones producidas por mal ejecución con el uso del voleo de pelotas altas.

Cada receptor presto para ejecutar una acción o desplazamiento en cualquier dirección y una vez ejecutado el saque predisponer las futuras acciones, ya que este deberá recorrer un espacio considerable antes de llegar al campo contrario. Todos los jugadores deben ubicarse de tal forma que haya una línea visual sin interrupciones entre estos y la localización del balón durante la ejecución del saque; de la misma manera que deberá ubicarse todos en conjunto, en una formación que les permita cubrir las posibles zonas de caída del saque y en forma más rentable para realizar los movimientos posteriores en la organización del ataque.

En este sentido se expondrá a continuación las formaciones más usuales para la recepción del saque sin penetración con cinco (5) jugadores, lo que en nuestra opinión se adapta con el nivel de juego que debemos desarrollar. Con el golpe de abajo se intercepta y controla un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente con la altura de la cintura y los altos con los dedos por encima de la cabeza. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha, sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez del suelo y evitar así el punto. Se utilizan las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. Se aplican distintas técnicas para la recepción de saque, para defenderse de distintos ataques o incluso para recuperar balones más controlados en un bloqueo o toque anterior.

2.4.5 Técnica No. 3. El voleo

Es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse. Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos será los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Con la colocación se organiza el ataque, dirigiendo el balón con un toque de dedos o de antebrazos a uno de los compañeros para que lo pueda enviar al campo contrario. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, se aclara que el voleo es un gesto técnico ejecutado con intenciones de colocar el balón en una posición en donde se pueda realizar el remate.

2.4.6 Voleo atrás de pelotas altas

Es un pase que se utiliza con el objetivo de engañar al contrario, puesto que se ocasiona a la trayectoria del balón un cambio repentino e inesperado en su dirección, para desconcertar al adversario en su colocación y organización defensiva. Este tipo de pase algunas veces puede realizarse en situaciones de apremio, pero generalmente es el armador o levantador del equipo quien con más frecuencia lo utiliza. Una de las tácticas de juego más usadas es la de dirigir el balón a posiciones o lugares donde el equipo contrario ofrezca menor resistencia y esto bien puede lograrse con la utilización del pase atrás, ya que forma una manera repentina de sorprender al oponente sin darle tiempo de reaccionar.

Técnicamente el jugador que ejecuta el pase atrás adopta la posición básica para la ejecución del voleo de pelotas altas adelante, con la particularidad que en este caso las manos se

consiguen encima de la cabeza con las palmas hacia arriba, lo que obliga a quien ejecuta, colocarse exactamente debajo del balón al momento de impulsar la pelota, las piernas, el tronco y los brazos actúan simultáneamente, principalmente con un movimiento de hiperextensión del tronco al tiempo que se sigue la trayectoria del balón con la mirada.

2.4.7 Voleo lateral de pelotas altas

Este tipo de voleo se realiza con los mismos objetivos tácticos que el descrito anteriormente. Engañar, sorprender y no evidenciarse son los ingredientes que le ponen el carácter a los sistemas ofensivos de un buen equipo, por esta razón el voleo lateral y el voleo atrás serán herramientas de trabajo que se utilizarán con bastante frecuencia. Técnicamente el voleo lateral se ejecuta de la misma manera que el anterior, la impulsión al se realiza con un movimiento de flexión y extensión total, solo que por el cambio que se le imprime a la pelota en su trayectoria, en la parte del movimiento se hará una pequeña inclinación del cuerpo hacia el lado donde se ejecuta el voleo.

2.4.8 Técnica No. 4. El ataque o remate

Con el ataque se intenta conseguir el punto, enviando el balón por encima de la red para que caiga en el campo contrario o para que los adversarios no puedan devolverlo. El Remate en cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, sin embargo, se puede decir que es el remate quien construye la acción principal y última de todo proceso ofensivo.

El ataque de un equipo comienza en el mismo momento de la recepción, continúa con el pase o levantada y generalmente concluye con el remate, a eso se le denomina complejo K1.

Sin embargo, debe entenderse que si no existe una buena recepción y levantada, aún más, una perfecta sincronización en los movimientos de un equipo, esta acción no será posible. El remate es un movimiento complejo, difícil de aprender pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarte suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento. El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebese el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla. Un buen atacante o rematador, no solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles el que se adapta con facilidad a los pases levantada que le envían sus compañeros tratando de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución.

Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cuatro (4) fases fundamentales, la carrera, el salto, el golpe al balón y la caída.

La carrera es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener mayor beneficio.

De manera general, se debe iniciar la acción de la carrera al momento cuando se produce la levantada, pudiéndose realizar con dos, tres y hasta cuatro pasos, dependiendo esto

fundamentalmente del pase o levantada, así como de la ubicación del jugador en la cancha al momento de iniciarla.

Esta carrera se caracteriza por su ejecución deber hacerse progresivamente y en línea recta, realizando el último paso más largo de los anteriores y llegando a este con la pierna contraria con el brazo que golpeará el balón. Inmediatamente, el otro pie se coloca primero, para iniciar de esa forma el rechazo definitivo que permite transformar la velocidad horizontal de la carrera de impulso vertical que proyecta el cuerpo en el aire a través de una extensión de las piernas, ayudado por el empuje de los brazos, de bajo hacia arriba.

Una vez ejecutado el salto y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando este a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate, el golpe al balón.

Se debe aclarar que durante el salto el rematador deberá acomodarse de manera tal que el balón le quede adelante sobre la cabeza, pues el golpe debe ejecutarse en la parte súper posterior del balón flexionado bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso.

En ese momento comienza la fase final, la caída, alcanzando el ejecutando su primer contacto con los pies (punta, planta, talón) ayudado con una flexión de rodillas que permitirá amortiguar la caída y manteniendo los brazos por los lados del cuerpo con la intención de no hacer ningún contacto con la red, tratando de fijar la mirada en la trayectoria del balón.

En la experiencia docente comunitaria, trata la manera de aportar tanto técnicamente como cinéticamente la mayor cantidad de

aspectos, para el enriquecimiento de las distintas técnicas y tácticas deportivas, las cuales tendrán un soporte técnico científico que se apoya en las distintas disciplinas deportivas, cada una con su caracterización y especificidad en sus momentos del deporte.

La conjunción de todas estas técnicas se conoce como el complejo K1, el cual consiste en fusionar cada una de las técnicas antes descritas para poder trabajarlas en su conjunto y así potencializar cada una de ellas, mejorando el trabajo individual a través de una cadena de técnicas unificadas.

Para aumentar la intensidad y las repeticiones para este trabajo técnico táctico en su conjunto, se debe de contar con bastante material el cual permite poder generar más repeticiones con cierto grado de exigencia para perfeccionar el complejo.

3. Alcances y Límites

3.1 Ámbito geográfico

Ciudad de Guatemala, la dirección es 11 avenida 14 calle zona 1.

3.2 Ámbito institucional

Instituto Normal Central para Señoritas Belén, en su jornada matutina.

3.3 Ámbito poblacional

Alumnas de la clase de educación física, del nivel medio, (básicos) de los grados 1.º básico sección "C", 2.º básico secciones "A" y "B", y 3.º básico sección "C", con una matrícula de 40 alumnas por grado y sección (un total de 160), entre las edades de 13 a 16 años.

3.4 Ámbito temporal

Fecha de inicio viernes 1 de julio 2016.

Fecha de finalización el día viernes 30 de septiembre 2016.

Horario de 07:00 a 13:00 horas.

4. Objetivos

4.1 Objetivo general

Mejorar en un 70 % de los gestos técnicos de las cuatro principales técnicas de voleibol, en la clase de educación física de las alumnas del Instituto Normal Central para Señoritas Belén, jornada matutina.

4.2 Objetivos específicos

Incrementar en un 60 % la efectividad del saque.

Acrecentar en un 70 % de eficiencia la dirección del recibo y la armada.

Aumentar en un 50 % la eficacia del ataque.

5. Estructura de la Planificación para la Práctica Docente Supervisada

5.1 Plan anual de la clase de educación física

IDENTIFICACIÓN		
Plantel: Instituto Normal Central para Señoritas Belén, jornada matutina.		
Nivel: _____, Año: _____, Grado: _____, Secciones: _____		
Curso: ___Educación Física_____, Ciclo: ___2016___.		
Catedrático: _____.		
COMPETENCIAS		
Realizará diferentes ejercicios para el aprendizaje de las cuatro principales técnicas del voleibol, los cuales aportan a la mejora y desarrollo del deporte del voleibol.		
Practica y fomenta la actividad física, el deporte y la recreación en sus diferentes ámbitos y utiliza apropiadamente el tiempo.		
Respeta y practica normas de salud individual y colectiva, en seguridad social y ambiente, a partir de su propia cosmovisión y de las normas y reglamentos internacionales.		
Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva y toma conciencia de la seguridad de su práctica.		
CONTENIDOS		
COMPONENTE DE LA HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA	COMPONENTE DE CONDICIÓN FÍSICA	
Acondicionamiento físico al voleibol	Resistencia aeróbica	
Técnicas del voleibol	Velocidad de traslación anaeróbica	
Tácticas del voleibol	Fuerza	
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD MOTRIZ-DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN DE EVALUACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA	EVALUACIÓN HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA
11-07-2016 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO E INICIACIÓN AL VOLEIBOL 15-07-2016 TÉCNICAS DEL VOLEIBOL 05-08-2016 TÁCTICAS DEL VOLEIBOL	11-07-2016	Lista de cotejo Escala de valores Resistencia de larga duración Carreras con cambio de dirección Fuerza máxima de tren superior Fuerza máxima en tren inferior
EVALUACIÓN DEL NIVEL TÉCNICO-FÍSICO		
% de despechadas realizadas. % de abdominales realizadas. % de saltos largos realizados. % de saltos altos realizados. % de saques efectivos. % de recepciones efectivas. % de armadas efectivas. % de ataques efectivos.		

5.2 Plan bimensual de la clase de educación física

IDENTIFICACIÓN		
Plantel: Instituto Normal Central para Señoritas Belén, jornada matutina.		
Nivel: _____ Año: _____ Grado: _____ Secciones: _____		
Curso: _____ Educación Física _____ Ciclo: _____ 2016 _____.		
Catedrático: _____.		
COMPETENCIAS DE LA UNIDAD		
Práctica hábitos de salud nutrición y ejercicios físicos que contribuyen con su calidad de vida.		
Consolida el nivel de desarrollo de las capacidades físico deportivo.		
Valora las capacidades físicas técnicas deportivas como medio de expresión y comunicación social y comunitaria.		
CONTENIDOS		
COMPONENTE DE LA HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA	COMPONENTE DE CONDICIÓN FÍSICA	
Antecedentes históricos del voleibol Características básicas de las cuatro técnicas principales del voleibol	Fuerza rápida Fuerza explosiva Velocidad en distancias cortas	
CALENDARIZACIÓN HABILIDAD MOTRIZ-DEPORTIVA	CALENDARIZACIÓN DE EVALUACIÓN FÍSICA Y TÉCNICA	EVALUACIÓN HABILIDAD MOTRIZ DEPORTIVA
04-07-2016 01-08-2016 05-09-2016	04 al 08 de julio 01 al 05 de agosto 05 al 09 de septiembre	Saltos Carreras cortas Desplazamientos Velocidad
EVALUACIÓN DEL NIVEL TÉCNICO-FÍSICO		
Test pedagógico. Talla. Peso. Alcance. Flexibilidad. Salto largo. Salto alto. Velocidad. Resistencia. Abdominales. Despechadas.		

5.3 Plan diario de la clase de educación física

IDENTIFICACION			
Plantel: Instituto Normal Central para Señoritas Belén, jornada matutina.			
Nivel: _____ . Año: _____ . Grado: _____ . Secciones: _____			
Curso: _____ Educación Física _____ . Ciclo: _____ 2016 _____ .			
Catedrático: _____ .			
	PARTE INICIAL Estiramiento, calentamiento, lubricación, aceleración cardiaca 5 min.	PARTE PRINCIPAL Se desarrolla la práctica de la habilidad deportiva y física.	PARTE FINAL Se regresa al estado de recuperación del estudiante.
COMPETENCIA	Practica el calentamiento general para la preparación de los músculos para la realización de la clase de educación física.	Fortalece el nivel de desarrollo de las capacidades físicas, su fundamentación deportiva en el voleibol y toma conciencia sobre las técnicas en su práctica y juego.	Reconoce la importancia de la recuperación activa del sistema cardiovascular después de la práctica o actividad de la clase de educación física.
CONTENIDO	Lubricación. Estiramiento. Trotar.	Volear con una mano. Volear con las dos manos. Golpe bajo con una mano. Golpe bajo con las dos manos. Servicio por abajo, arriba, saltando y flotado.	Vuelta a la calma caminando y toma de frecuencia cardiaca.
ACTIVIDADES Y DOSIFICACIÓN	Gimnasia básica. Calentamiento general.	Carreras de 3 minutos con un descanso de 1 minuto, 5 series. Enseñanza del saque, recepción, pase y ataque.	La recuperación la harán caminando alrededor de la pista o cancha.
FORMA ORGANIZATIVA	Grupos: Individual. Hileras. Filas. Parejas.	Filas. Dispersos. Círculos.	En parejas caminarán o en grupos de 5.
MÉTODO	Global.	Método inductivo. Método deductivo. Método visual. Método repetitivo.	Global.
RECURSOS	Instalación deportiva.	Conos, vallas, boyas, balones, nets, cuerdas, yeso.	Instalación deportiva.
EVALUACIÓN	Instalación deportiva.	Conos, vallas, boyas, balones, nets, cuerdas, yeso.	Instalación deportiva.

6. Metodología de la Enseñanza

6.1. Métodos senso perceptuales

Están basados en la aplicación práctica del principio sensoperceptual, es decir, crear la representación de la acción motriz.

6.1.1 Visual directo

Se refiere a la representación de la acción motriz del estudiante, de forma completa, íntegra y con ritmo de ejercicios requerido. Esto se logró a través de la observación de las alumnas en cada uno de los gestos técnicos que desarrollo el docente.

Por medio de un monitor, películas, videos, etc., pero lo más factible y recomendable es la demostración del profesor (sin abusar de esta, para no interferir la creatividad del alumno). Esto se logró dejando que las alumnas lo realizaran como ellas lo interpretaban y lo visualizaban.

Es indispensable mostrar con exactitud la acción motriz, sin la menor desviación en lo que respecta a su técnica de ejecución.

El profesor no puede demostrar el error que comete el alumno, la corrección debe ser sobre la base de la ejecución adecuada.

Se debe utilizar la explicación y demostración, pero estas no deben ser extensas. Una demostración bien realizada es de gran valor para el aprendizaje cuando no abusamos de ellas. Generalmente es conveniente demostrar la acción motriz tres veces como mínimo de acuerdo al grado de desarrollo de los alumnos, al deporte motivo de estudio y al tipo de clase, por lo que se sugiere hacer una demostración correctamente, o sea, con gran velocidad y ritmo óptimo, después se repite con una menor

velocidad, con el fin de que los alumnos puedan notar sus detalles, haciendo énfasis en los elementos más importantes de la ejecución correcta de la técnica, incluso, a veces, haciendo paradas y según las características del ejercicio, acompañándolo con las explicaciones necesarias y por último, repetir igual a la primera vez, teniendo en cuenta que las últimas impresiones condicionan a las anteriores e influyen en la ejecución del ritmo del ejercicio.

6.1.2 Visual indirecto

Está basado en la presentación de la acción motriz que debe ejecutar el alumno, pero no de forma completa, el profesor puede proceder de varias formas, teniendo en cuenta que proporcionará elementos de la técnica por separado para hacer énfasis en momentos culminantes, con la utilización de gráficos, esquemas, secuencias y otros.

Esto se realizó fragmentando cada uno de los gestos técnicos, y dejando que las alumnas lo fueran adoptando como una acción motriz natural.

6.1.3 Auditivos

Su utilización permite al profesor ampliar la información y la representación del movimiento, son múltiples las formas a emplear, en muchas ocasiones el profesor se vale de otros medios para indicar el ritmo de ejecución, tales como: la música, palmadas, silbatos e instrumentos musicales por separados, los cuales van indicando el paso de una fase a la otra. Esta acción se logró por medio de marcar los tiempos de cada ejercicio, guiando con un silbato o palmada cada movimiento, ya que de esta forma

las alumnas mantenían la atención en cada momento para la ejecución del ejercicio.

6.1.4 Propioceptivos

Se apoyan en la regulación y dirección del movimiento para ejecutar correctamente la técnica del ejercicio. En la mayoría de los casos, cuando los alumnos inician sus primeros intentos, presentan algunas deformaciones en la técnica, que el profesor debe atender para tratar de ubicar, en espacio y tiempo, elementos particulares del movimiento o en su totalidad, así como partes del cuerpo o su integralidad. Esto se lleva a cabo por medio de la corrección de cada momento de la enseñanza del gesto técnico, tomando como referencia los movimientos naturales del cuerpo.

6.2. Métodos verbales

En ocasiones, a pesar de que el profesor ha realizado la demostración adecuadamente, y persisten perturbaciones en la ejecución técnica, haciéndose necesario buscar otras vías; tal vez la utilización de la explicación detallada sea la solución del conflicto y así aparece catalogado uno de los métodos verbales.

En cuanto a la explicación por supuesto, ya se ha expresado, que su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración. En el aprendizaje, el profesor siempre tiene que determinar la correlación óptima en la utilización de los métodos sensoperceptuales y verbales.

En la actualidad se orienta el ejercicio físico para lograr la participación activa del alumno en el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo que se considera que el alumno expresa como

debe realizar la técnica, o corregir a un compañero, de esta manera el asimilará con más profundamente sus acciones, lo que hace que se formen representaciones más exactas, experimentando un alto sentido de responsabilidad.

6.3 El ordenamiento

Cuando el profesor imparte el calentamiento de su clase, da una explicación del ejercicio e inmediatamente la voz de mando preventiva y ejecutiva 1, 2, 3, 4, etc. A veces emplea otra terminología: brazos laterales, arriba, laterales abajo y repite el ciclo, significa que cada profesor puede utilizar los comandos instructivos que considere conveniente, (este método debido a las exigencias de las clases actuales no es muy usual, aunque con un vocabulario técnico bien definido se reduce el margen de error). (<http://www.buscate.com.mx/educativo/esquemas-escolares1.htm>).

6.4 Método de intervalo extensivo

Se denomina método de intervalo a la repetida sucesión de cambios entre las fases de esfuerzo y las fases de recuperación activa durante una sesión de entrenamiento. Las características del método de intervalo extensivo son más bien periodos de esfuerzo medios hasta periodos de esfuerzo largos en el ámbito de la resistencia base 1 o 2, así como dentro del ámbito de la resistencia de fuerza extensiva 1, teniendo en cuenta que la duración de los periodos de recuperación es aproximadamente la mitad que la duración de los periodos de esfuerzo. Es importante prestar atención para que los periodos de recuperación no den lugar a una recuperación completa.

El ergómetro Cyclus2 cumple todos los requisitos necesarios para poder realizar un entrenamiento de intervalo eficiente y asegura su manejo de una forma muy fácil y cómoda para el usuario. Uno de los aspectos más destacados del Cyclus2 es la variedad de esquemas de carga senoidal en los que la intensidad aumenta de forma gradual hasta que se alcanza un máximo para luego volver a disminuir también gradualmente. Con estos perfiles de carga introducidos por primera vez en el Cyclus2 se pueden realizar nuevos estímulos de entrenamiento completamente nuevos.

El programa generador sirve como herramienta para crear programas de entrenamiento de acuerdo con el método de intervalo. Los intervalos de entrenamiento con un número determinado de repeticiones se pueden configurar cómodamente usando la máscara de entrada del generador de programas. Naturalmente se pueden realizar junto con las cargas senoidales mostradas aquí (onda completa - recuperación) e intervalos con normas de carga constante (meseta – recuperación). También es posible definir una meseta en el punto más alto de la carga (media onda – meseta – media onda – recuperación).

Durante el entrenamiento los valores de los parámetros más significativos se muestran en la pantalla. Adicionalmente se puede seleccionar la secuencia cronológica de dos parámetros, en el ejemplo mostrado aquí podemos observar el desarrollo gráfico de la frecuencia cardíaca y de la cadencia.

Una vez que se haya completado el entrenamiento, éste se puede analizar directamente en el ergómetro. Se puede seleccionar opcionalmente la progresión funcional así como las evaluaciones estadísticas de todo el entrenamiento de intervalo o los segmentos de entrenamiento individuales para ser llevados a la pantalla para su visualización.

Si el seguimiento de las unidades de entrenamiento se supervisa adicionalmente mediante la medición de los valores de lactato, éstos pueden ser igualmente introducidos y documentados gráficamente. Todas las evaluaciones se pueden imprimir directamente como protocolos en una impresora conectada al Cyclus2 (<http://www.cyclus2.com/es/metodo-de-intervalo-intensivo.htm>).

7. Recursos

7.1 Humanos

Todas las alumnas que asistieron con un mínimo de asistencia del 75 %, con puntualidad, disposición, entrega y responsabilidad a sus actividades que se realizaron durante la clase de educación física. Los periodos fueron de 35 minutos y la frecuencia con la que se trabaja fue de 2 clases por día, eso dio un total de 70 minutos, lo que refleja una hora y diez minutos de trabajo en la cancha. Se tuvo dos sesiones por semana para cada grado, esto fue innovador en función que se está planificando para el próximo año, dejar implementado que la actividad física sea el complemento en las clases de aula, ya que los docentes se convencieron que la actividad física es una herramienta indispensable para el proceso pedagógico de enseñanza aprendizaje.

7.2 Físicos

Canchas polideportivas del Instituto.

Clase teóricas en el aula de cada uno de los grados.

7.3 Materiales

Balones de voleibol marca Molten y Mikasa.

Cronómetro.

Silbato.

Cinta métrica.

Conos.

Cuerdas.

Yeso.

Marcadores.

7.4 Económicos

Material	Cantidad	Precio unitario	Total
Balones	20	Q 225.00	Q 4,500.00
Cronómetro	2	Q 125.00	Q 250.00
Silbato	3	Q 120.00	Q 360.00
Cinta métrica	2	Q 12.00	Q 36.00
Conos	20	Q 35.00	Q 700.00
Cuerdas	20	Q 15.00	Q 300.00
Yeso	1 caja	Q 25.00	Q 25.00
Marcadores	5	Q 3.00	Q 15.00
		Q 550.00	Q 6,186.00

8. Análisis e Interpretación de Resultados

Los datos que a continuación se detallan fueron tabulados y luego ingresados en formato Microsoft Excel, para hacer análisis de las gráficas. El test utilizado muestra datos cuantitativos del trabajo realizado con las alumnas durante la práctica docente supervisada.

Las evaluaciones muestran el resultado de forma concreta sobre la condición física de las alumnas, el protocolo utilizado fue el del Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación –CONADER-, el cual establecía 10 pruebas, las cuales fueron:

8.1 Peso.

8.2 Talla.

8.3 Alcance.

8.4 Salto vertical sin carrera de impulso.

8.5 Salto horizontal sin carrera de impulso.

8.6 Flexibilidad.

8.7 Velocidad de 50 metros.

8.8 Resistencia de 1,200 metros para las edades de 13-14 años, y 1,600 para las edades de 15-17 años.

8.9 Abdominales.

8.10 Despechadas.

No se podrán mostrar todos los resultados de estas pruebas ya que la información es demasiada, pero es de entender que entre la primera evaluación a la segunda, se mejoró drásticamente con el trabajo físico que se estuvo trabajando con las alumnas del instituto.

Se analizó cada una de las pruebas en general, iniciando con el peso, que no coincide con la talla, hay un claro reflejo de desproporción, que la Organización Mundial de la Salud (OMS), establece algunas tallas para esas edades, las cuales no coinciden, claro está hay excepciones como siempre.

La peor de las pruebas fue la de flexibilidad, dando resultados en su mayoría de número negativos.

El trabajo de fuerza tanto con las despechadas como con las abdominales fue deficiente, tomando como referencia los datos que define el Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación –CONADER-, en sus tablas de baremos que estandarizó para el país, desde el año 2013.

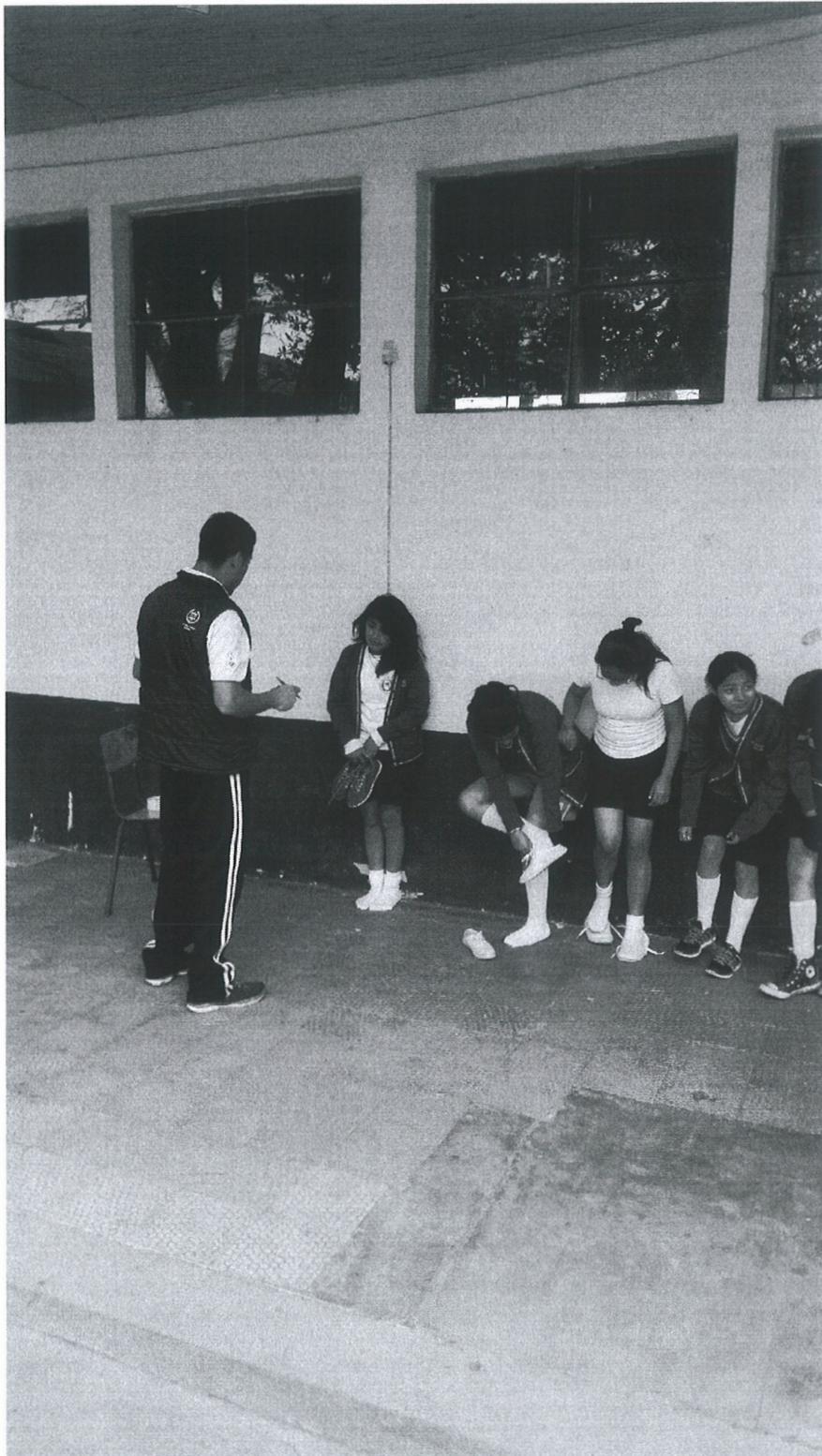
El desarrollo de la potencia, que es la fuerza y velocidad, tanto en el salto vertical como el salto horizontal, se vio acrecentado, cuando se trabajó el acondicionamiento físico, ya que si se mejoró drásticamente.

En el tema de la velocidad, a pesar de no estar muy bien, sí se mantuvo en la media, mejorando con el trabajo físico que después se les dio.

La resistencia es una capacidad que cuesta desarrollar por el tema del tiempo de trabajo que se tiene, sobre todo por el espacio que no se cuenta para poder desarrollarla de una buena manera.

Si se refiere al saque, recibo, pase y ataque, que fue lo que se llegó a implementar, se inició de cero, teniendo deficiencia en la técnica, como en la táctica, las cuales mejoraron cuando se hizo un trabajo en clase primero de investigación, para que ellas entendieran que aprenderían y como lo harían.

Eso fue una fortaleza, ya que si ellas entendían que estarían trabajando sería más fácil a la hora de llevarlo a la práctica en la cancha.



Evaluación de talla.

9. Conclusiones

Las alumnas que participaron y practicaron en la clase de educación física de forma continua con metodología relacionada al tema del voleibol, lograron desarrollar una capacidad óptima en la realización de los gestos técnicos de cada elemento del voleibol.

Se creó el interés por la práctica del voleibol de forma permanente, al señalar el beneficio y la importancia de la actividad física para un buen desarrollo motor y fisiológico de todas las señoritas que se encuentran en la etapa de la pubertad, al considerar que durante la práctica aprendieron el pleno funcionamiento del cuerpo, así como explotar sus capacidades físicas durante la clase de educación física.

Los cuatro principales elementos técnicos con los que el deporte del voleibol se desarrolla, son un medio en la clase de educación física para poder enseñar coordinación, saltos, desplazamientos, etc. Esto a través de mejorar su sistema neuromuscular de la alumna en sus edades más sensibles de crecimiento.

10. Recomendaciones

Se sugiere realizar un adecuado trabajo físico técnico para la clase de educación física, tomando en cuenta la integralidad de las alumnas en edades tempranas, para trabajar la coordinación de (6 a 7 años).

Aconsejar al Ministerio de Educación (MINEDUC), a través de la Dirección General de Educación Física (DIGEF), una metodología que garantice la enseñanza aprendizaje del deporte del voleibol con argumentos científicos, explícitos y específicos de cada una de las cuatro principales técnicas del voleibol, esto a través de las guías curriculares para formar parte de la clase de educación física, debe de ser traducido en los distintos lenguajes con los que cuenta Guatemala, esto reproducirlo vía digital para todo el país y de una forma equitativa a cada región.

Darle seguimiento a este tipo de métodos, para que en un futuro los maestros de educación física, lo pongan en práctica en sus distintas áreas de trabajo. Todo esto con la supervisión de la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte (ECTAFIDE).

11. Referencias Bibliográficas

- Alonzo, V. (1990). *Las actividades en la naturaleza, curso de asesores y técnicos de educación física*. México: Granada.
- Álvarez del Villar, C. (1987). *Preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Anderson, B. (1980). *Estirándose*. Barcelona: Edit. Shelter Publication.
- Arráez, J.M. (1997). *¿Puedo jugar yo?* Proyecto Sur. Canadá: Granada.
- Barbero J.C. y otros (2000). "La enseñanza individualizada y los juegos y deportes alternativos en Educación Física". Unidad didáctica: "Aprendo Shuttleball a mi ritmo". Brasil: Edit. Palmeira.
- Blázquez, D. (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. Barcelona: Edit. Shelter Publication.
- Blázquez, D. (2003). *Evaluar la Ecuación Física*. Inde. Barcelona: Edit. Shelter Publication.
- Calais, B. (1991). *Anatomía para el movimiento*. Francia: Impressions Dumas. Saint-Étienne.
- Cardenas, D. (2002-2003). *Apuntes de "Enseñanzas de los deportes de equipo: Baloncesto"*. Sin publicar.
- Delgado, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Granada: ICE.

11.1 E-Grafías

- De Paz, Oscar. Actividad Física en edad básica. Consultado el 15-11-2015, en: <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29009260/EF/index.htm>
- Mejía, Camilo. Educación Física para adolescentes. Consultado el 15-11-2015, en: <http://educacionfisicamiradordelgenil.wikispaces.com/>

Osorio, Carlos. Consumismo y el deporte. Consultado el 15-11-2015, en:
<http://consumismoydeporte.blogspot.com.es/>

Arrue, Stefhania. Disfrutar con salud. Consultado el 15-11-2015, en:
<http://adisfrutarconsalud.blogspot.com.es/2010/10/el-test-de-course-navette.html>

Smith, Bryan. El cuerpo humano. Consultado el 17-11-2015, en:
<http://educacionfisicamiradordelgenil.wikispaces.com/>

López, Dámaso. El deporte en la educación física. Consultado el 18-11-2015,
en: <http://elcuerpohumano.net16.net/indice-pagina-web.html>

Pérez, Luisa. Educación física para diversificado. Consultado el 18-11-2015, en:
<http://www.buscate.com.mx/educativo/esquemas-escolares1.htm>

Vidal, Arturo. Educación física y deporte. Consultado el 22-11-2015, en:
<http://www.efdeportes.com/efd118/mitos-y-creencias-erroneas-relacionadas-conla-actividad-fisica.htm>

Valenzuela, Arturo. Educación física y deporte. Consultado el 18-11-2015, en:
<http://www.efdeportes.com/efd19/mitos1.htm>

Rosales, Luis. Deporte y actividad física. Consultado el 18-11-2015, en:
<http://educacionfisicaplus.wordpress.com/2012/05/25/mitos-y-falsas-creencias-relacionadas-con-la-actividad-fisica/>

<http://iescantabria.com/efisica/educacion-fisica-2/>

(<http://sjc-educacionfisica.blogspot.com/p/voleibol.html>)

12. Anexos

