

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACUTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Aporte del vóleibol en la mejora de la autoestima de los niños de educación primaria.

Trabajo Académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Ana Melba Silva Castillo

Piura - Piura

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACUTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Aporte del vóleibol en la mejora de la autoestima de los niños de educación primaria.

Trabajo Académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Piura - Piura

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACUTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Aporte del vóleibol en la mejora de la autoestima de los niños de educación primaria.

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Ana Melba Silva Castillo (Autora)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura - Piura

2020



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Escuelas del Futuro, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva , coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: **"Aporte del vóleybol en la mejora de la autoestima de los niños de educación primaria"** para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **SILVA CASTILLO, ANA MELBA**

A las once horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16

Por tanto, **SILVA CASTILLO, ANA MELBA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las doce horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Aporte del vóleibol en la mejora de la autoestima de los niños de educación primaria.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | mujeresganadoras.blogspot.com Fuente de Internet | 4% |
| 2 | docplayer.es Fuente de Internet | 3% |
| 3 | pt.slideshare.net Fuente de Internet | 2% |
| 4 | hdl.handle.net Fuente de Internet | 2% |
| 5 | repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet | 1% |
| 6 | bibliotecadigital.univalle.edu.co Fuente de Internet | 1% |
| 7 | Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante | 1% |
| 8 | www.researchgate.net Fuente de Internet | 1% |
| 9 | www.subliminalrich.com Fuente de Internet | |

<1 %

10

Submitted to Unviersidad de Granada

Trabajo del estudiante

<1 %

11

Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru

Trabajo del estudiante

<1 %

12

www.coursehero.com

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.
Asesor.

DEDICATORIA

A Dios, por brindarnos la dicha de tener buena salud,
bienestar físico y espiritual

A mí única y querida hija; por su permanente apoyo
y fuente de inspiración para el logro de mis metas

A mis amados padres, quienes son el motor de mi
vida.

INDICE

| | |
|---|----|
| DEDICATORIA. | 7 |
| INDICE. | 8 |
| RESUMEN | 9 |
| ABSTRACT. | 8 |
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| CAPÍTULO I | 15 |
| ANTECEDENTES | 15 |
| CAPITULO II | 17 |
| MARCO TEORICO | 17 |
| 2.1. La autoestima: | 17 |
| 2.2. El Rol del Educador en Educación Física: | 17 |
| 2.3. La Educación Física tiene Eficacia Terapéutica: | 18 |
| 2.4. El valor de la Autoestima: | 18 |
| 2.5. La autoestima en el nivel primario | 20 |
| 2.6. Influencia de la Autoestima en el Aprendizaje Escolar: | 20 |
| 2.7. Práctica Deportiva: | 21 |
| 2.8 Aporte del Vóleybol para Mejorar la Autoestima | 21 |
| 2.9 Mejora la autoestima | 21 |
| CAPÍTULO III | 23 |
| DISEÑO DE PLAN DE TRABAJO | 23 |
| CAPÍTULO IV | 25 |
| LA EVALUACIÓN | 25 |
| 4.1 Estrategias e Instrumentos: | 25 |
| CONCLUSIONES | 26 |
| RECOMENDACIONES | 28 |
| REFERENCIAS CITADAS | 29 |
| ANEXOS | 31 |

RESUMEN

El presente documento, contiene los resultados del trabajo de investigación realizado con los estudiantes del nivel primario; donde se ha detectado el problema que afecta directamente a los alumnos; teniendo como principal propósito fomentar la práctica del deporte especialmente vóley en los estudiantes para lograr mejores resultados en los Juegos Escolares y elevar su autoestima. Por esta razón, se ha considerado los aportes teórico científicos de algunos investigadores que han abordado el tema; y en ese sentido esta investigación se realizó de método descriptiva exploratoria

Palabras clave: Vóley – Juegos – Autoestima.

ABSTRACT.

This document contains the results of the research work carried out with primary school students; where the problem that directly affects the students has been detected; having as main purpose to encourage the practice of sport especially volleyball in students to achieve better results in the School Games and raise their self-esteem. For this reason, the theoretical-scientific contributions of some researchers who have addressed the subject have been considered; and in that sense this research was carried out with an exploratory descriptive method.

Keywords: Volleyball – Games – Self-esteem.

INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte muy popular para los niños y adolescente del país, por lo general, sin embargo, no solo se encuentra el beneficio como tal del deporte, para la salud y la actividad física. A través, de la práctica se este deporte se puede ayudar a fortalecer el autoestima de las niñas de educación.

Es por todo lo enunciado, que este trabajo de investigación, se ha estructurado de la siguiente forma. En el capítulo I, se ha precisado con claridad cuáles son nuestro objetivo general y particular. Asimismo, en el Capítulo II se puede apreciar los antecedentes o trabajos de investigación. Por consiguiente, en el capítulo III el marco teórico, para finalmente, terminar con el capítulo IV Y V, con el diseño y la evaluación respectiva. Las Conclusiones, donde se plantean algunas Recomendaciones; Posteriormente, las Referencias Bibliográficas, donde se consigna la bibliografía que ha sido consultada para el presente trabajo; y finalmente los Anexos, donde se incluyen las correspondientes evidencias gráficas y escritas de la presente investigación.

En la elaboración del presente documento, se ha creído conveniente considerar una serie de fuentes bibliográficas, así como algunos trabajos similares, de los cuales hemos tomado los puntos afines a nuestra investigación, que consideramos más relevantes.

En este punto, aprovechamos para agradecer la valiosa colaboración de la Directora del plantel, así como a los padres y madres de familia que colaboraron dando las facilidades para el desarrollo de este trabajo monográfico. Agradecimientos también a la Universidad Nacional de Tumbes, que hace posible que sigamos avanzando en nuestro camino profesional

Respecto al problema identificado, se observa en nuestros estudiantes que año tras año obtienen bajos resultados en los Juegos Escolares, lo cual mella directamente en su autoestima Esto debido a que los docentes presentan dificultades en el manejo de los procesos didácticos durante el desarrollo de la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta las causas que han originado el problema, así como los efectos, a los cuales nos conlleva, analicemos a continuación los resultados de los instrumentos que han sido aplicados para la elaboración del Diagnóstico.

Se ha identificado que existe un recurrente bajo nivel en los resultados de los Juegos Escolares y un deficiente manejo de los procesos didácticos en el área de Educación Física que dificulta el desarrollo de capacidades en los estudiantes del nivel primaria.

El diagnóstico, nos permite destacar las siguientes particularidades en los estudiantes:

Fortalezas:

- Interés por practicar deporte
- Edad y estado físico idóneos para trabajar físicamente
- Espíritu alegre, predispuesto al juego
- Solidarios y expresivos
- Les agrada trabajar en equipo
- Manifiestan deseos de superación

Debilidades:

- Les falta motivación
- Inseguridad al realizar actividades
- Manifiestan frustración ante los mínimos errores durante juegos competitivos
- Desconocimiento y escasa aceptación de sus limitaciones
- Baja autoestima
- Altos niveles de ansiedad
- Leves niveles de agresividad
- Poca práctica deportiva

El hecho de conocer los efectos que están generando cada una de las causas que

originan el problema, a través de este instrumento, ya es un indicador de que es pertinente, pues refleja de modo objetivo el problema desde sus orígenes y las consecuencias negativas que esto le trae, por lo tanto, es conveniente la aplicación de cada una de las preguntas contenidas en este referido instrumento, pues nos permitirá esbozar acciones para corregirlo.

Identificar soluciones probadas a un problema significa conocer cuáles son las reales causas del problema. Realizar alguna acción, sin identificar cuáles factores contribuyen al problema puede ser un esfuerzo inútil, además de la pérdida de tiempo, recursos humanos, económicos, etc. Por eso identificar las causas permite entender mejor el problema y obtener motivación para tratar con él (López, 2010).

Naturalmente, también tendrá implicancias prácticas, pues se podrá conocer los procesos didácticos utilizados por los docentes y las oportunidades que tienen para auto capacitarse o la frecuencia con que participan en jornadas de capacitación en el área de Educación Física.

Objetivo general

- Empoderar a los docentes, a través de estrategias metodológicas vinculadas al Vóley para mejorar la autoestima de los estudiantes del nivel primaria

Objetivo específico

- Realizar un diagnóstico situacional para identificar el problema que aquejan en esta IE y conocer las causas y consecuencias que afectan a los estudiantes del nivel primario.
- Fomentar mejores resultados en los Juegos Escolares para la mejora de la autoestima de los estudiantes del nivel primaria.
- Comprobar si las actividades para cada alternativa de solución son factibles de realizar de manera estratégica.

El presente proyecto nace del interés dentro del rol del docente de educación física en formación para ofrecer espacios que permitan a los niños desarrollar y fortalecer su autoestima en la práctica de este deporte.

Es una institución educativa de tipo multigrado y alberga una población escolar de 137 estudiantes, siendo su principal propósito no solamente la mejora de la calidad de los aprendizajes, sino hacerlos mejores ciudadanos, que practican valores y con una adecuada autoestima, lo cual se considera en sus ejes transversales. Así mismo, se tiene como meta fomentar una cultura de mutua colaboración entre los actores educativos de la comunidad educativa. En tal sentido, el modelo de escuela a la que se aspira es aquella donde sus estudiantes logren aprendizajes de buena calidad, cultiven la práctica del deporte y tengan buena autoestima

Es de vital importancia, recordar que los docentes al igual que nuestros estudiantes, estamos en constante aprendizaje y retroalimentación, aprendemos con ellos y de ellos, de la experiencias y vivencias del día a día la vocación y profesión.

La autoestima tiene que ser considera desde todo punto de visto importante, ya que el quererse así mismo, va influir en el comportamiento de todo espacio u actividad. Para ello, en este el deporte del vóley se ha tomado como un medio o herramienta para la mejora de la autoestima de los niños, ya que muchos quedan apenados o mermados cuando concursan determinada actividad y no lograr ganar

Luego de realizar un diagnóstico, la propuesta es ofrecer esta monografía a manera de alternativa de solución. Para ello, se plantean una serie de actividades orientadas a: a) Promover en los estudiantes aprendizajes significativos en el área de Educación Física, para lo cual se ha enfocado en la disciplina deportiva del vóley. Por otro lado, b) Proponer sesiones de aprendizaje utilizando los procesos pedagógicos y didácticos de la disciplina deportiva del vóley.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

Se puede encontrar múltiples trabajos relacionados sobre el Voleibol, pero más enfocado desde una perspectiva netamente del deporte. Son pocos los trabajos o estudios relacionados sobre los beneficios que puede ayudar el voleibol propiamente para el fortalecimiento de la personalidad o en la autoestima que nos interesa en este caso. Aunque ha sido limitado la búsqueda de trabajos relacionados propiamente en los últimos 5 años, se ha tratado de buscar algunos importantes tanto nacional como internacional para tener un claro conocimiento sobre los estudios que ha realizado sobre esta materia y la perspectiva. Por ejemplo, en la tesis de

Asimismo, dentro de los antecedentes internacionales, se puede tomar el trabajo de investigación de Carvajal (2012) denominado “el voleibol como herramienta pedagógica para mejorar la inclusión social de los estudiantes con limitación auditiva en el Grado IX del I.E.D. Jorge Eliecer Gaitán” La cual, nos aporta con su trabajo, ya que desarrolla el voleibol como una herramienta pedagógica para el mejoramiento de la calidad de las personas. Esto quiere decir, que también se puede tomar como tal, para la mejora de la autoestima en niños de las niñas de educación primaria. Este Antecedente, es propio y tomado como base para el trabajo, utilizándose como instrumento una ficha de observación; llegando a la conclusión de que a través de la práctica del voley se generó un avance significativo en los procesos de inclusión social de las personas con limitación auditiva, ayudando no solo a estas personas sino al colectivo, a su pares a entender su propia forma de vinculación.

“La educación física una herramienta para mejorar la autoestima” (Pérez López, 2008); trabajo en el cual el autor plantea como objetivo principal mejorar la calidad de vida de

las mujeres, a través de la educación física, como un medio educativo y terapéutico; empleando para ello una metodología eminentemente práctica, donde se implementó un programa de actividades que incluía práctica deportiva, alimentación balanceada, restricciones en el consumo de tabaco. Finalmente, esta investigación demostró buenos resultados respecto a la influencia favorable del deporte en la autoestima de las mujeres, observándose cambios notables en la conducta y la automotivación; mayor tolerancia y respeto durante las actividades recreativas y deportivas, se fortaleció la socialización intergrupala.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. La autoestima:

Para Machango (1976) contempla dentro de los conceptos de autoestima algunos elementos que son importantes que lo tipifica como dimensiones. La cuales, son el auto concepto académico, el auto concepto social, el auto concepto personal y emocional, el auto concepto físico.

Para Pérez (2018) la construcción de ser personas se forma a lo largo de la vida, pero al humanizarse es que hay que sentir y hacer sentir. Y dentro de esta percepción, la autoestima, viene hacer el acto fundamental que vale por nuestro querer y apreciación de uno mismo y en relación también a los demás.

2.2. El Rol del Educador en Educación Física:

Si bien cierto el voleibol como es un disciplina deportiva como tal, y es el educador, en particular, de educación física el responsable de que se pueda direccionar los alumnos en función de la práctica de este deporte como algo sano, saludable y dentro del currículo escolar, también dentro del rol pedagógico se encuentra “ un fin social de apoyar estos procesos que permite un adecuado desarrollo físico, psicológico para la participación, integración y valoración dentro de sus diversas formas de afectividad” (Carvajal, 2012).

Esto nos hace pensar, que el rol, del educador en particular de la

educación física está más de la práctica beneficiosa de un deporte, sino también debe saber identificar las diversas variables y enfoques sociales, psicológicos, que puede contribuir en la calidad de los niños, como en este caso, que ayuda el voleibol para la mejora de la autoestima. Ya que el principal objetivo de la educación física deberá ser el de ayudar a cada individuo a desarrollar sus posibilidades personales, además de las facultades físicas, cumpliendo el rol fundamental de contenido social. (Perez, 2008)

2.3. La Educación Física tiene Eficacia Terapéutica:

Para Pérez (2018) la educación física tiene eficacia terapéutica sobre el comportamiento de las personas, ya que en muchos casos de timidez, falta de confianza o temor al ridículo son mermados debido al ejercicio físico. Ya que estas suponen una exteriorización de las energías psíquicas.

2.4. El valor de la Autoestima:

Al respecto, Kohler Herrera (2005), en su publicación ha citado a Beltrán (1998), quien considera que el proceso de aprendizaje requiere la participación de muchos factores como: motivación, creencias, saberes previos, interacciones, nueva información, y principalmente las habilidades y estrategias para transmitir esos aprendizajes. Los procesos didácticos no solo es cuestión de entrenar la capacidad de aprender, para poder resolver problemas, sino que implica en la potenciación de sus habilidades que pueden ser mejoradas y perfeccionadas.

Igualmente, en el ínterin de este proceso, se pudo comprobar que además de mostrar bajos resultados en los Juegos Escolares, los estudiantes evidencian una autoestima baja cada vez que les toca competir.

Mentelex (2016) menciona que la autoestima tiene que ver con tener una actitud realmente positiva hacia uno mismo. Además la autoestima, implica básicamente quererse y respetarse

Además una persona con una buena autoestima podrá relacionarse mucho mejor con personas que recién conozcan y con el tiempo, establecer relaciones más duraderas

En virtud de lo mencionado, se consideró, indagar acerca de: la Planificación y los procesos didácticos del área de Educación Física, en docentes de esta escuela, teniéndose en cuenta, el uso de materiales educativos y los recursos estructurados, así como los recursos no estructurados, donde se empleó como instrumento la Ficha de observación a la planificación y a la sesión de aprendizaje. Se encontró como resultado que la disciplina deportiva más popular entre los estudiantes es el vóley y que los docentes, al momento de planificar solo tienen conocimientos de algunos procesos didácticos, tal como lo manifestaron. Igualmente, las docentes dan testimonio de conocer los procesos pedagógicos de una sesión de clase y conocer algunos pasos del proceso didáctico del área de Educación Física.; asimismo se realizó un monitoreo a los estudiantes, donde se evaluó el desempeño deportivo durante la práctica de vóley, empleándose para tal efecto la Ficha de Monitoreo, encontrándose como resultado que le corresponde al docente desarrollar estrategias pertinentes que promuevan la práctica adecuada de la disciplina del vóley, además el docente aplicar mecanismos positivos para el autoestima en sus estudiantes y mejorar de ese modo el desempeño durante el juego o práctica de esta disciplina deportiva.

Asimismo, se encontró que los docentes manifiestan que en caso no lograr los aprendizajes deseados se debería rebajar el nivel de complejidad de los ejercicios, sin embargo, es conveniente tener en cuenta la diversificación de las estrategias, estilos, ritmos, recursos, materiales, entre otros.

2.5. La autoestima en el nivel primario

Según la revista COCEMFE (2010), la autoestima está relacionada con la forma de percepción, imágenes, juicios, pensamientos y afectos sobre nosotros mismos. Es decir, es sobre lo que yo pienso, y siento sobre mí. ¿Siento que me valoro a mí mismo? ¿Pienso en cosas positivas sobre mí mismo? son algunas de las interrogantes que se puede tener sobre la estimación de la autoestima.

Sus principales características, son:

- No es innata
- Se desarrolla a lo largo de la existencia de una persona
- Se puede modificar
- Está influenciada por el contexto

Rosenberg (1965); citado por Molina (2014), ha publicado que la autoestima es una variable de personalidad respecto al grado con el que una persona se valora a sí misma, habiéndose relacionado esta variable de forma positiva con la salud física y psicológica.

2.6. Influencia de la Autoestima en el Aprendizaje Escolar:

Un estudiante con baja autoestima, no muestra dedicación en sus estudios, no tiene entusiasmo ni se esfuerza por aprender. Evitan ponerse en evidencia ante el desarrollo de contenidos que no conoce, prefiriendo abordar temas que si conoce bien. Con sus compañeros de estudio, a veces es conflictivo, ante el temor de quedar en evidencia de su poca habilidad o su capacidad para hacer algo.

2.7. Práctica Deportiva:

Los deportistas se diferencian de las personas que no practican deporte por ser más activos, presentar índices mayores de agresividad, ser más competitivos y controlados. (Pedersen (1997), citado por Roig Barceló (2015),

Por su parte, las deportistas se muestran como más organizadas y orientadas hacia un objetivo predeterminado.

Además, la práctica deportiva, genera muchos beneficios en la salud y el desarrollo de las personas. Además de relajar y dejar el estrés atrás

2.8 Aporte del Vóleybol para Mejorar la Autoestima

El voleibol es un deporte grupal, en el que juegan dos equipos de 6 jugadores cada uno, generando un trabajo de cooperación y de apoyo mutuo para conseguir un objetivo común, suscitando así fuertes lazos de unión y de trabajo en equipo y contribuye a hacer crecer el sentimiento de estimación personal en cada uno de los integrantes.

Por medio de su práctica, los niveles personales de autoestima se elevan en base a los roles importantes que cada persona asume dentro de un respectivo equipo, ya que permite trazarse metas, objetivos que los obliga a tomar decisiones y actitudes responsables para con ellos como para con los demás

2.9 Mejora la autoestima

La autoestima depende de en qué medida nos sentimos valorados, queridos y aceptados por otros y en qué medida nos valoramos, queremos y aceptamos a nosotros mismos. Las personas con una autoestima sana se sienten bien consigo mismas, aprecian

su propia valía y están orgullosas de sus capacidades, habilidades y logros.

Las personas con baja autoestima sienten que no gustarán a nadie, que nadie los aceptará o que no son buenos en nada.

Todos tenemos problemas con nuestra autoestima en determinados momentos de la vida especialmente durante la adolescencia, cuando estamos descubriendo quiénes somos y cuál es nuestro lugar en el mundo. La buena noticia es que, como la imagen que tenemos de nosotros mismos va cambiando a lo largo del tiempo, la autoestima no es algo inamovible ni fijo de por vida. Así que, si sientes que tu autoestima no es todo lo alta que debería ser, puedes mejorarla.

CAPÍTULO III

DISEÑO DE PLAN DE TRABAJO

A manera de propuesta para contrarrestar el problema identificado en nuestra investigación, a través del siguiente cuadro se plantea el plan de trabajo, en el que vemos los objetivos y estrategias para implementarlo:

| Objetivo general: Fomentar la práctica del vóley en los estudiantes para lograr mejores resultados en los Juegos Escolares y elevar su autoestima de los estudiantes de la I.E. 14637, Carrasquillo- Distrito Buenos Aires, provincia Morropón, Región Piura. | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|-------------------|
| Objetivo específico | Estrategia | Metas | Actividades | Responsables | Recursos | Cronograma |
| Planificar sesiones de aprendizaje motivadoras y contextualizadas empleando estrategias para la práctica de vóley. | Hacer llegar a los docentes, sesiones de aprendizaje sobre práctica de vóley. | El 100 % de docentes participan activamente | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Sensibilización a docentes sobre la importancia de practicar vóley con los estudiantes. ❖ Conformación de equipo de trabajo | Director Personal docente Personal administrativo | Humanos Materiales: papel bond. Servicios: Tipos, fotocopias, movilidad | Marzo – Mayo 2019 |
| Promover la reflexión sobre el fortalecimiento | Permanente Monitoreo y acompañamiento pedagógico de parte del | El 100% de docentes participan de los talleres | <ul style="list-style-type: none"> ❖ Conformación de equipos de trabajo ❖ Agenda de | Director Personal docente | Humanos Materiales: papel bond, papel | Abril – Nov. 2019 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---------------------------|--|--------------------|
| de la autoestima | director. Realización de jornadas de reflexión grupal sobre la autoestima | de capacitación. | jornadas de reflexión ❖ Formulación de acuerdos. | | sabana, plumones. Servicios : Tipos, fotocopias, | |
| Evaluación de los logros de los estudiantes en la práctica de vóley. | Formación de equipos de trabajo Elaboración de la prueba diagnóstica Sistematización de los resultados Socialización de los resultados Formulación de acciones a seguir | El 90% de los estudiantes incrementan su nivel en la práctica de vóley. | ❖ Conformación de equipos de trabajo. ❖ Elaboración diagnóstica en la práctica de vóley. | Director Personal docente | Humanos Materiales: Cancha, Net, Balones, Silbato. Servicios : Tipos, fotocopia | Julio – Dici. 2019 |

CAPÍTULO IV

LA EVALUACIÓN

El logro de los objetivos previstos en el plan de trabajo de la presente monografía queda en manos de la directora del plantel, ya que dispondrá de los recursos y medios necesarios para implementar y asimismo evaluar cada una de sus acciones.

4.1 Estrategias e Instrumentos:

Para tal efecto debe considerar las siguientes estrategias:

- ✓ Acciones de control en la ejecución de tareas
- ✓ Revisión de metas
- ✓ Reformulación de acciones en caso de ser necesario.
- ✓ Aplicación de pruebas diagnósticas a estudiantes sobre la disciplina del vóley
- ✓ Ejecución de las nuevas acciones programadas en donde se observa la consistencia del diseño;

Para desarrollar este proceso, considerará los siguientes Instrumentos:

- ✓ Flujograma de actividades
- ✓ Ficha de seguimiento
- ✓ Prueba diagnostica
- ✓ Registro de datos
- ✓

CONCLUSIONES

La presente experiencia de investigación, ha permitido el desarrollo y fortalecimiento de capacidades que serán de gran utilidad para mi persona, por ser estudiante de segunda especialidad en el área de Educación Física. Presentando las siguientes conclusiones:

Primera: El recojo de información, se realizó con los alumnos del nivel Primario, contando con su activa participación de los diversos actores educativos (Docentes, alumnos, Padres de Familia).:} El vóley es un deporte poco practicado en nuestro país y por los estudiantes del nivel primaria. Es un deporte que no requiere de un extraordinario estado físico de la persona, ya que cualquiera de ella lo puede jugar, es fácil practicarlo, con un poco de entrenamiento se puede llegar a tener un nivel aceptable. Se puede jugar en espacios libres como en la playa o canchas especiales, el voleibol es un deporte entretenido que se puede jugar grupalmente o contra otro adversario

Segunda: Cada una de las acciones fueron orientadas a resolver el problema, realizando en primer lugar con los docentes, a quienes apunta el empoderamiento en estrategias metodológicas con la finalidad de que mejoren las capacidades en Educación Física, específicamente en la disciplina de vóley y asimismo se realizaron acciones con los PPF a fin de articular el quehacer educativo entre escuela y familia.

Tercera: Las capacidades que se busca fortalecer son: fomentar mejores resultados en los Juegos escolares y así mejorar la autoestima de los estudiantes del nivel primaria. La ejecución de las actividades para cada alternativa es factible de realizar, y se pueden desarrollar de manera estratégica, basadas en un enfoque participativo. Asimismo, si se ejecutan se podrían mejorar los niveles de logro de mejores resultados en los Juegos Escolares

Cuarta: La información recogida a través de los instrumentos fue pertinente. Es donde podemos conocer y determinar de manera objetiva los efectos que trae consigo cada

una de las causas. Podemos saber que tareas realizar para solucionarlo, así poder conocer las estrategias que deben utilizar los docentes. Asimismo, se ha podido identificar las falencias en las familias, respecto a la autoestima de los niños, padres y docentes. Su impacto es en el desarrollo emocional y deportivo de los estudiantes.

RECOMENDACIONES

- El recoger información, con su activa con participación de los diversos actores educativos sobre los deportes poco practicados en la escuela por los estudiantes del nivel primaria.
- El voleibol es un deporte fácil practicarlo, entretenido que se puede jugar grupalmente o contra otro adversario, puede jugarse en espacios libres y no requiere de un extraordinario estado físico de la persona.
- Promover en los docentes que en sus clases de educación física aplique estrategias motivadoras en los estudiantes para lograr la participación en equipo.
- fomentarlo en los Juegos escolares, mejorar la autoestima de los estudiantes del nivel primaria.
- Realizar actividades para cada alternativa es factible que se pueden desarrollar de manera estratégica, basadas en un enfoque participativo. Ejecutarlas se podrían mejorar los niveles de logro de mejores resultados en los Juegos Escolares

REFERENCIAS CITADAS

- Campos, G. (2012). Voleibol básico. Santa Clara (Colombia): Ediciones Romay.
- Carvajal Niño, D. (2012). El voleibol como herramienta pedagógica para mejorar la inclusión social de los estudiantes con limitación auditiva en el grado IX del I.E.D. Jorge Eliecer Gaitan. Bogotá (Colombia): Universidad Libre de Colombia.
- COCEMFE. (2010). La autoestima. Obtenido de <http://www.cocemfecyl.es/index.php/cuidadores/71-la-autoestima-que-es-la-autoestima>
- Domínguez, J., & Planchart, M. (2011). Fundamentos técnico tácticos del voleybol. México D.F. (México): Editorial Paidós.
- García, F. (2012). Motivación del deportista peruano. Lima (Perú): Universidad San Martín.
- Kohler Herrera, J. (2005). Pepsic Periódicos electrónicos en psicología. Obtenido de Importancia de las estrategias de enseñanza y plan curricular: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100004
- López, C. (2010). La caja de herramientas. Obtenido de <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/analizar/analizar-problemas-y-soluciones-en-la-comunidad/causas-fundamentales/principal>
- Lyness, D. (2012). ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima? Obtenido de <https://www.rchsd.org/health-articles/cmo-puedo-mejorar-mi-autoestima/>
- Mentelex. (Enero de 2016). Autoestima ¿qué es y qué importancia tiene? Obtenido de <https://blog.mentelex.com/autoestima/>
- Mosston, M. (2005). Manual del voleibol, manual para entrenadores COPEV. Lima (Perú): Ediciones Santillana.
- Pérez López, A. (2008). La educación física una herramienta para mejorar la autoestima. Punta Arenas, Chile: Universidad de Magallanes.
- Portillo, F. (2008). Fundamentos técnicos del voleibol. Bogotá (Colombia): Editorial Magisterio.
- Roig Barceló, J. (2015). El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión

social. Islas Baleares: Universidad de les Illes Balers.

Valero, M. (2008). Elementos del voleibol. Obtenido de
<http://manuelvoleibol007.blogspot.com/2008/12/elementos-del-voleibol.html>

ANEXOS

Sesiones de Entrenamiento para Voleibol

| | | |
|--|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 1 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Lunes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Iniciación al toque de manos bajas y perfeccionamiento del toque de dedos. | | |
| CONTENIDO: Toque de dedos | | |
| MATERIAL: Balones de gomaespuma, balones reglamentarios y red. | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| <u>Familiarización con la superficie de contacto.</u> Se irá avanzando golpeando la pelota de gomaespuma con un antebrazo, (ida- derecho, vuelta- izquierdo). Dos equipos y competición con relevos. <u>Variantes:</u> se realiza todo el recorrido con ambos brazos. | Duración de 10 m. | |
| <u>Uno con uno.</u> Pies estáticos, no se puede mover. Competición por parejas, situados a dos metros, uno enfrente del otro. Se golpea el balón de gomaespuma con los antebrazos. Se puede poner la regla de realizarlos obligatoriamente con un determinado antebrazo, con el otro, alternativamente. También se puede introducir el balón reglamentario. ¿Qué pareja realiza más golpes? | Duración de 10 m. | |
| Uno con uno más uno. <u>La mosca.</u> Dentro de unos límites marcados dos | Duración de 10 m. | |

| | | |
|--|-------------------|--|
| <p>jugadores se hacen pases de mano baja y el tercero está en el centro y trata de interceptar los pases. ¿Cuántos pases realizarán antes de que se intercepten?</p> <p><u>Variante:</u> se recibe mano baja (autopase), y se pasa de dedos.</p> | | |
| <p>Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones.</p> | Resto de la clase | |

| | | |
|--|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 2 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Viernes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento del toque de dedos, recepción y pase de antebrazos | | |
| CONTENIDO: Toque de dedos y antebrazos | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red. | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| <p>Uno contra uno. Con la red como obstáculo y el campo delimitado previamente se recibe de mano baja y se pasa de dedos al campo contrario. Acción- punto. A los cinco puntos cambio de opositor.</p> <p><u>Variantes:</u> número de toques, introducir golpes con otras partes del cuerpo, modificar el campo, la altura de la red, el balón.</p> | Duración de 10 m. | |
| <p>Por parejas. Se realizan pases de antebrazos o de dedos, pero el que pasa debe recepcionar de mano baja - girar 360 ° - pasar. ¿Qué pareja realiza más pases?</p> | Duración de 10 m. | |

| | | |
|--|-------------------|--|
| Variantes: En vez de girar, se puede introducir otras acciones como: sentarse, arrodillarse, ir hacia atrás a tocar la pared,... | | |
| Por parejas. Pases de dedos con recepción de mano baja, con dos balones al mismo tiempo. ¿Qué pareja realiza más pases? | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|--|--------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 3 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Lunes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento del toque de dedos, recepción y pase de antebrazos | | |
| CONTENIDO: Toque de dedos y antebrazos | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red. | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Pases de dedos con recepción de mano baja, con dos balones al mismo tiempo pero uno de ellos debe ir por el suelo rodando. A pasa a B de dedos, B recepciona de mano baja y pasa de dedos, mientras se pasan el balón con los pies ¿Qué pareja realiza más pases seguidos? | Duración de 7.5 m. | |
| Por parejas A saca a B balones seguidos mientras que éste los recepciona con antebrazos. | Duración de 7.5 m. | |
| Partido de 6 x 6 a todo el campo. | Duración de 15 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 4 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Viernes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento del saque y la recepción | | |
| CONTENIDO: Saque de cuchara | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios, red y cinta adhesiva | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Por parejas. A realiza saque de cuchara y B recibe de antebrazos y realiza un toque de dedos. | Duración de 10 m. | |
| Con la red como obstáculo y el campo delimitado realizar repeticiones de saque de cuchara | Duración de 10 m. | |
| Colocamos una cinta adhesiva de color visible a 1'5 m. de la línea de fondo. Realizar repeticiones de saque de cuchara con el objetivo de que el balón caiga entre la línea de fondo y la cinta adhesiva. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|--|--|--|
| SESIÓN N°: 5 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Lunes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento del saque y la recepción | | |
| CONTENIDO: Saque de tenis | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios, red y cinta adhesiva. | | |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Por parejas. A realiza un saque en carrera y B recepciona de antebrazos y realiza un toque de dedos. | Duración de 10 m. | |
| Con la red como obstáculo y el campo delimitado realizar repeticiones de saque de tenis | Duración de 10 m. | |
| Colocamos una cinta adhesiva de color visible a 1'5 m. de la línea de fondo. Realizar repeticiones de saque de tenis con el objetivo de que el balón caiga entre la línea de fondo y la cinta adhesiva. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 6 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Viernes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento del saque y la recepción | | |
| CONTENIDO: Saque en carrera | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios, red y cinta adhesiva | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Por parejas. A realiza un saque en carrera y B recepciona de antebrazos y realiza un toque de dedos. | Duración de 10 m. | |
| Con la red como obstáculo y el campo delimitado realizar repeticiones de saque en carrera | Duración de 10 m. | |

| | | |
|---|-------------------|--|
| Colocamos una cinta adhesiva de color visible a 1'5 m. de la línea de fondo. Realizar repeticiones de saque en carrera con el objetivo de que el balón caiga entre la línea de fondo y la cinta adhesiva. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 7 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Lunes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento de la colocación y el remate | | |
| CONTENIDO: Remate | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Con un balón practicar el remate contra la pared para conseguir más fuerza en éste y en el saque. | Duración de 10 m. | |
| Jugar entre todos al 1X2 (Toque de dedos, recepción y remate) | Duración de 10 m. | |
| Situamos una pareja a cada lado de la red. A coloca el balón a B y B remata, mientras que A' y B' se preparan para recibir el remate recepcionando con los antebrazos. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| |
|-----------------------------|
| SESIÓN N°: 8 NOMBRE: |
| FECHA: DÍA: Viernes |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento del bloqueo y el remate | | |
| CONTENIDO: Bloqueo y remate | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| A ensaya los pasos que tienen que darse para el remate mientras que B le coloca el balón con toque de dedos bombeado lo más alto posible. | Duración de 10 m. | |
| A y B practican los tres toques (antebrazos, dedos para colocar y remate) mientras que A' y B' reciben. | Duración de 10 m. | |
| Situamos una pareja a cada lado de la red. A coloca el balón a B y B remata, mientras que A' y B' se preparan para recibir el remate bloqueando. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| |
|---|
| SESIÓN N°: 9 NOMBRE: |
| FECHA: DÍA: Lunes |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento en general |
| CONTENIDO: Recepción de antebrazos, bloqueo, remate y colocación con toques de dedos |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS |

| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
|--|--------------------------|-------------------------------|
| <p>Pases de dedos con recepción de mano baja, con dos balones al mismo tiempo pero uno de ellos debe ir por el suelo rodando. A pasa a B de dedos, B recepciona de mano baja y pasa de dedos, mientras se pasan el balón con los pies ¿Qué pareja realiza más pases seguidos?</p> | <p>Duración de 10 m.</p> | |
| <p>Uno contra uno. Con la red como obstáculo y el campo delimitado previamente se recibe de mano baja y se pasa de dedos al campo contrario. Acción- punto. A los cinco puntos cambio de opositor.</p> <p><u>Variantes:</u> número de toques, introducir golpes con otras partes del cuerpo, modificar el campo, la altura de la red, el balón.</p> | <p>Duración de 10 m.</p> | |
| <p>Uno con uno más uno. La mosca. Dentro de unos límites marcados dos jugadores se hacen pases de mano baja y el tercero está en el centro y trata de interceptar los pases. ¿Cuántos pases realizarán antes de que se intercepten?</p> <p><u>Variante:</u> se recibe mano baja (autopase), y se pasa de dedos.</p> | <p>Duración de 10 m.</p> | |
| <p>Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones.</p> | <p>Resto de la clase</p> | |

| |
|--|
| <p>SESIÓN N°: 10 NOMBRE:</p> |
| <p>FECHA: DÍA: Viernes</p> |
| <p>TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos.</p> |
| <p>OBJETIVOS: Perfeccionamiento en general</p> |
| <p>CONTENIDO: Recepción de antebrazos, bloqueo, remate y colocación con toques de dedos</p> |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Por parejas. A realiza un saque en carrera y B recepciona de antebrazos y realiza un toque de dedos. | Duración de 10 m. | |
| Jugar entre todos al 1X2 (Toque de dedos, recepción y remate) | Duración de 10 m. | |
| Colocamos una cinta adhesiva de color visible a 1'5 m. de la línea de fondo. Realizar repeticiones de saque en carrera con el objetivo de que el balón caiga entre la línea de fondo y la cinta adhesiva. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 11 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Lunes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento en general | | |
| CONTENIDO: Recepción de antebrazos, bloqueo, remate y colocación con toques de dedos | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Con la red como obstáculo y el campo delimitado realizar repeticiones de saque en carrera | Duración de 10 m. | |
| Jugar entre todos al 1X2 (Toque de dedos, recepción y remate) | Duración de 10 m. | |

| | | |
|--|-------------------|--|
| Situamos una pareja a cada lado de la red. A coloca el balón a B y B remata, mientras que A' y B' se preparan para recibir el remate recepcionando con los antebrazos. | Duración de 10 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|--|-------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 12 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Viernes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento en general | | |
| CONTENIDO: Recepción de antebrazos, bloqueo, remate y colocación con toques de dedos | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Uno contra uno. Con la red como obstáculo y el campo delimitado previamente se recibe de mano baja y se pasa de dedos al campo contrario. Acción- punto. A los cinco puntos cambio de opositor. Variantes: número de toques, introducir golpes con otras partes del cuerpo, modificar el campo, la altura de la red, el balón. | Duración de 10 m. | |
| A ensaya los pasos que tienen que darse para el remate mientras que B le coloca el balón con toque de dedos bombeado lo más alto posible. | Duración de 10 m. | |
| Por parejas. A realiza saque de cuchara y B recepciona de antebrazos y realiza un toque de dedos. | Duración de 10 m. | |

| | | |
|--|-------------------|--|
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |
|--|-------------------|--|

| | | |
|---|--------------------|-------------------------------|
| SESIÓN N°: 13 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Lunes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Aprendizaje de las rotaciones y perfeccionamiento general | | |
| CONTENIDO: Rotaciones, recepción de antebrazos, bloqueo, remate y colocación con toques de dedos | | |
| MATERIAL: Balones reglamentarios y red | | |
| Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores. | | |
| DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS | | |
| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
| Rotación sin balón. Situamos a los jugadores y realizamos los movimientos pertinentes. | Duración de 7.5 m. | |
| Colocamos una cinta adhesiva de color visible a 1'5 m. de la línea de fondo. Realizar repeticiones de saque en carrera con el objetivo de que el balón caiga entre la línea de fondo y la cinta adhesiva. | Duración de 7.5 m. | |
| Partido de 6 x 6 a todo el campo. | Duración de 15 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |

| | | |
|--|--|--|
| SESIÓN N°: 14 NOMBRE: | | |
| FECHA: DÍA: Viernes | | |
| TIEMPO DE LA SESIÓN: 30 minutos. | | |
| OBJETIVOS: Perfeccionamiento en general | | |

CONTENIDO: Rotaciones, recepción de antebrazos, bloqueo, remate y colocación con toques de dedos

MATERIAL: Balones reglamentarios y red

Calentamiento: Consistirá en calentar las diferentes zonas de nuestro cuerpo que más vamos a utilizar, tales como parte superior del tronco y extremidades inferiores y superiores.

DESCRIPCIÓN O DESARROLLO DE LOS EJERCICIOS

| Descripción | Tiempo | Representación gráfica |
|---|-------------------|------------------------|
| A y B practican los tres toques (antebrazos, dedos para colocar y remate) mientras que A' y B' reciben. | Duración de 5 m. | |
| Uno con uno más uno. La mosca. Dentro de unos límites marcados dos jugadores se hacen pases de mano baja y el tercero está en el centro y trata de interceptar los pases. ¿Cuántos pases realizarán antes de que se intercepten? <u>Variante:</u> se recibe mano baja (autopase), y se pasa de dedos. | Duración de 5 m. | |
| Partido de 6 x 6 a todo el campo. | Duración de 20 m. | |
| Para concluir la sesión, realizaremos ejercicios de estiramiento para evitar lesiones. | Resto de la clase | |