



Informe Práctica Profesional

Edinson Leonardo Rodriguez Amaya
Universidad de Pamplona
Diciembre 7 de 2022

Notas de Autor

Edinson Leonardo Rodriguez Amaya, Facultad de Educación, Universidad de Pamplona
La correspondencia relacionada con este trabajo debe ser dirigida a nombre de Edinson Leonardo Rodriguez Amaya, Universidad de Pamplona, Autopista San Antonio, Villa Del Rosario, Norte de Santander.

Edinson.rodriguez@unipamplona.edu.co



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Informe Practica Profesional

Edinson Leonardo Rodriguez Amaya
Universidad de Pamplona
Diciembre 7 de 2022

Docente o Tutor
Oscar Quintero Vargas

Facultad de Educación
Licenciatura en Educación Básica, con énfasis en Educación Física Recreación y Deportes
Villa del Rosario
2022



Agradecimientos

En primera instancia, quiero dar gracias a Dios por permitirme culminar un nuevo ciclo en mi vida en el que cumpla tan anhelado sueño y me consolido como un profesional para la educación, ser un prospecto para moldear el futuro de mis futuros estudiantes. A toda mi familia especialmente a mis padres VIRGINIA AMAYA QUINTERO Y EDINSON REINALDO RODRIGUEZ que son el motor de mi vida, si no fuera por ellos y su gran esfuerzo no hubiera podido comenzar este camino educativo desde mi infancia hasta este momento, el último semestre de mi carrera universitaria. A mi pareja LINA ALEXANDRA VARGAS por estar presente y ser incondicional para mí en el trayecto que poco a poco fui construyendo.

Por otro lado, agradezco a mi asesor y amigo de esta propuesta pedagógica, al docente OSCAR QUINTERO VARGAS, quien orientó profesionalmente el desarrollo de la estructura y aplicación de cada uno de los componentes que se aplicaron en este proyecto. Anexo a esto mi cordial gratitud al docente EDWARD ALDAHIR MAZO BETANCUR, encargado de los cursos del grado sexto 6°04 en la institución gremios unidos, quien me brindó un apoyo ameno y constructivo para dar buen término a esta propuesta pedagógica y demás enseñanzas para la formación como docente de educación física.



Tabla de contenido

Capítulo I.....	1
Observación Institucional Y Diagnóstico.....	1
Reseña Histórica	1
Proyecto Educativo Institucional.....	4
Principios Institucionales.....	4
Visión.....	5
Misión	5
Filosofía	6
Perfiles	6
Símbolos Institucionales	11
Manual De Convivencia	15
Derechos	15
Deberes	21
Ley Del Menor.....	28
Uniformes	28
Inventario Infraestructura.....	29
Salón De Deportes	30



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Horarios.....	31
Capitulo II	32
Propuesta Pedagógica	32
Titulo	34
Objetivos	35
General.....	35
Específicos.....	35
Descripción Del Problema	36
Formulación Del Problema	38
Justificación.....	39
Población.....	41
Muestra.....	41
Marco Teórico	42
Antecedentes De La Investigación	42
Nivel Internacional.....	42
Nivel Nacional	44
Nivel Local.....	45



Bases Teóricas	45
Educación Física	45
Capacidades Coordinativas En General.....	46
Capacidades coordinativas generales o básicas	47
Capacidades coordinativas especiales.....	48
Capacidades coordinativas complejas.....	50
Importancia de las capacidades coordinativas	50
Capacidades coordinativas específicas	51
Voleibol.....	52
¿Qué es el voleibol?.....	52
Definición	53
¿Qué importancia tiene el voleibol en el estudiante?.....	54
¿Qué dimensiones trae al niño la práctica del voleibol?.....	55
¿Qué ventajas tiene el voleibol?	56
Ventajas.....	56
Fundamentos técnicos del voleibol.....	57
Capitulo III	58



Informe De Los Procesos Curriculares.....	58
Diseño.....	58
Cronograma.....	58
Planificación	59
Metodología.....	59
Estilo de enseñanza.....	60
Instrucción directa.....	60
Microenseñanza	61
Estrategia en la práctica	62
Global modificando la situación real	62
Ejecución.....	63
Planeadores	63
Evaluación.....	73
Observación y diagnóstico.....	73
Evaluación Del Proceso Pedagógico	74
Incidencia de la propuesta.....	74
Cartilla Metodológica.....	76



Capitulo IV	93
Actividades Inter E Intrainstitucionales	93
Capitulo V	95
Formatos De Evaluación	95
Coevaluación.....	95
Plan Teórico	97
Plan Semanal.....	98
Autoevaluación	99
Nota Final De Práctica.....	101
Referencias Bibliográficas	102
Anexos.....	105



Lista de figuras

Figura 1: Bandera Instituto Técnico María Inmaculada.	11
Figura 2: Escudo Instituto Técnico María Inmaculada.	12
Figura 3: Cancha multifuncional INSTEMAIN.	29
Figura 4: Salón de deportes.	31
Figura 5: Primera semana.	63
Figura 6: Segunda semana	65
Figura 7: Tercera semana	66
Figura 8: Cuarta semana	68
Figura 9: Quinta semana	69
Figura 10: Sexta semana	71
Figura 11: Séptima semana	72
Figura 12: Coevaluación	95
Figura 13: Plan Teórico Práctica Integral	97
Figura 14: Plan semanal	98
Figura 15: Formato de Evaluación Para el Alumno - Maestro	99
Figura 16: Nota Final de Práctica	101



ANEXOS

<i>ANEXO A. Solicitud de práctica en la institución educativa.</i>	105
<i>ANEXO B. Carta de aceptación por parte de la institución educativa.</i>	106
<i>ANEXO C. Carta de notificación a los docentes encargados de supervisar la práctica.</i>	107
<i>ANEXO D. Evidencias de trabajo de recreación en primaria durante los descansos.</i>	109
<i>ANEXO E. Evidencias de semillero de fútbol de salón en el grado quinto.</i>	109
<i>ANEXO F. Evidencias de los ejercicios golpe de dedos.</i>	109
<i>ANEXO G. Evidencias de los ejercicios de golpe de antebrazo.</i>	110
<i>ANEXO H. Evidencias de los ejercicios de saque.</i>	111
<i>ANEXO I. Evidencias de las clases de educación física en otros grados.</i>	111
<i>ANEXO J. Evidencias del día de los niños (Halloween).</i>	112
<i>ANEXO K. Entrega de premiación de competencia de voleibol en grados 10° y 11°.</i>	112



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Capítulo I

Observación Institucional Y Diagnóstico

Reseña Histórica

El Instituto Técnico María Inmaculada del municipio de Villa del Rosario, departamento Norte de Santander se encuentra localizado en el casco urbano de este municipio Colindando con el parque principal siguiente manera:

La sede principal: Está ubicada en la Carrera 8 No. 3-43 Barrio Bellavista.

La sede Policarpa Salavarrieta: Está ubicada en la Carrera 8 No. 3- 66 Barrio Bellavista.

La sede cristo rey: Está ubicada en la Calle 0 No. 13-43 Barrio San Gregorio.

Inicialmente abrió sus puertas a la comunidad de Villa del Rosario el Colegio Del Santísimo Rosario, fundado por la comunidad de hermanas del Rosario Perpetuo, de carácter privado. En el año de 1964 bajo la dirección de las Reverendas Hermanas Oblatas Al Divino Amor, se continuó con un establecimiento con exclusividad para señoritas con el nombre de

Colegio María Inmaculada

Según resolución No. 025 del 5 de abril de 1965, se le concedió la licencia de funcionamiento para los cursos primero y segundo del ciclo básico de enseñanza media comercial, solicitud presentada por la directora Reverenda Madre María Bettina Vargas.



En 1967 la reverenda madre Georgina Morales, directora de la institución obtuvo por resolución 68 del 27 de abril, la licencia de funcionamiento para los grados tercero y cuarto de bachillerato.

En 1968 el colegio pasa a ser departamental, por resolución 3650 del 24 de noviembre de 1968, emanada del Ministerio de Educación se aprueban los estudios de primero segundo y tercero de enseñanza secundaria.

El 27 de agosto de 1968 la resolución 2387 del Ministerio de Educación aprueba los cursos tercero y cuarto de bachillerato.

La resolución 4937 del 24 de noviembre de 1969 aprueba el tercer año y reconoce el cuarto año.

La resolución 6326 del 4 de diciembre de 1970 ratifica la aprobación de los cursos primero, segundo y tercero y aprueba el cuarto año de bachillerato para que expida diplomas de auxiliares de contabilidad y secretariado, bajo la dirección de la reverenda madre Carmen Barrantes.

El Colegio departamental María Inmaculada funcionaba inicialmente funciono mediante contrato con la comunidad religiosa Oblatas al Divino Amor hasta el 31 de diciembre de 1973, y mediante la ordenanza No. 17 de diciembre 3 del mismo año, se dispuso que desde el 1 de enero de 1974 siguiera funcionando administrado directamente por la secretaria de Educación. La ley 43 de 1965 le dio el carácter de nacionalizado.



A partir de mayo de 1980 el departamento nombró como rector al Licenciado Gonzalo José Pérez Molina.

Por resolución 25802 del 20 de diciembre de 1982, el Ministerio de Educación aprobó por dos años los estudios de primero a sexto denominando al establecimiento **“Instituto Técnico Comercial María Inmaculada”** y facultándolo para expedir diplomas de bachillerato comercial, en ese mismo año se entregó la primera promoción de bachilleres.

El 6 de noviembre de 1984 la resolución 17331 del Ministerio de Educación otorgó la aprobación hasta nueva visita.

La resolución 01796 de noviembre 19 de 2001, concede licencia de funcionamiento o reconocimiento oficial para otorgar título de Bachiller Técnico con especialidad en comercio por el año 2001.

Por resolución 02151 de septiembre 12 del 2002 se concede autorización para otorgar títulos para ese mismo año y expedir certificados para los años 2002 y 2003 de acuerdo con las especialidades autorizadas en la licencia de funcionamiento.

El decreto 000887 del 30 de septiembre del 2002, se creó como institución educativa Instituto Técnico María Inmaculada, Fusionándose los centros educativos Instituto Técnico Comercial María Inmaculada, Escuela Urbana Policarpa Salavarrieta Y La Escuela Urbana mixta Cristo Rey. Hasta el 2002 la sede principal María Inmaculada y Policarpa Salavarrieta fue netamente femenina.



Renuncia a su cargo el Rector Lic. Gonzalo José Pérez Molina y en su reemplazo es nombrada Esp. Martha Isabel Vargas Sandoval. En el 2003, se realizó convenio con la Fundación De Estudios Superiores De Comfanorte, en las especialidades de Mercadotecnia y Comercio Internacional y Administración e Informática Básica.

La resolución 004124 de octubre 30 del 2003, concede autorización para otorgar título de Bachiller Técnico Comercial por el año 2003.

En el año 2003, el personal asignado es:

Rectora: Esp. Martha Isabel Vargas Sandoval.

Coordinadores: Luis Ernesto Vivas, Oliva Bermúdez López, Doris del Carmen Saraza Amaya y Olinta Ayala Torrado

Proyecto Educativo Institucional

Principios Institucionales

Respeto mutuo y solidaridad.

- Respeto mutuo y solidaridad.
- Disciplina preventiva.
- Enseñanza orientada bajo los principios de la ciencia moderna, la investigación y la tecnología, de tal manera que le permita al estudiante la reflexión, la libre crítica y el emprendimiento.
- Espíritu de participación de toda la comunidad educativa en la solución de problemas de manera responsable.



- Espíritu de igualdad, respetando las diferentes individualidades, buscando la autodeterminación del individuo, bajo los criterios de democracia y espíritu nacionalista.
- Inculcar a los estudiantes las normas morales, religiosas y sociales que le permitan vivir en una sociedad culta, dentro de la sana convivencia social.
- Espíritu de justicia y superación, porque somos conscientes que las nuevas generaciones deben promover el cambio y las transformaciones sociales que tanto necesita Colombia.

Visión

El Instituto Técnico María Inmaculada de Villa del Rosario hacia el año 2020, será reconocida como un establecimiento de calidad, en donde se generen conocimientos y acciones en pro de una formación integral; de sana convivencia, humanística, científica, tecnológica y deportiva; a través del proceso de mejoramiento continuo, abierto a la diversidad y población vulnerable, fomentando el espíritu de investigación y la creación de empresa en la especialidad de la técnica.

Misión

El Instituto Técnico María Inmaculada de Villa del Rosario, ofrece el servicio público de educación para dar respuesta a las necesidades de la Comunidad, en articulación con el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA formando estudiantes en las modalidades de contabilidad, sistemas y asistencia administrativa con un enfoque incluyente, personalizado, científico, investigativo y ecológico; con sentido de liderazgo, de responsabilidad, formación en valores,



estimulando la creatividad y el emprendimiento; capaz de desempeñarse socialmente, para mejorar su calidad de vida y la de los suyos.

Filosofía

El Instituto Técnico María Inmaculada fundamenta su filosofía en valores éticos que le permitan al estudiante comprender su saber estar en el mundo, desde el desarrollo de competencias básicas y axiológicas para desempeñarse en el mundo empresarial, como un agente líder y autogestionado de su propio conocimiento, abierto a la investigación y a las ciencias, desde la tecnología.

Perfiles

Perfil Del Estudiante.

- El Instituto Técnico María Inmaculada forma estudiantes con una actitud permanente de reflexión y superación, favoreciendo el aprendizaje motivado, por la búsqueda de la verdad y el gozo de aprender dentro de la estructura social y laboral.
- Que se constituya en soporte de la estructura social y laboral del municipio de Villa del Rosario.
- Que forje con su esfuerzo, responsabilidad y gran sentido social, ideales futuristas hacia el mejoramiento personal, técnico y profesional prestándole utilidad a su región y a su país
- Que viva en armonía con sus compañeros y cultive la amistad, el servicio, la sencillez y la autenticidad.



- Que actúe con prudencia, respeto, sinceridad, honradez, espontaneidad y generosidad.
- Amante de las buenas costumbres, servicial y defensor permanente de los valores que le asigne la mutua convivencia.
- Dispuesto a integrarse con los demás y capaz de entender su papel en la familia.
- **Amante de la vida, la libertad y practicante del liderazgo dentro de la democracia.**
- **Que Ejerza Liderazgo Y Participe En Todas Las Actividades.**
- **Que sea un líder emprendedor, objetivo, investigativo, crítico, y analítico, para ver la realidad como es, juzgar los hechos con fundamento y distinguir las más variadas situaciones.**
- Se distingue por su porte y amante de los deportes como medio para mantenerse saludable y fuerte.
- Que de manera responsable y armoniosa asuma el inmenso valor de su sexualidad.
- Con formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene.
- **Líder participativo en eventos deportivos y promotor de los mismos.**
- **Que sea líder espiritual por su confianza en Dios, por su humildad, por su docilidad al espíritu, por el amor al prójimo y por su dependencia.**
- **Perfil Del Docente**



- Acompañar; significa ponerse siempre y continuamente en situación de presencia con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, atendiendo las características de cada estudiante, ritmos de crecimiento, maduración y de aprendizaje en forma individual.
- Proporcionar al estudiante un puente entre la información que dispone y los nuevos conocimientos.
- Ofrecer estructura de conjunto para el desarrollo de las actividades o la realización de tareas.
- Educar positivamente con su forma de ser y actuar, decir, mostrar en todo momento responsabilidad, disciplina y respeto hacia toda la comunidad educativa, la constitución y las Leyes.
- Ser capaz de problematizar situaciones buscando estrategias apropiadas que permitan generar alternativas para la solución de éstas.
- Asumir el liderazgo en diversas situaciones, valorando y respetando los talentos y cualidades de los estudiantes y colegas para conjugarlos y lograr metas que beneficien a la comunidad.
- Mantener actualizado acerca de las leyes, normas y decretos generados desde el Ministerio de Educación y demás gremios relacionados con la educación en el contexto municipal, departamental, nacional e internacional.
- Buscar generar diálogo y reflexión comunicando, compartiendo, replanteando y validando sus principios y convicciones.



- Promover la investigación como estrategia pedagógica y el uso de las Tics como herramienta del acto pedagógico.
- Mantenerse actualizado en las nuevas tendencias normativas, pedagógicas, tecnológicas, entre otros.

Perfil De Los Padres De Familia

Lo ideal para la formación que nos proponemos dar a los estudiantes, es que sus padres de familia:

- Profesen afecto cariño, y respeto a sus hijos y a su familia.
- Valoren la Institución y se comprometan con su misión.
- Desarrollen en sus hijos los valores del respeto, la responsabilidad, la honradez y la veracidad mediante el buen ejemplo.
- Manifiesten su compromiso de padres, interesándose por el rendimiento académico, el comportamiento y en general por el desarrollo y formación integral de sus hijos.
- Colaboren con la Institución de acuerdo con sus capacidades personales y profesionales, en proyectos que así lo requieran.
- Que sean conscientes de que la formación integral comienza en el hogar y se complementa en la escuela.
- Que formen afectivamente a través de la práctica del ejemplo el respeto, el amor y la tolerancia, la conservación y el aprecio por el medio ambiente.



- Que manifiesten sus juicios frente al desarrollo institucional, dentro de la verdad y el conducto regular para lograr su progreso mancomunadamente.

Perfil Del Egresado.

- Posea una actitud crítica frente a los acontecimientos en su diario vivir, convirtiéndose en agente de cambio en procura del bien común.
- Asuma con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social.
- Practica la responsabilidad, la puntualidad, la organización y otras actitudes que colaboren el actuar con racionalidad, justicia y honradez.
- Alcanzar un nivel académico competente que le permita ingresar fácilmente en la vida laboral.
- Ofrecer soluciones informáticas para el desarrollo y funcionamiento de una empresa.
- Proyectarse y trascender en el campo social a través de trabajos que buscan mejorar las condiciones económicas y sociales de una comunidad mediante la investigación y el uso de las tecnologías.
- Ser una persona correcta, honesta, leal, firme, comprometida, consecuente con sus principios.
- Ser una persona emprendedora, en el ejercicio de sus deberes ciudadanos, en su compromiso político, económico, ambiental y social.



- Ser líder en el campo que desempeñe.

Símbolos Institucionales

Lema

“Formando líderes estudiantiles para un futuro mejor”

Bandera.

Adoptada por el Consejo Directivo, según acuerdo 06 de agosto de 2004.

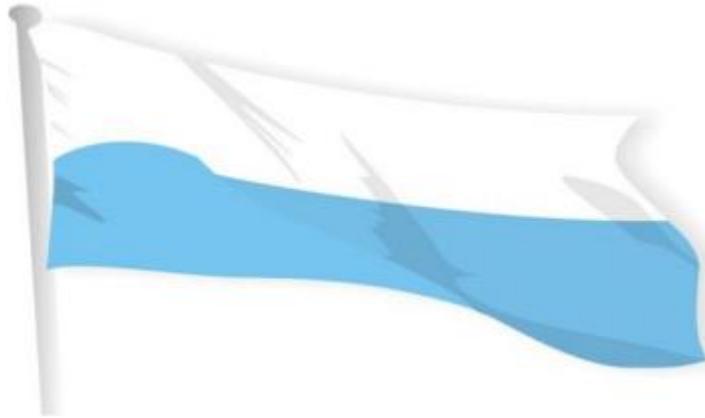


Figura 1: *Bandera Instituto Técnico María Inmaculada.*

Consta de dos franjas iguales horizontales: la superior es blanca y la inferior es azul celeste. La blanca representa la sinceridad, la amistad y la paz que debe reinar entre los miembros de la comunidad educativa que conforman la institución.

El azul celeste simboliza la espiritualidad, la trascendencia de la esencia a lo eterno.



Escudo.

Adoptado por consejo directivo según acuerdo 06 de agosto 19 de 2004.



Figura 2: Escudo Instituto Técnico María Inmaculada.

El libro: Texto o conjunto de textos o de imágenes que forman un libro del diario acontecer de la vida institucional del Instituto Técnico María Inmaculada que guarda el conocimiento adquirido por nuestros estudiantes.

Computador u ordenador: Simboliza la introducción a la era tecnológica en que la Institución esta emergida y comprometida en la educación de los educandos. Desde el uso de las Tics, el estudiante se encuentra con el mundo exterior para acceder a nuevos conocimientos.

El Templo Histórico: El símbolo histórico de Villa del Rosario, localizado a 7 kilómetros de Cúcuta, muy cerca de la frontera con Venezuela, el complejo histórico está conformado por el Parque Gran colombiano, la casa natal de Francisco de Paula Santander, las ruinas del templo en donde se reunió el Primer Congreso de la Gran Colombia en 1821, representa la identidad cultural donde la Institución fomenta los valores propios de la región.



Ciencia: es el conocimiento que hace parte del ser humano, orientados a comprender, explicar y transformar la cultura y la sociedad conducentes a la solución de problemas y al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida.

Los procesos investigativos que se llevan a cabo en la Institución despiertan en el estudiante el amor por la ciencia.

Virtud: Cualidad humana que permite a quien la posee tomar y llevar a término las decisiones correctas en las situaciones más adversas para cambiarlas a su favor. El virtuoso es el que está en camino de ser sabio. La Institución forma la virtud en el estudiante para que piense, sienta y actúe coherentemente en todos los ámbitos de su vida.

Labor: Valor fundamental del ser humano que guían y fundamentan el comportamiento del hombre a nivel individual y social. El trabajo o actividad que un estudiante lleva a cabo en el logro del conocimiento, la formación personal y la realización de su proyecto de vida es la base del proceso educativo.

Himno de la institución: Adoptado por consejo directivo según acuerdo 06 de agosto 19 de 2004, con letra del Lic. **EMILIO AMANCIO CRIADO ROCHA** y música de guitarra de **JORGE ELIÉCER MINORTA DURAN**.

CORO

Instituto María Inmaculada
Ciencia, Cultura y Dignidad
Instituto María Inmaculada
Virtud, Labor y Hermandad (Bis)



I

Oh Santísima Virgen María
Madre del Justo Redentor
En tu honor llevamos el nombre
Que enaltece la Virtud y el Amor

II

Hermosa Villa del Rosario
Cuna del Valiente Santander
Orgullosos estamos tus hijos
Izando la bandera del saber

III

Vinieron de lejanas tierras
Las Oblatas al Divino Amor
Y plantaron hace mucho tiempo
Las semillas de nuestra Institución

IV

INSTEMAIN sabio y amoroso
Tres grandes sectores te componen
Con Policarpa y Cristo Rey unidos
Forjamos así nuestras labores

V

INSTEMAIN te amamos con el alma
En tus aulas aprendemos a crear
INSTEMAIN eres nuestra casa
También nuestro segundo hogar

VI

Colegio querido y bondadoso
Lleno de luz y de alegría
Eres un jardín de juventud
Que florece de noche y de día

VII

Entonemos la canción alegre
Hagamos vibrar el espíritu
Gritemos que somos jóvenes
Y trabajemos con todo ímpetu



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Manual De Convivencia

Derechos

Derechos De Los Estudiantes

Hace referencia a aquellos derechos de los que gozan los individuos como particulares y que no pueden ser restringidos por los gobernantes, siendo por tanto inalienables, e imprescriptibles.

El artículo 44 y ley 16 de 1972 consignan como derechos fundamentales de los niños:

- La vida,
- La integridad física
- La salud y la seguridad social
- La alimentación equilibrada
- A un nombre y nacionalidad
- Tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor
- La educación y la cultura
- La recreación y uso adecuado del tiempo libre
- La libre expresión de su opinión.
- Derecho a la igualdad,
- Al reconocimiento de la personalidad,
- A la intimidad personal y familiar.



- Al libre desarrollo de la personalidad,
- A la libertad de conciencia, de religión y de culto,
- A la libertad de expresión su opinión,
- Derecho a la honra,
- A la paz,
- Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos.
- Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

Derechos Académicos

1. Gozar de un ambiente físico y humano propicio para el estudio.
2. Recibir las clases completas dentro del horario establecido.
3. Solicitar y recibir de los profesores asesoría para la solución de dificultades de aprendizaje.
4. Presentar actividades de refuerzo y recuperación contempladas por la ley.



5. Conocer oportunamente el resultado de las evaluaciones y recibir las aclaraciones pertinentes.
6. A que se utilice eficientemente el tiempo para los aprendizajes.
7. Recibir por parte de cada docente los criterios de evaluación en cada período de acuerdo al Sistema de Evaluación.
8. Presentar las evaluaciones pendientes por inasistencia, cuando haya justificado oportunamente su ausencia
9. Ser estimulados e estimuladas en las acciones individuales o grupales,
10. Participar en eventos como talleres, seminarios y todas aquellas actividades que contribuyan a su formación personal y académica.
11. A ser tratados con respeto por todos los miembros de la comunidad educativa
12. A utilizar todos los medios de aprendizaje disponibles en la institución con el acompañamiento de los docentes.
13. A un sano esparcimiento y a la recreación.
14. A participar en la organización institucional y en la toma de decisiones a través de los organismos del gobierno escolar.
15. A un acompañamiento y orientación oportunos para superar sus dificultades académicas, afectivas y de convivencia.
16. Al debido proceso pedagógico cuando haya contravenciones a las normas acordadas.



17. Ser proclamado bachiller de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional, previo al cumplimiento de los requisitos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, la Institución y los demás que establezcan las normas vigentes

18. A la seguridad en todos sus aspectos dentro de la institución

Derechos De Los Docentes Directivos Y Administrativos

Además de los consagrados en:

- La constitución política nacional, (artículos 11 al artículo 40)
- En el decreto 2277/14/septiembre/1979 (artículo 36)
- En la ley 734 del 2002 (Artículo 33).

Tienen los siguientes derechos

1. Ser considerado y respetado en su dignidad por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Ser atendido oportunamente y siguiendo el conducto regular por directivos y personal administrativo.
3. Recibir información oportuna de las actividades a realizar, ya sea verbalmente o por escrito.
4. Participar en la elaboración, ejecución y evaluación del PEI Institucional.
5. Ser informado oportunamente sobre su situación laboral.
6. Participar en la conformación de comités y elaboración de proyectos especiales de acuerdo a su área, inquietudes e intereses.



7. Recibir oportunamente la asignación de la carga académica y horario de actividades.
8. Serle diligenciadas en forma oportuna y correcta las solicitudes de constancia y certificados en la Secretaría de la Institución.
9. Solicitar permisos y licencias teniendo en cuenta las normas vigentes.
10. Ser escuchado, siguiendo el debido proceso, hacer los descargos correspondientes.
11. Recibir información y asesoría individual para mejorar su labor pedagógica.
12. Ser evaluado con equidad, justicia y objetividad, según disposiciones vigentes.
13. Participar en programas de crecimiento personal.
14. Ser elegido para representar a la Institución en actividades como congresos, seminarios, simposios y talleres.
15. Recibir información necesaria por parte de la Institución Educativa o padres de familia para contribuir a enriquecer su acción educativa.
16. Ser escuchado y atendido oportunamente.
17. Capacitarse y mejorar su perfil profesional.
18. Conocer toda la normativa de la Institución Educativa.



19. Conocer el control de tiempo laborado oportunamente antes de ser enviado a la Secretaría de Educación.

Derechos De Los Padres De Familia

Son derechos de los padres de familia del instituto técnico María inmaculado los siguientes:

1. Elegir el tipo de educación que, de acuerdo con sus convicciones, procure el desarrollo integral de los hijos, de conformidad con la Constitución y la Ley.
2. Ser informados del proceso académico y formativo que siguen sus hijos en la Institución.
3. Participar en la elección de los representantes de padres al Consejo de padres.
4. Ser escuchados de manera respetuosa y profesional por todas las instancias de la Institución.
5. Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.
6. Conocer y participar del proyecto educativo institucional.
7. Ser atendidos por el personal directivo, docente y administrativo del Colegio en los horarios establecidos para tal fin.
8. Beneficiarse de los servicios de psicología ofrecidos por el Colegio.
9. Hacer parte del consejo de padres y demás comités existentes en la institución
10. Participar en las actividades programadas para padres de familia.



11. Participar en la elaboración y evaluación del PEI y del Manual de convivencia.
12. Representar a su hijo o acudido en todas las actuaciones
13. Recibir periódicamente el informe detallado del rendimiento y comportamiento de su (s) hijo (s).
14. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio del año escolar
15. Acompañar el proceso formativo, evaluativo de los estudiantes
16. Ser representado en el Comité de Convivencia Escolar.
17. Aplicar los principios de protección integral contenido en el decreto 1965.
18. Recibir formación sobre los Derechos Humanos, la educación para la sexualidad, la prevención de la violencia escolar y fortalecer las competencias ciudadanas de sus hijos(as).
19. Activar los mecanismos y protocolos de la ruta de atención integral cuando tenga conocimiento de conflictos o situaciones de riesgo para algún miembro de la comunidad educativa dentro del marco de la convivencia escolar.

Deberes

Deberes De Los Estudiantes

Consiste en asumir con responsabilidad y honestidad los compromisos consagrados en este manual, entre ellos:

20. Asistir puntualmente a la institución de acuerdo con el horario establecido, portando correctamente el uniforme según corresponda en el horario.



21. Asumir con responsabilidad los compromisos del Manual de Convivencia.
22. Asistir puntualmente a las clases y actividades programadas. Justificar por escrito las inasistencias a la institución mediante excusa firmada por el padre o representante.
23. Presentar oportunamente los trabajos y evaluaciones. Cuando por justa causa a o previa autorización de coordinación haya faltado al colegio, el estudiante deberá actualizarse y presentar lo pendiente en los tres días hábiles siguientes.
24. Mantener una relación de respeto y cordialidad con todos los miembros de la comunidad educativa.
25. Ser honesto, leal, responsable y puntual en la presentación de tareas, trabajos y evaluaciones.
26. Responder al compromiso adquirido en las citaciones hechas por el Consejo Académico o cualquier miembro de la comunidad educativa.
27. Prepararse responsablemente en las evaluaciones, talleres y trabajos para corresponder a sus derechos como estudiante.
28. Responder por los compromisos adquiridos a nivel deportivo, social, cultural dentro y fuera de la institución.
29. Hacer llegar a los padres de familia los comunicados o circulares que envía la institución.
30. Ayudar a conservar y preservar el medio ambiente.



31. Respetar y mantener una actitud adecuada en los actos culturales, sociales, cívicos y deportivos.
32. Valorar y cuidar la planta física, materiales y mobiliario del colegio.
33. Valorar y cuidar los objetos personales y los de los demás.
34. Acoger los llamados de atención y las recomendaciones con respeto. - Mantener siempre el buen nombre del colegio en cualquier lugar público y privado.
35. Informar sobre cualquier irregularidad que comprometa el buen nombre y funcionamiento de la institución.
36. Dirigirse en forma respetuosa a la persona de quien requiere un servicio.
37. Reconocer las faltas, equivocaciones y errores personales y presentar excusas y disculpas a quien corresponda.
38. Respetar siempre los sentimientos, aceptar las diferencias del "otro" y no hacer discriminación de raza, edad, opinión política, posición económica.
39. Tener y portar los libros, útiles y elementos necesarios para alcanzar los logros promocionales de cada una de la áreas y grados
40. Respetar y acatar las determinaciones formuladas por los demás integrantes de la comunidad educativa.
41. Solucionar conflictos a partir de la práctica de la convivencia pacífica, acudiendo a la reconciliación y al diálogo civilizado fundamentado en la verdad, la fraternidad y la justicia



42. Tomar conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, del uso racional del agua, dentro y fuera de la institución, para formar cultura ecológica en defensa de la naturaleza.

Deberes De Los Padres De Familia

El proceso formativo exige no solamente el cabal y constante ejercicio de la función docente y formativa por parte del establecimiento, sino la colaboración del propio estudiante y el concurso de sus padres o acudientes” (Sentencia de la Corte Constitucional T- 366/97).

Los padres como primeros formadores de sus hijos, tienen los siguientes deberes con el Colegio a:

1. Conocer, apropiarse y fomentar el cumplimiento del contenido del Manual de Convivencia del Colegio y el horizonte institucional.
2. Atender con responsabilidad, las circulares informativas y documentos que con frecuencia emite el Colegio.
3. proporcionar a sus hijos un ambiente de comprensión y respeto al interior de su hogar.
4. suministrar a sus hijos los uniformes y útiles necesarios para el buen desarrollo de su trabajo escolar.
5. Velar porque sus hijos cumplan cabalmente con sus deberes de estudiantes.



6. Evitar el excesivo paternalismo, así como el autoritarismo y la permisividad, teniendo muy claro que el principio de autoridad está fundamentado en el diálogo, el amor y la convivencia pacífica.
7. Garantizar la asistencia de sus hijos en el cumplimiento del horario de clases
8. No ausentar a sus hijos de la institución por causas injustificadas, causándole retraso en temas y evaluaciones
9. No solicitar permiso para retirar a sus hijos del Colegio antes de las de terminado su horario de clases, salvo aquellos casos de extrema y comprobada necesidad.
10. Garantizar total puntualidad en la llegada al Colegio de sus hijos.
11. Ejercer control en el hogar para que sus hijos estén oportunamente en el colegio
12. Programar citas médicas, odontológicas y diligencias de carácter familiar para los sábados o en jornada contraria
13. Hacer llegar oportunamente al Colegio la documentación que les sea solicitada para formalizar la matrícula de su hijo(a).
14. Adquirir el compromiso expreso de verificar diariamente que sus hijos salgan de casa portando debidamente el uniforme, según el horario que corresponda.
15. Matricular al estudiante, en su respectiva fecha fijada por el colegio
16. Asumir la responsabilidad de tratamiento (psicológico, de lenguaje, terapia ocupacional cuando el médico general o terapeuta ocupacional lo solicite o por dificultades en el aprendizaje y/o de comportamiento.



17. Responder por todos aquellos daños que pueda causar de manera voluntaria, o por negligencia o descuido, ya sean de sus compañeros o de la Institución y asumir con respeto las sanciones que de ello se puedan derivar

18. Apoyar los eventos deportivos, culturales, recreativos y de conocimientos que el Colegio promueva, como parte de la educación integral de su hijo(a)

19. Asistir a todas las reuniones y citaciones convocadas por la institución, relacionadas con los programas de escuela de padres, fomento de aptitudes y habilidades de los estudiantes como desarrollo humano.

Deberes De Los Docentes, Directivos Docentes Administrativos:

Son deberes de los docentes, directivos docentes administrativos, además de los consagrados en:

- La constitución política nacional, (artículos 95 inciso 1 al 9)
- En el decreto 2277/14/septiembre/1979 (artículo 44 incisos de la a-la i)
- En la ley 734 del 2002 (Artículo 34 inciso 1 al 40).

Los siguientes:

1. Conocer y asumir con respeto la espiritualidad y la pedagogía de del instituto técnico maría inmaculada
2. Asumir la labor educativa como una misión de servicio y compromiso.
3. Incorporar en su vida las cualidades y las virtudes propias del educador con vocación



4. Velar por el buen nombre de la Institución en cualquier lugar y en todo momento.
5. Cuidar y defender la institución como lugar donde vive, trabaja y crece.
6. Presentarse al trabajo diario con dignidad y sentido de pertenencia.
7. Asumir y cumplir con los compromisos y responsabilidades que se establecen el documento laboral, el presente Manual de Convivencia y demás disposiciones establecidas.
8. Llegar puntualmente a sus labores académicas.
9. Permanecer todo el tiempo establecido en la resolución.
10. Solicitar ante el Coordinador de División autorización para salir de la Institución en horas de trabajo o actividades programadas.
11. Solicitar ante el rector permiso para ausentarse por dos o más días de trabajo.
12. Aceptar que la libre expresión debe respetar en todo momento la integridad de quienes lo rodean y los principios propios e inalienables de la Institución.
13. Promover constantemente el trato con las demás personas dentro de un ambiente de respeto y cordialidad.
14. Tratar a los demás en todo momento sin discriminación de ninguna clase.
15. No descalificar de palabras o de hecho a los demás.
16. Valorar y respetar la integridad física y moral de las personas.
17. Respetar el buen nombre de las personas.



18. Utilizar en todo momento un vocabulario respetuoso en el trato con los compañeros, los estudiantes, los padres y las madres de familia y el personal administrativo y de servicios.

19. Mostrar buenos modales dentro y fuera de la Institución.

20. A que se utilice eficientemente el tiempo para los aprendizajes de los estudiantes.

Ley Del Menor

LEY 1098 de 2006 Por la cual se expide el Código De Infancia y adolescencia

El artículo 20 numeral 4 de la ley 1098 dice; Derechos de protección. Los niños, las niñas y adolescentes serán protegidos contra la violación, la inducción el estímulo y el constreñimiento a la prostitución, la explotación sexual, la pornografía y cualquier otra conducta que atente contra la libertad, integridad y formación sexual de la persona menor de edad. El artículo 44 numeral 4 de la misma Ley consagra que en la institución educativa se debe; Garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral.

Uniformes

El uniforme del Instituto Técnico María Inmaculada, es el aprobado por ordenanza del departamento Norte de Santander que consiste en:

Artículo 72. Uniforme de diario. Camibuso blanco, con rayas rojas y azules en manga y cuello, según lo establece la norma y con el respectivo escudo de la institución sobrepuesto en el lado izquierdo. Falda azul marino, sobre la rodilla (para las mujeres), Pantalón azul marino (para los hombres); zapatos negros lisos, correa negra y medias color azul marino sin adornos,



Artículo 73. Uniforme de educación física. Juego de sudadera, que comprende una camisilla blanca tipo esqueleto, pantaloneta de color negro, tenis y media de color blanco sin adornos. La sudadera pantalón negro con dos rayas a los lados, blanco y rojo, Camibuso color rojo con rayas en manga y cuello y con el escudo de la institución adherido en el lado izquierdo.

Artículo 74. Uniforme de gala. Camisa blanca manga larga con el escudo adherido en el lado izquierdo y corbata azul marino, y lo demás como lo descrito en el uniforme de diario.

Inventario Infraestructura

Dentro de la infraestructura en la institución educativa se cuenta con una cancha multifuncional abierta (sin techo) con suelo de concreto, sus respectivas porterías y tableros de baloncesto. A sus alrededores cuenta con graderías para espectadores hechas en concreto.



Figura 3: *Cancha multifuncional INSTEMAIN.*



Salón De Deportes

Con relación al material deportivo, la institución cuenta con los siguientes implementos:

- 40 balones de baloncesto.
- 20 balones de microfútbol.
- 18 balones de voleibol.
- 7 balones medicinales.
- 1 red de voleibol.
- 2 antenas de voleibol.
- 40 conos deportivos.
- 19 platillos.
- 50 baldes para recreación.
- 12 postes de entrenamiento Miyagi
- 51 postes de entrenamiento artesanal.
- 2 jabalinas.
- 1 escalera de entrenamiento.
- 7 cuerdas para saltar.
- 2 tableros de parqués.
- 2 pares de mancuernas.



Figura 4: Salón de deportes.

Horarios

Los horarios comprendidos para el docente en formación, consta de una intensidad horaria de 13 horas divididas en los siguientes días. (Resaltados en verde).

HORARIO DE CLASE EDUFÍSICA						
ITEM	HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	06:00 – 06:55	9:01		9:03		7:03
02	07:00 – 07:50	9:01	7:01	9:03	7:02	7:03
03	07:50 – 08:45	6:03	6:04		7:02	6:04
	08:45 – 09:15	DESCANSO				
04	09:15 – 10:10	6:03		10:01	6:02	
05	10:10 – 11:00	6:02	10:02	10:01	9:02	6:01
06	11:00 – 11:50		10:02	7:01	9:02	6:01

Tabla 1. Horario y carga académica del docente en formación.



Capítulo II

Propuesta Pedagógica

Nota

Nombre del docente en formación

- Edinson Leonardo Rodriguez Amaya.

Día y hora de trabajo de campo

- Martes 07:50 – 08:45 AM
- Viernes 07:50 – 08:45 AM
- Área y grado: Educación Física, 6° 04.

Nombre del docente o tutor

- Oscar Quintero Vargas



Contenido capítulo II

- Título
- Objetivos
- Descripción del problema
- Formulación del problema
- Justificación
- Población
- Muestra
- Marco teórico
 - Antecedentes
 - Bases teóricas



Título

EL VOLEIBOL, COMO MEDIO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 6°04 DEL INSTITUTO TÉCNICO MARÍA INMACULADA A TRAVÉS DE UNA GUÍA METODOLÓGICA.



Objetivos

General

Proponer el voleibol como medio para fortalecer las capacidades coordinativas del grado 6:04 del instituto técnico maría inmaculada.

Específicos

- Diagnosticar el proceso de enseñanza de las capacidades coordinativas en el grado 6:04 del instituto técnico María Inmaculada.
- Identificar las estrategias metodológicas que se pueden poner en práctica para el fortalecimiento de las capacidades coordinativas.
- Diseñar una guía metodológica fundamentada en el voleibol para el fortalecer de las capacidades coordinativas en los estudiantes del grado 6:04 del Instituto Técnico María Inmaculada.



Descripción Del Problema

Bracht y Caparroz en Martínez (2009, p. 64-65) definen la educación física como “un discurso de control del cuerpo, de construcción del cuerpo saludable y productivo, entrenable (pasible de ser entrenado), capaz de grandes y bellos desempeños motores”.

Control del cuerpo, que se va adquiriendo desde muy temprana edad, cuyo fin es darnos la facilidad de movimiento, control, sostén y múltiples funciones más. Cuando se habla de un cuerpo entrenable, el docente de educación física cumple una parte importante en el sano y correcto desarrollo de las personas, sobre todo la población infantil que, en muy pocos casos en estos contextos, las capacidades coordinativas no son entrenadas y eso deja un vacío que a mediano o largo plazo se ven en los movimientos de la persona. Es por esto que debe ser trabajadas dichas capacidades en edades tempranas.

La coordinación es una característica relativamente fija y universal del desarrollo del control y regulación de la actividad motora. Reflejan los requisitos básicos que debe tener un deportista para poder realizar determinadas actividades físicas de forma más o menos completa. (Gomeñuka y Cabral, 2008)

Dentro de la coordinación y las habilidades motrices existen las capacidades físicas, estas forman parte importante en la vida cotidiana de los seres humanos, siendo este el que interviene al momento de poner en práctica las habilidades motrices. A corto, mediano o largo plazo se ven los déficits de un buen desarrollo en dichas capacidades en la realización de acciones o trabajos específicos.



Este contexto, se observa en los niños y niñas del instituto técnico María Inmaculada en los grados sexto y séptimo, haciendo mayor énfasis en los niños del primer año de bachillerato. Percibiendo en un primer momento en la realización de juegos, ejercicios o práctica en algún deporte (en este caso la práctica del voleibol como parte del cronograma curricular), en una clase se pudo observar ciertas falencias con relación a la coordinación al momento de realizar algún movimiento o gesto técnico, demostrando una falta al desarrollo de las capacidades coordinativas; capacidades que debieron ser desarrolladas en sus años de básica primaria en las clases de educación física. Por otra parte, al no haber un docente licenciado en el área de educación física y ser el mismo docente titular encargado de todas las asignaturas cuyos conocimientos son poco o nulos, esto pudo afectar de manera significativa dicho desarrollo.

Dicho déficit se puede reflejar en la realización de la técnica específica al no realizarse de forma correcta, por ejemplo: realizar una anticipación y a su vez hacer un gesto técnico como el golpe de dedos para evitar que el balón caiga al suelo. Es decir, se le dificulta realizar acciones combinadas con base a la coordinación como el desplazamiento y el movimiento de sus extremidades superiores en alguna acción que vayan a realizar.

Con base a la problemática anterior, se realizará esta propuesta para mejorar el desarrollo de las habilidades coordinativas usando como medio para este el voleibol, siendo este uno de los principales deportes que se deben aplicar con mayor estrategia, porque en el niño amplía su perspectiva del deporte mostrando la variedad existente, debido a que el deporte como tal es un eje en la formación tanto integral como social en la niñez.



Formulación Del Problema

¿Qué importancia tiene proponer la guía metodológica para la enseñanza del voleibol en el fortalecimiento de las capacidades coordinativas en los estudiantes del grado 6°04 del Instituto Técnico María Inmaculada?



Justificación

La educación física forma parte importante del ser en su día a día, al estar en constante movimiento, esta es la base de una formación de una vida saludable y con buenos hábitos.

Bajo concepto, la educación física se puede concebir como la expresión del cuerpo que tiene relación con la mente. Es el desarrollo y refinamiento de los patrones fundamentales y las destrezas motoras generales, incorporando las experiencias de exploración, descubrimiento y combinación.

Busca primero el desarrollo de los patrones de movimiento para luego buscar el desarrollo de las destrezas generales y específicas. Es parte importante de la formación integral del hombre cuyo agente fundamental es el ejercicio físico. Busca el dominio de ámbitos logmotivos, socioafectivo, psicomotriz.

La educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo. (Mindeporte, 2022).
Combinación, que se puede entender como aquella utilización entre patrones de movimiento y acciones de pensamiento rápido, es decir, orientación y regular sus movimientos hacia un debido fin, teniendo en cuenta que el voleibol es un deporte con técnicas medianamente complejas y exigentes, este puede ayudar al fortalecimiento de dichas capacidades coordinativas a tratar.

Es por esto que se diseñará una guía metodológica de la enseñanza del voleibol como medio para desarrollar y fortalecer las capacidades coordinativas en los estudiantes del grado 6°



04. Teniendo en cuenta su impacto en el grupo, este puede expandirse a tal punto que puede ser aplicado a otros grados que puedan observarse dichas características similares.

La guía trae beneficios para fortalecer la actividad motriz de los niños mediante la práctica del voleibol, haciendo que definan de manera concreta las capacidades coordinativas, generales o básicas (adaptación y cambio motriz, regulación de Los movimientos), especiales (orientación, equilibrio, reacción: simple y compleja, ritmo, anticipación, diferenciación y coordinación) y complejas.



Población

La población seleccionada para realizar el proyecto de investigación está conformada por los estudiantes de 6° y 7° del instituto técnico María Inmaculada, de la ciudad de Villa del Rosario. La cual consta 262 estudiantes que equivale al 100%.

Muestra

La muestra ha está compuesta por los estudiantes del grado 6° 04 para la aplicación de estrategias por medio de la guía metodológica para la enseñanza del voleibol.

Género	N	Total
Masculino	16	35
Femenino	19	

Tabla 2. Distribución de los estudiantes de la muestra (grado 6°04).



Marco Teórico

Antecedentes De La Investigación

Dentro de toda normativa para que se pueda hacer real una propuesta, se necesita de un apoyo teórico que de fundamentos a la realización de la misma con base al problema formulado. Para esto se necesita conocer la amplitud de trabajos anteriores que enriquezcan la síntesis conceptual que dé como punto de inicio teórico para esta propuesta. Propuesta, que se consultó de manera profunda, todos los puntos posibles.

Nivel Internacional

Autores: Farfán. Enrique, **Fecha:** 2009; Efectos de un programa de juegos predeportivos de voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas de un grupo de niños y niñas de ciudad del Carmen (México). **Objetivos: General: Específicos:** Diseñar, validar y aplicar un programa de intervención basado en juegos predeportivos de voleibol para la mejora de las cualidades físicas básicas y coordinativas en el alumnado de 10 a 12 años, Comprobar la eficacia del programa de intervención en el incremento de las capacidades físicas aplicado a un Grupo Experimental de alumnos de 10 a 12 años, Iniciar al alumnado participante del Grupo experimental en la técnica del voleibol por medio de los juegos predeportivos de este deporte, Desarrollar habilidades y valores sociales en los niños y niñas de 10 a 12 años por medio de los juegos predeportivos de voleibol. **Metodología:** Pruebas antropométricas, Test motores y grupo de discusión. **Tipo de investigación:** Cuasiexperimental. **Población:** 105 estudiantes en edades de 10 a 12 años. **Muestra:** 30 niños escogidos al azar (15 grupo experimental, 15 grupo control), **Resultados:**



Autores: Rivera. D. **Fecha:** (2015) **DISEÑO DE PRUEBAS MOTRICES**

COORDINATIVAS Hacia la Autoevaluación en Educación Física. **Objetivos: General:**

Específicos: La creación de unos test motrices para valorar la coordinación dinámica general y la coordinación dinámica especial, en individuos de 6 a 12 años de edad, la demostración del fundamento científico de los test motrices coordinativos diseñados; a nivel de validez, fiabilidad (objetividad intra-juez), objetividad (objetividad Inter-jueces) y sensibilidad. **Metodología: Tipo de investigación: Población:** población de la comarca del Bages de aproximadamente 6.000 habitantes. **Muestra:** Individuos de 6 a 12 años.

Autores: Cellán. J. **Fecha:** 2.013; las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años de la unidad educativa marina castillo de Yépez, en el periodo lectivo 2012 - 2013. **Objetivos: General:** Determinar la incidencia de las capacidades físicas coordinativas en la práctica de Cultura Física de los estudiantes de 10 y 12 años de la Unidad Educativa Marina Castillo de Yépez en el periodo lectivo 2012 - 2013. **Específicos:** Analizar el efecto de la flexibilidad en la práctica de Cultura Física en los estudiantes de 10 y 12 años de la Unidad Educativa Marina Castillo de Yépez. Identificar la influencia de la elasticidad en la práctica de Cultura Física de los estudiantes de 10 y 12 años de la Unidad Educativa Marina Castillo de Yépez. **Metodología:** método inductivo, método deductivo y método descriptivo. **Tipo de investigación:** descriptivas y explicativas. **Población:** La población que se toma en esta investigación es el número total de estudiantes que



tienen entre 10 y 12 años, correspondiente a 80, los dos docentes y las dos autoridades de la institución. **Muestra:** La muestra está determinada en 67 estudiantes, 2 docentes y 2 autoridades.

Resultados: La mayoría de los estudiantes presentan problemas al coordinar sus movimientos en las prácticas. La mayoría de los estudiantes presentan dificultad al practicar algún deporte. Son pocos los estudiantes tienen precisión al realizar sus movimientos. La mayoría de estudiantes presentan inconvenientes en la relación temporo – espacial. No todos los estudiantes se sienten motivados por la práctica de la cultura física. No todos los estudiantes participan en las clases de cultura física. No todos los estudiantes realizan las actividades en las clases de cultura física.

Nivel Nacional

Debido a los escasos de investigación con respecto a este tema se ha podido recopilar esta información:

Autores: Moreno. Ingrid, Agudelo. Carlos. **Fecha:** 2016; Correlación entre fuerza y capacidades coordinativas en escolares del Liceo León de Greiff (Tunja, Colombia). **Objetivos:** **General:** determinar la correlación entre capacidades coordinativas fuerza explosiva en escolares del liceo León de Greiff de Tunja (Colombia). **Específicos:** **Metodología:** Se realizó la valoración antropométrica en talla y peso. Se evaluaron las capacidades coordinativas con el test de Lorenzo Camineiro y la capacidad de fuerza explosiva mediante el test de salto vertical (miembros inferiores) y lanzamiento de balón (miembros superiores). Tipo de investigación: **Muestra:** participaron 105 escolares (55 niños, 50 niñas). Su media de edad fue de $14 \pm 1,3$ años. **Resultados:** los resultados obtenidos entre las variables capacidad coordinativa y salto vertical



muestran que no existe correlación en ninguno de los dos sexos. Entre las variables capacidad coordinativa y lanzamiento de balón en niños se observa una correlación baja de ($p=0.0031$; $p<0.05$; $r=0.3912$). En niñas no hay correlación de estas variables.

Nivel Local

Pese la vehemente búsqueda de información con respecto al tema, no se encontraron antecedentes a nivel local que le diera fundamento a la propuesta. Sin embargo, esto puede dar iniciativa a la indagación de dicho tema y pueda estar en el ojo de la investigación.

Vinculación con el objeto de estudio

Los antecedentes mencionados tienen vinculación con este objeto de estudio debido a que tratan temas relacionados con las capacidades coordinativas, la enseñanza del voleibol, diseño de pruebas, capacidades motrices, incidencia en la cultura física y la educación física. Son aspectos bastante asertivos y contundentes, demostrando resultados óptimos en sus trabajos y evidenciando la eficiencia del trabajo propuesto.

Bases Teóricas

Educación Física

“El profesor José María Cagigal (1981, p. 28) define la educación física como la ciencia cuyo cometido es: "El hombre en movimiento o capaz de movimiento, y las relaciones sociales creadas a partir de esta aptitud o actitud". Parlebas (1996, p. 34)

El Consejo Superior de Deportes, publicó (2009, p. 52) su Plan Integral para la Actividad Física, siendo su coordinador Juan Luis Hernández Álvarez, definieron “La educación física,



como un área más del sistema educativo, ha tomado el papel de referente y fundamento de todas las actuaciones presentes y futuras para la promoción de la actividad física y el deporte. Un área que ha tenido en cuenta la identificación corporal, el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices y las habilidades motrices, la expresión corporal, el trabajo de las capacidades condicionales, el juego y la iniciación deportiva, así como la higiene, la salud corporal y todos aquellos valores que se deriven de una práctica colectiva”.

Capacidades Coordinativas En General

Se entiende por "capacidades de coordinación" la aptitud de organizar (formar, subordinar, enlazar en un todo único) actos motrices integrales y, en segundo lugar, la facultad de modificar las formas elaboradas de las acciones o trasladarse de unas a otras conforme a las exigencias de las condiciones variables (Matveev, 1983).

Lo expuesto por el autor, da a entender que son las bases motoras del individuo, desarrolladas con anterioridad y con facilidad para modificar dichas acciones coordinativas. En relación con este trabajo, es fortalecer dichas capacidades en las que los estudiantes puedan realizar esos movimientos bajo la técnica en “un todo único” como lo menciona el autor mencionado.

Según Adalberto Collazo (2002) Capacidad del sistema neuromuscular para controlar, regular y dirigir los movimientos espacio corporales y temporales en las actividades físico deportivas, que se expresa en la coordinación motriz inter e intramuscular en estrecha unión con



el sistema nervioso central, donde la calidad de los procesos de la percepción, la representación y la memoria del individuo son determinantes para una correcta ejecución motriz del movimiento.

Esto posibilita y facilita el aprendizaje más rápido y con mayor calidad de nuevas habilidades técnicas.

En otro pensamiento, Ruiz Aguilera (1985) propone la siguiente clasificación de capacidades coordinativas. Estas se dividen en capacidades coordinativas generales o básicas, especiales y complejas.

Capacidades coordinativas generales o básicas

1. **Capacidad de regulación del movimiento:** esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.
2. **Capacidad de adaptación y cambios motrices:** Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos. Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.



Capacidades coordinativas especiales

- **Capacidad de orientación:** Se define, como la capacidad que tiene el ser humano una vez que es capaz a lo largo de la ejecución de los ejercicios de conservar una orientación del caso que pasa y de los movimientos corporal en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto una vez que el sujeto siente lo que pasa a su alrededor y regula sus actividades para llevar a cabo el objetivo postulado.
- **Capacidad de equilibrio:** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.
- **Capacidad de reacción:** Es la capacidad de proponer y ejecutar rápidamente acciones motrices adecuadas a las demandas de la situación de juego concreta como respuesta a un estímulo propio o del entorno (señales acústicas, ópticas, táctiles o kinestésicas).
- **Capacidad de ritmo:** Es la función de ordenar cronológicamente las prestaciones musculares relacionadas al espacio y al tiempo (Manno, 1991) desde un ritmo postulado externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica posibilita al jugador plantear el "tiempo conveniente" a las ocupaciones concretas en la competición, tanto en lo cual tiene interacción con las etapas de los movimientos construyendo un gesto exclusivo armónico



(ritmo de la acción) como a la decisión de la sucesión dinámica-temporal idónea entre distintas labores (ritmo entre acciones).

- **Capacidad de anticipación:** La antelación es la capacidad que tiene el ser humano de anticipar el objetivo de los movimientos y se declara anterior a la ejecución del desplazamiento. Hay 2 tipos de antelación, que son:

- **Antelación Propia:** Esta se muestra de manera morfológica una vez que se hacen movimientos previos a las ocupaciones posteriores, ejemplificando: a lo largo de la conjunción de la recepción del balón y previo a aquellas actividades la persona ejecuta movimientos preparatorios anteriormente y a lo largo de la acción del recibo.

- **Antelación Ajena:** Es la que está relacionada con la antelación del fin de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está definida por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia que dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia dicha dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

- **Capacidad de diferenciación:** Es la capacidad para poder hacer una alta precisión y economía (coordinación fina) de desplazamiento de cada parte corporal y de las etapas mecánicas del desplazamiento total. Se fundamenta en la diferenciación consciente y rigurosa de



los límites de fuerza, tiempo y espacio a lo largo del desplazamiento de hoy, con la representación de la sucesión de desplazamiento que existe en la mente del deportista.

- **Capacidad de acoplamiento:** Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.

Capacidades coordinativas complejas

- **Capacidades de aprendizaje motor:** El aprendizaje motor es la adquisición, aplicación y mantenimiento de las destrezas motoras.
- **Agilidad:** Esta es la capacidad que tiene un sujeto para resolver con rapidez las labores motrices planteadas.

Importancia de las capacidades coordinativas

Para Gomeñuka y Cabral (2008), se muestran los siguientes aspectos importantes:

Las capacidades coordinativas son importantes para el desarrollo del rendimiento de todos los deportistas.

El nivel individual de las capacidades particulares incide especialmente sobre el proceso de elaboración técnico-deportiva. Esto se caracteriza por:

Un mayor nivel general de todas las capacidades coordinativas, así como un desarrollo orientado a un objeto que se determina a través de las capacidades coordinativas requeridas por



un deporte en particular, garantizando un aprendizaje mejor, más racional (acelerado) y de más cualidad que servirá de base para las habilidades motoras de un deporte especial.

Un amplio y alto nivel de todas las capacidades coordinativas (además del repertorio de habilidades fundamentales) facilita la asimilación y el dominio de ejercicios extremadamente compilados en los posteriores años de entrenamiento. Es más válido para todos los deportes más técnicos.

Un alto nivel de amplitud suficiente de capacidades coordinativas permite una asimilación más racional de los ejercicios corporales que son necesarios como medios de entrenamiento para el acondicionamiento general, El calentamiento para altas cargas de entrenamiento y competencia y para la recuperación activa.

El nivel y la amplitud de las capacidades coordinativas producen un efecto positivo sobre el siempre necesario perfeccionamiento técnico-deportivo.

Una evaluación más objetiva de los grados de expresión individuales de bien definidas capacidades coordinativas, contribuye a una mejor selección de los deportistas esencialmente talentosos.

Capacidades coordinativas específicas

Desde el punto de vista de la mejora en las capacidades coordinativas por medio del voleibol. Se contemplaron todas las habilidades coordinativas especiales mencionadas anteriormente para ser desarrolladas una mejora en base a este deporte teniendo en cuenta los ejercicios propuestos y demás plasmados en la guía metodológica.



Siendo esto un paso importante debido a que es un punto central de la propuesta, la mejora de las capacidades coordinativas en los estudiantes a través del voleibol.

Voleibol

"Estamos ante la necesidad de trabajar en un enfoque de la enseñanza que sea capaz de formar jóvenes voleibolistas para brindar respuestas a las exigencias del Voleibol contemporáneo, el cual se caracteriza por un acentuado dominio de la técnica de los fundamentos, la riqueza y variabilidad de las acciones técnico-táctico con un alto nivel en las combinaciones y sistemas de juego". (Navelo, 2004).

Aspecto que se comprende como un accionar metodológico en los estudiantes desde el punto de vista académico, en base a la formación deportiva dentro de los planteamientos curriculares que se llevan a cabo, dando el inicio a un punto de inclinación a este deporte, haciendo que los estudiantes sientan atracción hacia este deporte y sea fortalecido sus bases técnicas.

Por otro lado, es un deporte de mucha comunicación y trabajo en equipo, dando a este un aporte en la socialización entre los mismos estudiantes y llevando a cabo un mismo trabajo para llegar a un fin en común.

¿Qué es el voleibol?

En primer lugar, se comprende lo que es el voleibol o simplemente vóley es un deporte donde se enfrentan dos equipos en un terreno liso, separados por una red central, tratando de



pasar un balón por encima de ella hacia el suelo del campo del equipo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado o retenido.

Cada equipo tiene un número delimitado de golpes para devolver el balón al campo contrario, normal y habitualmente el balón es golpeado con las manos o brazos, pero también se puede utilizar otra parte del cuerpo.

Una característica principal del voleibol, es que sus jugadores deben estar haciendo constantes rotaciones en las diferentes posiciones que existen en el campo de juego a medida que van ganando puntos.

Definición

El voleibol, vóleibol, volibol, vólibol o balonvolea o solamente vóley, que en inglés es volleyball, es un deporte que en su generalidad es en golpes con los brazos y manos a excepciones de emergencias que son utilizadas la cabeza, los pies para evitar que el balón toque el suelo de su cancha, que se evita el contacto entre los jugadores de los dos equipos por la malla que divide la cancha, por lo cual se utiliza un balón y su principal objetivo para los dos equipos, es no dejar caer en su cancha el balón y hacer el mayor número de puntos para poder lograr ganar los sets que se establecen en un partido (por lo general para los partidos de los niños consta de un tres sets, que cada uno es jugado a 25 puntos).

Es reglamentario que, para una jugada en el equipo, sea de tres toques los cuales pueden ser con el golpe de dedos o el golpe de antebrazos para terminar en una jugada con un remate (es



un golpe que se da con la palma de una sola mano con fuerza hacia el equipo contrario), dando a esto la conclusión de la jugada del equipo rival.

El líder de todo lo que hoy en día es el voleibol se encarga la FIVB (Federación Internacional de Voleibol), el cual vela por el juego limpio en las canchas, el cómo autorizan los juegos los árbitros y al momento de hacer valer las reglas en un encuentro.

El voleibol tiene varias modalidades de juegos y los principales y más reconocidos son: el voleibol de piso (se juega en un lugar plano en material de concreto o madera), el voleibol de playa.

En el voleibol se hacen participes los dos géneros (masculino y femenino) el cual se hacen partidos con las dos ramas separadas y en casos dados, los encuentros se realizan de manera mixta (los dos géneros unidos en un equipo).

¿Qué importancia tiene el voleibol en el estudiante?

El deporte en un niño se vuelve necesario a la edad de los seis y siete años en el cual el aparato psicomotor del niño le da la capacidad de poder escoger un deporte que le guste y que llegue a apasionarle al niño, los deportes no se pueden escoger por edades del infante, sino por medio de habilidades y capacidades que el niño tenga para explotarlas en ese deporte.

El voleibol, tiene muchas características para que sea importante en el niño, básicamente ayuda en la interacción con los compañeros de juego, reforzando y creando el juego en equipo, ejercitarse y moverse con rapidez, influye en el estiramiento de su biotipo, rendimiento físico, y



actitudes sociales gracias al trabajo en equipo. El voleibol posee gran variedad de ejercicios que hace un desarrollo óptimo en el niño y trae consigo beneficios como:

- Desarrollo concreto del equilibrio y el movimiento.
- Habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.).
- Adaptación a situaciones que requieran de reacción.
- Combinar movimientos de velocidad y reacción.
- Resistencia física y rendimiento.

El voleibol desarrolla también en el niño la maduración en el complejo de percepción, elaboración y respuesta, con el vuelo del balón le da habilidad a la trayectoria.

Mejora en el niño la agudeza y la amplitud del campo visual (visión frontal, de profundidad y periférica).

Estos conceptos deben ser adquiridos por el niño sobre la base de un amplio desarrollo coordinativo, que abarca aspectos importantes como:

- La bilateralidad del tren superior e inferior.
- El reconocimiento y dominio de los extremos distales (manos y pies).
- La adaptación paulatina a movimientos simétricos, que son características predominantes de las técnicas de voleibol.

¿Qué dimensiones trae al niño la práctica del voleibol?

En el niño se le desarrollan y definen estas dimensiones:



La dimensión cognitiva sus procesos principales tiene divisiones como parte racional, que básicamente se encuentra la sistematización, análisis, entre otras. El proceso sensorial que se encarga de la percepción y sensaciones.

¿Qué ventajas tiene el voleibol?

El voleibol es un deporte el cual se necesita mucha disciplina y constancia para poder llegar a aprenderlo de manera correcta, todo deporte tiene ventajas y desventajas, y este deporte no es la excepción, las ventajas y desventajas del voleibol son:

Ventajas

- Aumenta la forma física y desarrollo sano de los músculos del niño.
- Mejora la coordinación y la concentración.
- Le ayuda a estar en forma, pues elimina la grasa excesiva.
- Es bueno practicar el voleibol porque ayuda a mejorar la rapidez, la habilidad y los reflejos.
- Mejora la oxigenación del cuerpo.
- Disminuye los riesgos cardiacos.
- Conserva el tono muscular.
- Otros beneficios que trae el voleibol son para motivar a la integración, cooperación y un desarrollo corporal armónico (trabajo en equipo).



Fundamentos técnicos del voleibol

“Un fundamento técnico desde el punto de vista del deporte, son aquellas actividades motrices que son específicas de una actividad deportiva y que realizadas en forma adecuada hacen más eficiente el movimiento, gastando menos energía y obteniendo mejores resultados” (Valladoro. E.) (2021).

Por consiguiente, el voleibol es un deporte de bastante práctica y constancia en sus gestos técnicos, debido a la delicadeza y precisión en sus movimientos, dando a este un punto bastante exigente que se debe fortalecer y mejorar cada vez más. Se puede comprender que en la población infantil en su iniciación se pueda ver la complejidad en los gestos y movimientos. Esto se puede ver desde dos perspectivas distintas: la primera en la falta de practica o familiarización con este deporte, dando a entender que nunca lo ha practicado, o la falta de coordinación al momento de realizar los movimientos y se ve que el estudiante hace más gasto de energía y poca eficiencia en el movimiento.



Capítulo III

Informe De Los Procesos Curriculares

Diseño

Cronograma

En este apartado se muestra todas las actividades realizadas a lo largo de la practica integral, destacando su descripción y semana en las que se llevaron a cabo, a continuación, el cronograma:

N°	Actividad	SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE					DICIEMBRE	
		S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2
1	Búsqueda de la I. E																
2	Entrega de carta a la institución.																
3	Entrega de la hoja de vida y documentos requeridos.																
4	Asignación de horarios e inicio de prácticas.																
5	Observación y lectura de contexto.																
6	Realización de lo propuesto en la planeación.																
7	Ejecución cartilla pedagógica y de la propuesta pedagógica.																
8	Actividades interinstitucionales.																



Los autores Blasco y Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la verdad en su entorno natural y cómo ocurre, sacando e interpretando fenómenos según los individuos implicadas.

El enfoque de esta propuesta se encamina hacia la investigación participativa; cuyo objetivo es seguir, simultáneamente, la acción y los resultados de la indagación. Esto último se consigue por medio de la colaboración de los sujetos sociales en la indagación, o sea, pasan de ser los “objetos” de análisis a “sujeto” o protagonista de la indagación.

Según Creswell (2014, p. 577), la investigación acción “se asemeja a los procedimientos de indagación mixtos, ya que usa una recopilación de datos de tipo cuantitativo, cualitativo o de los dos, solamente que difiere de éstos al centrarse en la solución de un problema específico y práctico”. El mismo creador califica fundamentalmente 2 tipos de averiguación acción: práctica y participativa.

Estilo de enseñanza

Instrucción directa

Ramírez y Noriega 1999, citado por Cendón (2019) “exponen que estos estilos, el mando directo y la asignación de tareas, se corresponden con la instrucción directa, la orden, la imposición y que, por esta razón, van a aportar poco al desarrollo del alumnado en el sentido educativo, sin embargo, posee ciertas aplicaciones para momentos muy concretos”.

Dicho lo anterior, esta propuesta lleva una estrecha relación con el mando directo y la asignación de tareas, comprendiendo las explicaciones y metodologías que el docente aplica en la



práctica y que el estudiante acata, sin limitar al mismo a que pueda llevar su propio ritmo con el fin que pueda cumplir el objetivo y el docente se encuentre atento a ellos y pueda dar recomendaciones si es necesario.

Microenseñanza

En este estilo el alumnado tiene el máximo protagonismo, ya que transforma su rol de aprendiz en el de enseñante. La configuración de las sesiones que utilizan este método corresponde tanto al profesor como al alumno-profesor. La idea es generar sub-grupos dentro del grupo clase, de entre 4 y 8 alumnos, en los que uno de ellos sea el alumno-profesor. (Cendón,2019).

Lo expuesto anteriormente en conjunto con la instrucción directa y la relación que tiene con la propuesta, es motivar al estudiante al correcto desarrollo de los ejercicios propuestos en las actividades, destacando y demostrando la capacidad que tiene para transmitirles sus conocimientos aprendidos a los sub grupos creados en dicha actividad que presenten dificultad o lleven un ritmo distinto al de ellos. Teniendo en cuenta las indicaciones que mencione el docente, ellos pueden proceder con libertad y mejorar un mejor trabajo tanto individual como trabajo grupal.



Estrategia en la práctica

Global modificando la situación real

Se puede definir como la ejecución en su totalidad de la tarea, pero modificando las condiciones de ejecución se modifican. Normalmente se hace para facilitarla, aunque también se puede hacer para dificultar la ejecución. (Robles, 2006).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede resaltar que el deporte usado como medio para el fortalecimiento de las capacidades coordinativas es bastante cambiante, la condición se puede dificultar, como puede facilitarse dependiendo de la situación. Es por esto que, al enfocar la ejecución total en la tarea (gesto técnico específico) y que el estudiante centre su atención en dicha ejecución, se planteen diversas situaciones explicadas por el docente en las que se puede ver comprometido en el juego, demostrando que el estudiante en conjunto con las capacidades coordinativas, pueda resolver de manera inmediata la acción que se plantee en la situación.



Ejecución

A continuación, se muestran los planeadores que se realizaron con base a la guía metodológica creada:

Planeadores

Figura 5: Primera semana.

FORMATO DE PLAN DE CLASE

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA

CURSO: 8º04

TRIMESTRE: 3º AREA: EDU. FÍSICA

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER- SER – SABER HACER	IMAGEN
FUNDAMENTACIÓN BÁSICA EN EL GOPLE DE DEDOS.	Acondicionamiento neuro muscular: <ul style="list-style-type: none"> Trote suave por distancia progresiva. Trote con elevación de piernas y talones atrás. Desplazamientos laterales. Skipping bajo y alto con salidas a velocidad Movilidad articular descendente. 		N/A
	Familiarización con los elementos (terreno de juego, balón).	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe y expresa sus emociones con el primer contacto con este deporte. El estudiante lleva un buen comportamiento en la explicación del tema. 	
	Iniciación al gesto técnico: Fases: Antes del golpeo <ul style="list-style-type: none"> Posición previa al contacto ✓ La posición correcta del cuerpo para poder realizar la ejecución del golpe, debe tenerse separadas las piernas a una corta distancia que el jugador pueda sentirse cómodo para poder tener la facilidad de doblar las piernas. ✓ Los brazos siempre deben tenerse arriba para poder recibir el balón logrando que tenga el contacto con los dedos. Superficie de contacto <ul style="list-style-type: none"> ✓ Las manos deben encontrarse totalmente abiertas frente al jugado y sobre la frente. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe hacer la postura corporal y el gesto correcto en la postura de manos. El estudiante conoce la colocación y recepción del balón antes del golpe. 	



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
 www.unipamplona.edu.co



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entre los dedos índices y pulgares se formarán un triángulo que es donde el balón se recibirá. ✓ Para formar el triángulo se debe tener en cuenta que no se junten completamente los dedos para formarlo. ✓ El balón cuando va a ser recibido con un golpe de dedos. Éste se debe colocar recibiendo principalmente con <u>la yemas</u> de los dedos evitar el mayor tiempo posible en sus manos, así, evitando que sea tomado como una falta al toque (Doble golpe o balón retenido). ✓ Los dedos principales a tener contacto con el balón son: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pulgares. ✓ Índices. ✓ Corazones. <p>Durante el golpeo</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Los brazos deben estar ubicados un punto alto donde el balón se pueda recibir de manera fácil (sobre la cabeza). ✓ Los codos deben ir separados lo más ancho posible a la anchura de los hombros. ✓ Al momento de recibir el balón, los codos deben estar doblados para recibirla fuerza con la que viene. <p>Después del contacto</p> <p>Formas de como no se debe realizar el golpe de dedos.</p>		
--	--	--	--

	<p>Ejercicios metodológicos para realizar el gesto:</p> <p>En baterías de 5 o 6 estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar giros con el balón por la cintura. • Lanzar el balón al aire y atraparlo con ambas manos sobre la cabeza. • Lanzar el balón al aire y atraparlo con ambas manos sobre la cabeza saltando. <p>Aplicación de lo anterior a la práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En 2 baterías (una en cada lado de la cancha de voleibol), un grupo con balón lanza con golpe de dedos sobre la malla hacia el otro grupo desde la línea de ataque en la cancha de voleibol. El estudiante que recibe el balón pasa a realizar el golpe de dedos. (el docente encargado es quien lanza los balones a los estudiantes). <p>Juego predeportivo para iniciación hacia el voleibol:</p> <p>Se realizan equipos de seis jugadores, se posicionan comúnmente en la cancha de voleibol (guiado por el docente), y deberán jugar a tres puntos con las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atrapar el balón en lugar de realizar un golpe de dedos o antebrazo. • Jugar los tres golpes obligatorios. • Realizar el tercer golpe con golpe de dedos. • Realizar rotaciones (guiadas por el docente). 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante sabe aplicar los ejercicios en clase para la realización del golpe. • El estudiante acata las órdenes del docente aplica los saberes a la práctica. • El estudiante sabe identificar: posiciones en la cancha, rotaciones, número de golpes por jugada. 	
--	--	---	--



	<p>Trabajo de vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote muy suave para disminuir la frecuencia cardiaca. Realizar elongaciones de manera descendente con una duración de 8 a 10 segundos, cada uno. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe la importancia de realizar un buen trabajo de vuelta a la calma con el fin de mejorar su rendimiento evitar fatigas o cansancios. 	<p>Imágenes se encuentran en la guía metodológica</p>
--	---	--	---

OBSERVACIONES:

Se debe tener en cuenta que son grados en donde se realiza la iniciación al deporte como tal, es por eso que el docente en gestos como el servicio esté presente para que de forma progresiva lo vaya inculcando para que sea mas fluido la realización de un juego predeportivo.

Figura 6: Segunda semana

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA

CURSO: 6°04

TRIMESTRE: 3° AREA: EDU. FÍSICA

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER- SER – SABER HACER	IMAGEN
FUNDAMENTACIÓN BÁSICA EN EL GOPE DE DEDOS.	<p>Acondicionamiento neuro muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave por distancia progresiva. Trote con elevación de piernas y talones atrás. Desplazamientos laterales con salto vertical en red. Skipping bajo y alto con salidas a velocidad. Movilidad articular descendente. 		N/A
	<p>Aprendizaje de las posiciones y rotaciones en la cancha de voleibol.</p> <p>Posiciones en la cancha:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se les enseña a los estudiantes las posiciones iniciales por numeración en la cancha (1, 2, 3, 4, 5 y 6). <p>Rotaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Por medio de la práctica, los estudiantes aprenden la dirección y cuándo realizar la rotación, es decir, la rotación en voleibol se realiza cuando el equipo recupera el punto tras perder. Este debe hacerse a favor de las manecillas del reloj. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante conoce las posiciones iniciales dentro de la cancha de voleibol. El estudiante sabe cuándo rotar en un partido de voleibol. El estudiante lleva un buen comportamiento en la explicación del tema. 	
	<p>Ejercicios de refuerzo:</p> <p>El reloj:</p> <ul style="list-style-type: none"> En grupos de 6 estudiantes, deben formar un círculo con un compañero en medio, este estudiante con balón empieza a lanzarlo hacia ellos con el fin este sea respondido con un golpe de dedos. Así, sucesivamente para afinar el gesto técnico. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe hacer la postura corporal y el gesto correcto en la postura de manos. El estudiante conoce la colocación y recepción del balón antes del golpe. El estudiante aprende la anticipación al balón para una correcta respuesta. 	



	<p>Juego predeportivo para iniciación hacia el voleibol: Se realizan equipos de seis jugadores, se posicionan comúnmente en la cancha de voleibol (guiado por el docente), y deberán jugar a tres puntos con las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recibir el primer golpe con golpe de dedos. • El segundo golpe deberá agarrarse para crear jugada. • Jugar los tres golpes obligatorios. • Realizar el tercer golpe con golpe de dedos o remate. • Realizar rotaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante sabe identificar: posiciones en la cancha, rotaciones, número de golpes por jugada. 	
	<p>Trabajo de vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote muy suave para disminuir la frecuencia cardiaca. <p>Realizar elongaciones de manera descendente con una duración de 8 a 10 segundos, cada uno.</p>	<p>El estudiante sabe la importancia de realizar un buen trabajo de vuelta a la calma con el fin de mejorar su rendimiento evitar fatigas o cansancios.</p>	<p>Imágenes se encuentran en la guía metodológica</p>

OBSERVACIONES:

Se debe tener en cuenta que son grados en donde se realiza la iniciación al deporte como tal, es por eso que el docente en gestos como el servicio esté presente para que de forma progresiva lo vaya inculcando para que sea mas fluido la realización de un juego predeportivo.

A tener en cuenta: El uso correcto del uniforme es muy importante a la hora de educación física. Aquel estudiante que no lo porte como se debe (Medias blancas, pantalonetas o shorts y camiseta blanca, deberá realizar una bitácora de lo visto en clase y presentar al finalizar la clase para ser revisado.

Figura 7: Tercera semana

FORMATO DE PLAN DE CLASE

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA

CURSO: 6°04

TRIMESTRE: 3° AREA: EDU. FÍSICA

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER- SER – SABER HACER	IMAGEN
<p>FUNDAMENTACIÓN BÁSICA EN EL GOLPE DE DEDOS.</p>	<p>Acondicionamiento neuro muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trote suave por distancia progresiva. • Trote con elevación de piernas y talones atrás. • Desplazamientos laterales con salto vertical en red. • Skipping skipping bajo y alto con salidas a velocidad. • Movilidad articular descendente. 		<p>N/A</p>
	<p>Ejercicios de técnica</p> <p>Posición del cuerpo de las manos al momento del golpeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En baterías de 5 o 6 estudiantes (uno de ellos arroja el balón), los demás en hilera. Consiste en rebotar el balón de tal forma que supere la altura del estudiante y pueda recibirlo con golpe de dedos, pero esta estará dividida o enfocada en dos fases: • 1. La primera fase es acomodar el cuerpo y posicionar las manos para recibir el balón y que este quede en sus manos sin perder la técnica del golpeo. • 2. La segunda fase es el momento que el balón deja de estar en las manos y se lanza nuevamente. <p>A tener en cuenta: como es un ejercicio metodológico, hay que aclarar que el golpe de dedos debe ser rápido, sin embargo, como estamos enseñando la correcta postura se enseña de esta forma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante sabe posicionarse para realizar un golpe de dedos. • El estudiante conoce la postura básica de recepción. • El estudiante realiza de manera metodológica el golpe de dedos para una correcta ejecución de la técnica. 	



	<p>Ejercicio de Capacidad de regulación del movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> Para este ejercicio se necesitan la totalidad de los balones, el docente se encontrará en uno de los lados de la cancha en conjunto de los balones y los estudiantes del otro lado. Se llamará un estudiante a la vez que pase a la cancha a recibir el balón (esté estará en estado de alerta), con golpe de dedos con el fin que pueda pasar el balón sobre la red. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe comportarse y esperar su turno sin alterar el orden. El estudiante sabe hacer la posición y colocación del cuerpo antes que llegue el balón a él o ella. 	
	<p>Capacidad de adaptación y cambios motrices:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consiste en que el docente lanzará balones a direcciones distintas y el estudiante que se encuentre en la cancha a deberá salvar la mayoría de balones posibles con golpe de dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe realizar adaptaciones y cambios motrices rápidos para una ejecución correcta. 	
	<p>Circuito de aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Este circuito consiste conocer las habilidades motrices del estudiante la correcta realización del golpeo de dedos. <ol style="list-style-type: none"> El estudiante comienza con saltar los aros a dos pies dentro y fuera del aro, (saltos de tijera). Debe realizar desplazamiento para llegar a cada compañero con balón y regresarlo con golpe de dedos. Finaliza el circuito con slalom y regresando al grupo para pasar de nuevo. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante afianza sus conocimientos previos y los pone en práctica por medio de un circuito. 	
	<p>Trabajo de vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote muy suave para disminuir la frecuencia cardiaca. <p>Realizar elongaciones de manera descendente con una duración de 8 a 10 segundos, cada uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe la importancia de realizar un buen trabajo de vuelta a la calma con el fin de mejorar su rendimiento evitar fatigas o cansancios. 	<p>Imágenes se encuentran en la guía metodológica</p>

OBSERVACIONES:

Se debe tener en cuenta que son grados en donde se realiza la iniciación al deporte como tal, es por eso que el docente en gestos como el servicio esté presente para que de forma progresiva lo vaya inculcando para que sea mas fluido la realización de un juego predeportivo.

A tener en cuenta: El uso correcto del uniforme es muy importante a la hora de educación física. Aquel estudiante que no lo porte como se debe (Medias blancas, pantalonetas o shorts y camisilla blanca, deberá realizar una bitácora de lo visto en clase y presentar al finalizar la clase para ser revisado.



Figura 8: Cuarta semana

FORMATO DE PLAN DE CLASE

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA

CURSO: 6°04

TRIMESTRE: 3° AREA: EDU. FÍSICA

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER- SER – SABER HACER	IMAGEN
FUNDAMENTACIÓN BÁSICA EN EL GOLPE DE ANTEBRAZOS.	<p>Acondicionamiento neuro muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave por distancia progresiva. Trote con elevación de piernas y talones atrás. Desplazamientos laterales con salto vertical en red. Skipping bajo y alto con salidas a velocidad. Movilidad articular descendente. 		N/A
	<p>ASPECTOS TÉCNICOS</p> <p>POSICIÓN DEL CUERPO Y LOS BRAZOS</p> <ul style="list-style-type: none"> La posición del cuerpo se realiza doblando manera leve las piernas y abriéndolas a la anchura de los hombros. Los hombros se adentran. La posición de los brazos se hace de manera que queden derechos y bien sujetos entre las manos. <p>COLOCACIÓN DE LAS MANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Se toma la mano dominante que el estudiante maneje empuñándola. La mano contraria se coloca encima de la mano dominante haciendo que se sujeten una a otra. Los pulgares van juntos en las manos inclinando las muñecas levemente hacia abajo dando más seguridad al agarre. <p>GESTO DEL GOLPE DE ANTEBRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> El gesto de antebrazo consiste en esperar el balón con las manos sueltas para cualquier tipo de reacción y teniendo las piernas separadas para un mayor movimiento. Al momento de recibir el balón se sujetan de las manos de la manera correcta y los brazos se mantienen derechos. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe posicionarse para realizar un golpe de dedos. El estudiante conoce la postura básica de recepción. El estudiante realiza de manera metodológica el golpe de dedos para una correcta ejecución de la técnica. 	<p><u>POSICIÓN DEL CUERPO Y LOS BRAZOS</u></p> <p><u>COLOCACIÓN DE LAS MANOS</u></p>

	<ul style="list-style-type: none"> Cuando se va a dar el golpe, procurar que se dé con la parte de los antebrazos haciendo la flexión en las piernas para una mayor fuerza e impulso al momento de lanzar el balón, levantar los brazos máximo a la altura del pecho, la fuerza del balón se da es en las piernas. 		<p><u>GESTO DEL GOLPE DE ANTEBRAZO</u></p>
	<p>Ejercicio uno: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> El estudiante se pone en un punto de inicio donde lanza el balón de manera que hace un golpe cuando cae. El estudiante se desplaza hacia adelante sin dejar caer el balón. Se debe tener en cuenta el gesto de ante brazo que no se doblen los codos y que haya flexión en sus rodillas. Se debe observar cómo se sujeta el estudiante para ejecutar el golpe. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe comportarse y esperar su turno sin alterar el orden. El estudiante sabe hacer la posición y colocación del cuerpo antes que llegue el balón a él o ella. 	
	<p>Ejercicio dos: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> El ejercicio consiste en precisar y coordinar el movimiento a la vez que se desplaza el estudiante. El estudiante se lanza el balón y responde con un golpe de antebrazo alto y hacia adelante, donde dejará rebotar una sola vez y debe buscar de nuevo el balón, cuando está en el aire para buscar contactar otro golpe de antebrazo. Se debe corregir si el estudiante no hace flexión en sus piernas ya que no le daría impulso al balón cuando lo golpee. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe realizar adaptaciones y cambios motrices rápidos para una ejecución correcta. 	
	<p>Ejercicio tres: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> El estudiante se pone a una distancia de 3 metros, lanzando el balón contra la pared y dejando que vuelva hacia él. El estudiante da un golpe de antebrazo hacia a la pared y lo toma con sus manos cuando regresa. Las repeticiones son de 20 veces. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante afianza sus conocimientos previos y los pone en práctica por medio de un circuito. 	



	<p>Ejercicio cuatro: golpe de antebrazos</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza en una banca o unas gradas. Se realiza en parejas. El estudiante (A) lanza el balón hacia su compañero (B) que está sentado en posición, con las piernas separadas y teniendo adelante la pierna contraria a la mano que usa (si es diestro pone su pierna izquierda y viceversa si es zurdo). El estudiante (A) pone sus brazos para recibir el balón con un golpe de dedos y devolver el balón con altura a las manos de su compañero. Este ejercicio se realiza con repeticiones de 20 veces por estudiante 	<ul style="list-style-type: none"> 	
	<p>Trabajo de vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote muy suave para disminuir la frecuencia cardiaca. Realizar elongaciones de manera descendente con una duración de 8 a 10 segundos, cada uno. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe la importancia de realizar un buen trabajo de vuelta a la calma con el fin de mejorar su rendimiento evitar fatigas o cansancios. 	<p>Imágenes se encuentran en la guía metodológica</p>

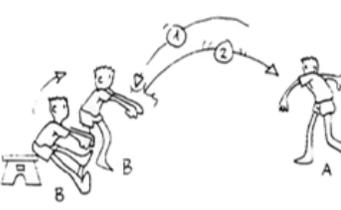
Figura 9: Quinta semana

FORMATO DE PLAN DE CLASE

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA

CURSO: 6°04

TRIMESTRE: 3° AREA: EDU. FÍSICA

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER-SER – SABER HACER	IMAGEN
<p>FUNDAMENTACIÓN BÁSICA EN EL GOLPE DE ANTEBRAZOS.</p>	<p>Acondicionamiento neuro muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave por distancia progresiva. Trote con elevación de piernas y talones atrás. Desplazamientos laterales con salto vertical en red. Skipping bajo y alto con salidas a velocidad. Movilidad articular descendente. 		<p>N/A</p>
	<p>Ejercicio seis: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio se realiza con una banca o unas gradas. Se realiza en parejas. El (A) realiza la función de lanzar el balón a su compañero (B) que se encuentra sentado (igual que la figura anterior). Para recibir el balón (estudiante B) se da un golpe de antebrazo poniéndose de pie para darle impulso al balón. Este ejercicio hace que el estudiante haga el gesto de flexionar las piernas para dar el golpe. Se debe tener en cuenta que el estudiante no doble los codos y no suba mucho el golpe. Este ejercicio se dan repeticiones de 30 a 50 veces por estudiante. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe posicionarse para realizar un golpe de antebrazos. El estudiante realiza de manera metodológica el golpe de antebrazos para una correcta ejecución de la técnica. 	

	<p>Ejercicio siete: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza de 4 a 5 estudiantes por grupo. • El estudiante (A) toma el balón lanzando por debajo de la malla hacia sus compañeros (B, C, D). • Los estudiantes que están al otro lado de la malla deben pasar el balón con golpe de antebrazo por encima de ella para que llegue a las manos del estudiante (A). • Este ejercicio se hace de manera repetida hasta la orden del maestro. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante sabe comportarse y esperar su turno sin alterar el orden. • El estudiante sabe hacer la posición y colocación del cuerpo antes que llegue el balón a él o ella. 	
	<p>Ejercicio ocho: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este ejercicio se realiza de 4 a 5 estudiantes. • El estudiante (A) lanza de manera directa y rápida a los antebrazos de su compañero a la vez que van pasando. • Los estudiantes (B, C, D) deben recibir el balón de manera rápida con un golpe de antebrazos reduciendo la velocidad del balón para poder mandarlo de nuevo a su compañero para repetir la acción con el siguiente estudiante. • Este ejercicio ayuda a la reacción del estudiante para responder un ataque. • Sus repeticiones son por tiempos de 4 minutos para cambiar de lanzador. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante sabe realizar adaptaciones y cambios motrices rápidos para una ejecución correcta. 	
	<p>Ejercicio doce: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realiza en grupos de 3 a 4 estudiantes. • Hay un estudiante de pie (A) y los otros estudiantes (B, C, D) están sentados dando la espalda a su compañero que se encuentra parado. • El estudiante (A) menciona el nombre de cualquier compañero, al escuchar su nombre debe levantarse y voltearse para recibir el balón con el golpe de antebrazos. • Este ejercicio ayuda a reaccionar al estudiante y recibir el balón de forma rápida. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante domina su cuerpo para realizar cambios de movimientos rápidos. 	
	<p>Ejercicio trece: golpe de antebrazos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se trabaja en parejas. • El estudiante (A) realiza lanzamientos altos hacia cuatro lados seleccionados con conos o platillos. • El estudiante (B) se desplaza de la siguiente manera en los conos: <ul style="list-style-type: none"> - Abajo. - Arriba. - Derecha. - Izquierda. • Cada movimiento al llegar se prepara para recibir el balón con golpe de antebrazos. • Este ejercicio maneja repeticiones de 5 a 10 rondas. 		



Figura 10: Sexta semana

FORMATO DE PLAN DE CLASE

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA

CURSO: 8°04

TRIMESTRE: 3° AREA: EDU. FÍSICA

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER-SER – SABER HACER	IMAGEN
EVALUACIÓN SOBRE EL GOLPE DE ANTEBRAZOS Y GOLPE DE DEDOS.	<p>Acondicionamiento neuro muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave por distancia progresiva. Trote con elevación de piernas y talones atrás. Desplazamientos laterales con salto vertical en red. Skipping bajo y alto con salidas a velocidad. Movilidad articular descendente. 		N/A

	<p>EVALUACIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none"> ES ESTUDIANTE REALIZA DESPLAZAMIENTOS CON BALÓN HACIENDO REPETICIONES EN GOLPE DE DEDOS. EL DOCENTE LE LANZARÁ 4 VECES EL BALÓN Y DEBERA SER DEVUELTO CON GOLPE DE DEDOS. EL ESTUDIANTE DEBERÁ RETROCEDER, EL DOCENTE LANZARÁ EL BALÓN Y ESTE DEBERA LANZARLO HACIA EL ARO CAYENDO DENTRO DEL MISMO. EL DOCENTE LANZARÁ 5 BALONES DE LOS CUALES EL ESTUDIANTE DEBERA PASAR POR ENCIMA DE LA MALLA CON GOLPE DE ANTEBRAZOS. LA OTRA CANCHA DIVIDIA EN LAS 6 POSICIONES, EL DOCENTE DARÁ LA INDICACIÓN DE DONDE DEBE ENVIAR EL BALÓN Y EL ESTUDIANTE RESPONDERÁ. <p>PUNTOS DE EVALUACIÓN:</p> <p>Cada parte del circuito tendrá una puntuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.0 1.0 1.0 2.0 (DIVIDIDO ENTRE LOS 5 LANZAMIENTOS, 0.4) <p>PARA UN TOTAL EN LA NOTA DE 5.0 (NOTA MÁXIMA).</p>	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe las posiciones de la cancha. El estudiante conoce los tipos de golpes usados en el voleibol. El estudiante sabe hacer los gestos técnicos del voleibol. El estudiante sabe comportarse y esperar su turno para participar. 	
--	---	--	--



Figura 11: Séptima semana

FORMATO DE PLAN DE CLASE

DOCENTE: EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA
 TRIMESTRE: 3° AREA: EDU. FÍSICA

CURSO: 6°04

APRENDIZAJES PROGRAMADOS	ACTIVIDADES A REALIZAR	CRITERIOS EVALUATIVOS EN SABER- SER – SABER HACER	IMAGEN
NDAMIENTACIÓN BÁSICA EN EL GOPLE DE ANTEBRAZOS.	<p>Acondicionamiento neuro muscular:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trote suave por distancia progresiva. Trote con elevación de piernas y talones atrás. Desplazamientos laterales con salto vertical en red. Skipping bajo y alto con salidas a velocidad. Movilidad articular descendente. 		N/A
	<p>SECUENCIA DEL SAQUE DE TENIS:</p> <p>El saque de tenis se realiza principalmente dando tres pasos, iniciando con el pie contrario a la mano que se usa y golpeando el balón con la mano dominante, haciendo un levantamiento del balón con la mano contraria, se golpea el balón en el aire pasando por encima de la malla para que se un punto exitoso cayendo en la cancha del equipo contrario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe los fundamentos técnicos del saque de tenis en el voleibol. 	
	<p>SECUENCIA DE LA MANO AL MOMENTO DEL CONTACTO CON EFECTO.</p> <p>La mano cuando tiene contacto con el balón, se encuentra la mano abierta para poder darle dirección al balón, la muñeca desciende con fuerza hacia abajo para darle ese efecto y fuerza al balón que se busca para que sea difícil recibir para el oponente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 	

	<p>SECUENCIA DEL BALÓN CON EFECTO GIRATORIO.</p> <p>El balón al ser bajado con la fuerza de la muñeca, le da ese efecto giratorio que hace que se complique la recepción de ese dicho saque, hace que el balón haga una parábola en el aire formando un arco, haciendo que caiga en la cancha del rival. Como saque con efecto, se debe tener cuidado la fuerza con la que se aplica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 	
	<p>Ejercicio uno: saque.</p> <ul style="list-style-type: none"> El estudiante toma el balón de voleibol, inicia realizando contactos con el balón a tal forma que lo haga rebotar contra el suelo. Con cada mano se hace este ejercicio teniendo en cuenta que no se debe sostener el balón por mucho tiempo, esto quiere decir que cada golpe se hace dando un contacto concreto. Este ejercicio ayuda al estudiante a que tenga dominio del balón sin necesidad de sujetarlo para rebotarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe aplicar la fuerza necesaria para controlar el balón sin que se le escape de <u>la manos</u>. 	
	<p>Ejercicio dos: saque.</p> <ul style="list-style-type: none"> Este ejercicio es similar al anterior, en este caso el balón es rebotado en un solo punto que el estudiante dé en el primer rebote, dando los contactos al balón hacia los lados. Se debe tener en cuenta que el estudiante de un golpe concreto y directo sin sostenerlo. Las repeticiones de este golpe son de 40 a 50 rebotes. 	<ul style="list-style-type: none"> El estudiante sabe comportarse y esperar su turno sin alterar el orden. El estudiante sabe hacer la posición y colocación del cuerpo antes que llegue el balón a él o ella. 	



	<p>Ejercicio tres: saque</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante se desplaza por la cancha rebotando el balón, cada rebote alternando las manos sin dar dos veces seguidas con la misma mano. • Este ejercicio ayuda que el estudiante pueda controlar el balón, sin que se le salga de las manos cuando se desplaza. Ayuda a precisar el tiro para un saque. • Se puede aplicar el ejercicio desplazando al estudiante dando vueltas a la cancha o a lo largo de ella. 	<ul style="list-style-type: none"> • El estudiante sabe realizar adaptaciones y cambios motrices rápidos para una ejecución correcta. 	
	<p>Ejercicio cuatro: saque.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante en una posición fija, rebota el balón de manera continua si detenerlo. • El manejo del balón se realizará con la palma abierta y la muñeca suelta. • Las repeticiones de este ejercicio son de 30 a 50 rebotes. • Se tiene en cuenta que el estudiante levante el brazo a la altura del pecho. 	<ul style="list-style-type: none"> • 	
	<p>Ejercicio cinco: saque.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estudiante da un lanzamiento vertical alto, dando los pasos para realizar el gesto de saque. • El balón se deja caer rebotando contra el suelo y el estudiante realiza el movimiento de golpeo sin tocar el balón. • El ejercicio se hace correcto cuando el balón cae delante del pie contrario delante de la punta. • Este ejercicio se puede desplazar solamente detrás de la línea de servicio. 		

Evaluación

Observación y diagnóstico

Los estudiantes del grado 6°04 durante el proceso observación y análisis durante las clases de educación física se pudo destacar un aspecto que fue bastante relevante para tomar la iniciativa en la propuesta y estas fueron las capacidades coordinativas: Inicialmente, los estudiantes no sabían cómo realizar los movimientos que tuviesen énfasis en anticipación, ritmo, reacción y diferenciación principalmente, sin restarle importancia a las demás capacidades coordinativas.



Evaluación Del Proceso Pedagógico

Tras comprender la situación en los estudiantes y haber diagnosticado el problema. Esto conlleva a una planificación que ayude a fortalecer el desarrollo de las capacidades coordinativas teniendo como medio el voleibol y la aplicación de la guía metodológica para la enseñanza del mismo.

Pese a ciertos inconvenientes con las actividades institucionales programadas, situaciones climatológicas y la semana de receso escolar se pudo completar las actividades propuestas.

Los estudiantes en su finalización de actividades se pudo observar una mejora significativa con respecto a las capacidades coordinativas teniendo en cuenta los ejercicios y actividades propuestas en las planeaciones. Dando a la guía metodológica un aporte representativo para próximos estudiantes que presentes las mismas circunstancias y se pueda mejorar dichas falencias.

Incidencia de la propuesta

Esta propuesta fue planeada para mejorar las capacidades coordinativas y la práctica pre deportiva del voleibol (como punto opcional) en el grado en el grado sexto (6°04) en el Instituto Técnico María Auxiliadora, mediante una guía metodológica para su enseñanza.

Se consiguió a través del uso de la guía metodológica la aceptación fuerte hacia la práctica del voleibol en los niños, y que a los docentes apliquen de una manera sencilla, la enseñanza de este deporte a sus estudiantes.



Por lo anterior, la guía metodológica dio resultados significativos, mostrando un desarrollo y fortalecimiento en las capacidades coordinativas de los estudiantes a las que se les aplicó, dejando en ellos una mejora en el aspecto motriz que puede ser usado para actividades futuras en las que se impliquen dichas capacidades puestas desde el punto de vista deportivo como en lo cotidiano. Por otro lado, donde ellos mismos se superaron y se pusieron metas a cumplir, quedó una gran experiencia; como participe de este trabajo, es satisfactorio ser parte de un cambio muy significativo en el que cada día más ellos podrán seguir fortaleciendo sus habilidades y más la coordinativas. Ellos mismos pudieron notar que la coordinación es una clave principal para sobresalir y destacar en un deporte. Porque sin un buen desarrollo en la coordinación no tendrán un buen desempeño deportivo. Así mismo, incentivando a los estudiantes a realizar la práctica de este deporte un seguimiento más técnico y fundamentado por clubes o escuelas de formación deportiva.



Cartilla Metodológica



T.S. EDINSON LEONARDO RODRIGUEZ AMAYA



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Contenido

Introducción.....	1
Presentación	2
Objetivos	3
Acondicionamiento	4
Acondicionamiento tradicional:.....	4
Acondicionamiento con relevos:.....	4
Elongaciones	5
Elongaciones de brazos:	5
Elongaciones de antebrazos:	5
Elongaciones de hombros.....	6
Elongaciones de piernas	6
Reglas Básicas Del Voleibol.	7
¿Cuándo Se Gana Un Partido De Voleibol?	8
¿Cómo Es El Campo De Juego?	8
¿Cómo Se Numeran Las Posiciones En Voleibol?	9
¿Cómo Son Las Rotaciones En Voleibol?	9
Sesión I	10
Golpe de dedos.....	10
Capacidades coordinativas a desarrollar:.....	10
Ejecución y descripción del golpe.	11
Ejercicios de aplicación.....	15
Sesión II	44
Golpe de antebrazo.....	44
Capacidades coordinativas a desarrollar:.....	44
Ejecución y descripción del golpe.	45
Ejercicios de aplicación.....	48
Sesión III	67
El saque de tenis y saque de cuchara.	67
Capacidades coordinativas a desarrollar:.....	67
Ejecución y descripción del golpe.	68
Ejercicios de aplicación.....	71



Sesión IV.....	82
Acción de remate.....	82
Capacidades coordinativas a desarrollar:.....	82
Ejecución y descripción del golpe.	83
Ejercicios de aplicación.....	85
Webgrafía.....	94





Introducción

El voleibol generalmente como otra disciplina deportiva, ayuda en el desarrollo de varias habilidades técnicas y motrices que ayudan de manera física y mental en los niños en su proceso de desarrollo. Entre las cuales el voleibol inicia al momento de manipular el balón y acomodarse dentro de la cancha, dado que ahí lleva coordinaciones motrices, así como la coordinación segmentaria que se basa en la coordinación óculo manual o coordinación ojo mano, aclarando que La coordinación óculo manual tiene como campo de acción la visión y la delicada motricidad de la mano y dedos. También está presente la coordinación que va junto con la anterior y trabaja con el manejo del espacio mientras se observa, llamada coordinación óculo pédica o coordinación ojo pie, que forma parte de la motricidad gruesa del niño ya que también es importante porque se debe mantener los límites en el juego. ¿Vez? Ya vamos cambiando la manera de ver el voleibol como un deporte normal sino como un desarrollador ¿no te parece algo maravilloso?

Esta guía se compone por varias sesiones las cuales serán aplicadas de forma consecutiva y de acuerdo a la capacidad de los estudiantes a la hora de ejecutarlas, son sesiones tales como: Golpe de dedos, Golpe de antebrazo, Saque de cuchara, Remate, Bloqueo, y Juegos, todas con un fin en especial desarrollar en el niño un ser que se desenvuelva fácilmente en situaciones grupales, que tenga una buena motricidad tanto gruesa como fina y una capacidad perceptiva a la hora de no solo practicar deporte sino para su situación diaria. Te invito a que pases de página y que por medio de esta guía tengas un nuevo concepto del voleibol, y una buena manera de trabajarlo.



Presentación

En la presente guía metodológica simplemente voleibol, las ocho letras del desarrollo infantil se encuentran las cuatro sesiones de la fundamentación básica y técnica de la enseñanza del voleibol y sus ejercicios para lograr aprender este.

Esta guía está encaminada para el beneficio de los maestros para enseñar el voleibol de manera amena al igual de beneficioso para el estudiante ya que con esta guía metodológica el niño puede:

1. Puede demostrar sus habilidades manuales como el saque, remate, golpe de dedos y golpe de antebrazo.
2. Agudizar sus habilidades motrices.
3. Mejorar su aspecto físico.
4. Mejorar su salud mediante el deporte.
5. Ayudar en el desarrollo y crecimiento de su cuerpo.
6. Dominar el manejo de espacios.

Simplemente voleibol, las ocho letras del desarrollo infantil se busca en el niño tener una formación integral, a saber, trabajar en equipo, mejorar su coordinación óculo – manual y óculo – pédica.

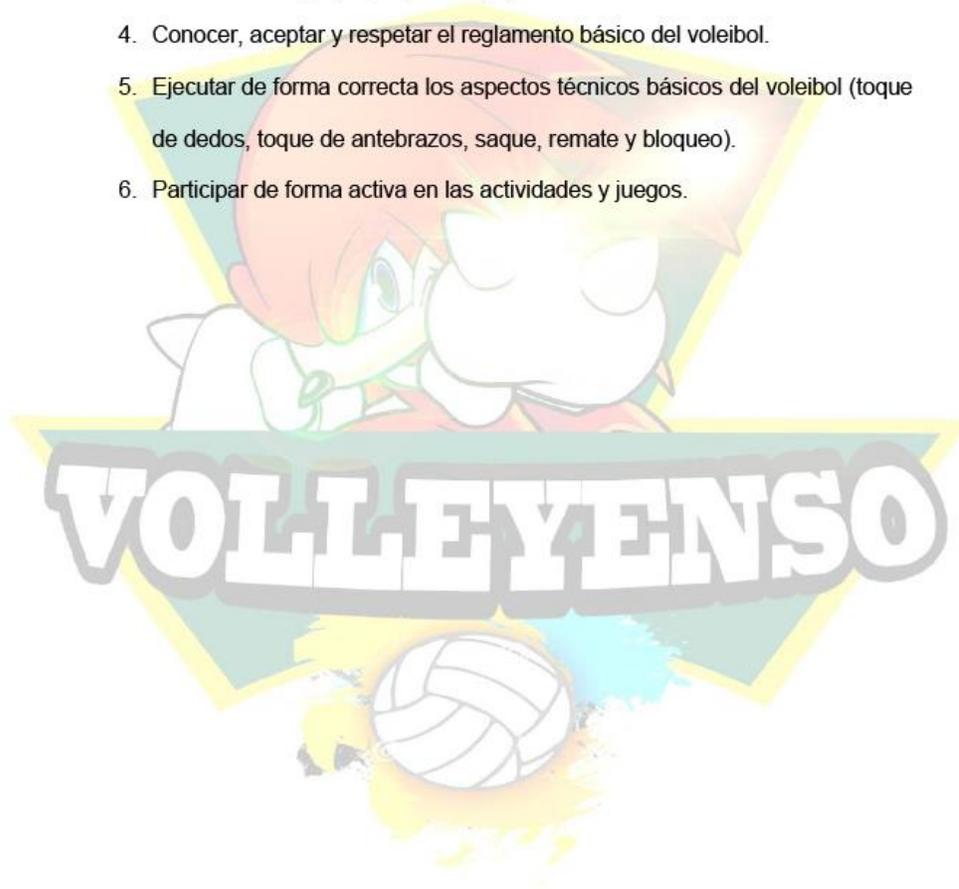
VOLLEYENSO





Objetivos

1. Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol.
2. Llevar a cabo situaciones de juego real, respetando las reglas establecidas.
3. Valorar el trabajo y el juego en equipo.
4. Conocer, aceptar y respetar el reglamento básico del voleibol.
5. Ejecutar de forma correcta los aspectos técnicos básicos del voleibol (toque de dedos, toque de antebrazos, saque, remate y bloqueo).
6. Participar de forma activa en las actividades y juegos.





Acondicionamiento

El calentamiento es muy importante para un buen trabajo deportivo, en voleibol sus calentamientos varían, depende de sus intensidades de trabajo. Existen varios tipos de calentamientos los cuales uno de estos es:

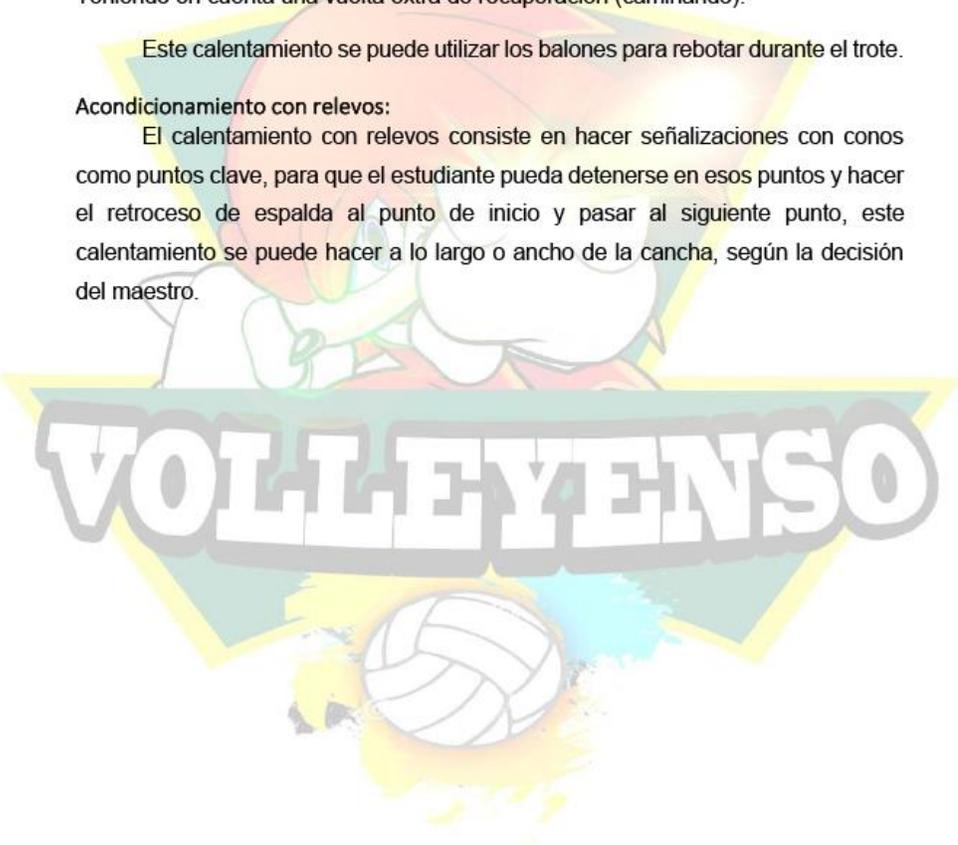
Acondicionamiento tradicional:

El calentamiento tradicional consta básicamente de hacer un trote suave alrededor de la cancha variando el número de vueltas como lo decida el maestro. Teniendo en cuenta una vuelta extra de recuperación (caminando).

Este calentamiento se puede utilizar los balones para rebotar durante el trote.

Acondicionamiento con relevos:

El calentamiento con relevos consiste en hacer señalizaciones con conos como puntos clave, para que el estudiante pueda detenerse en esos puntos y hacer el retroceso de espalda al punto de inicio y pasar al siguiente punto, este calentamiento se puede hacer a lo largo o ancho de la cancha, según la decisión del maestro.



VOLLEYENSO



Elongaciones

El estiramiento en el voleibol se consiste en un buen trabajo muscular para evitar desgarres, lesiones, esguinces, etc. Hay que tener en cuenta que el estiramiento se inicia desde sus brazos hasta sus piernas (estiramiento de arriba hacia abajo).

Sus elongaciones son las siguientes:

Elongaciones de brazos:

Cada elongación tendrá un lapso de 15 segundos cada uno.

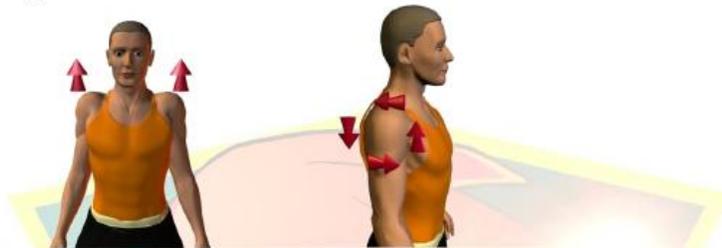


Elongaciones de antebrazos:





Elongaciones de hombros.

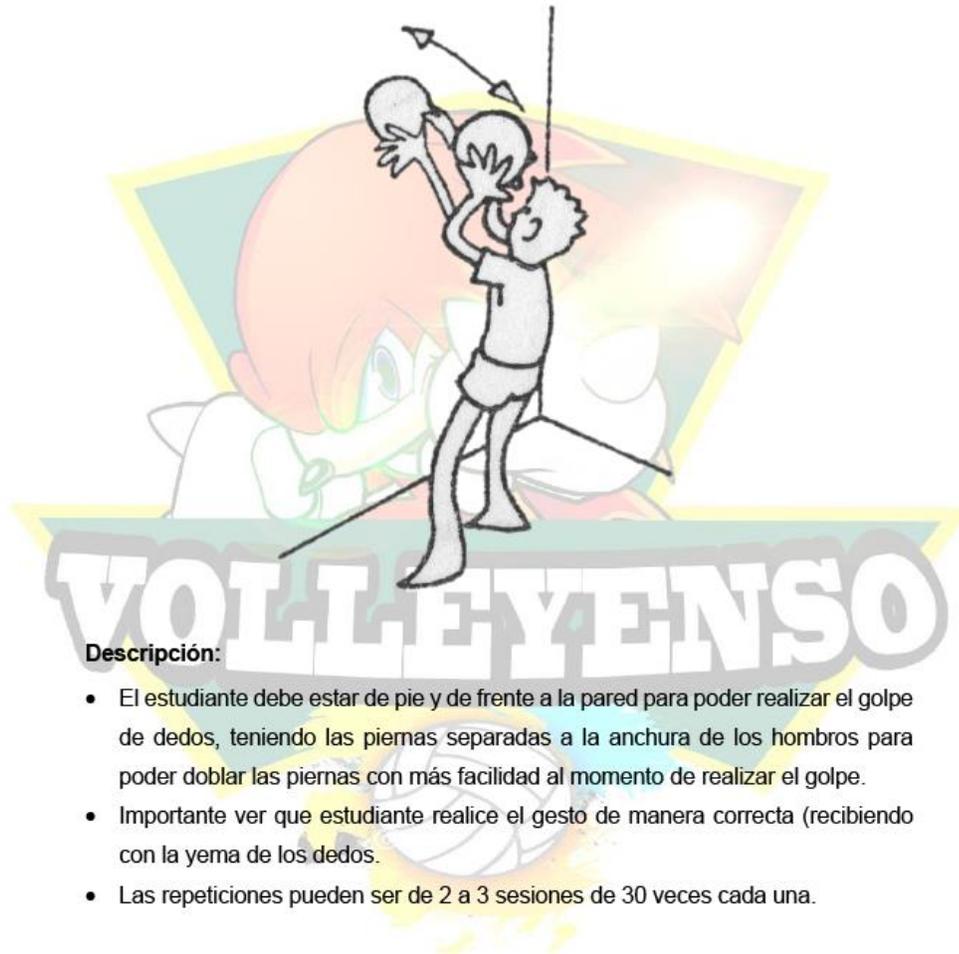


Elongaciones de piernas.





Ejercicio tres: golpe de dedos.

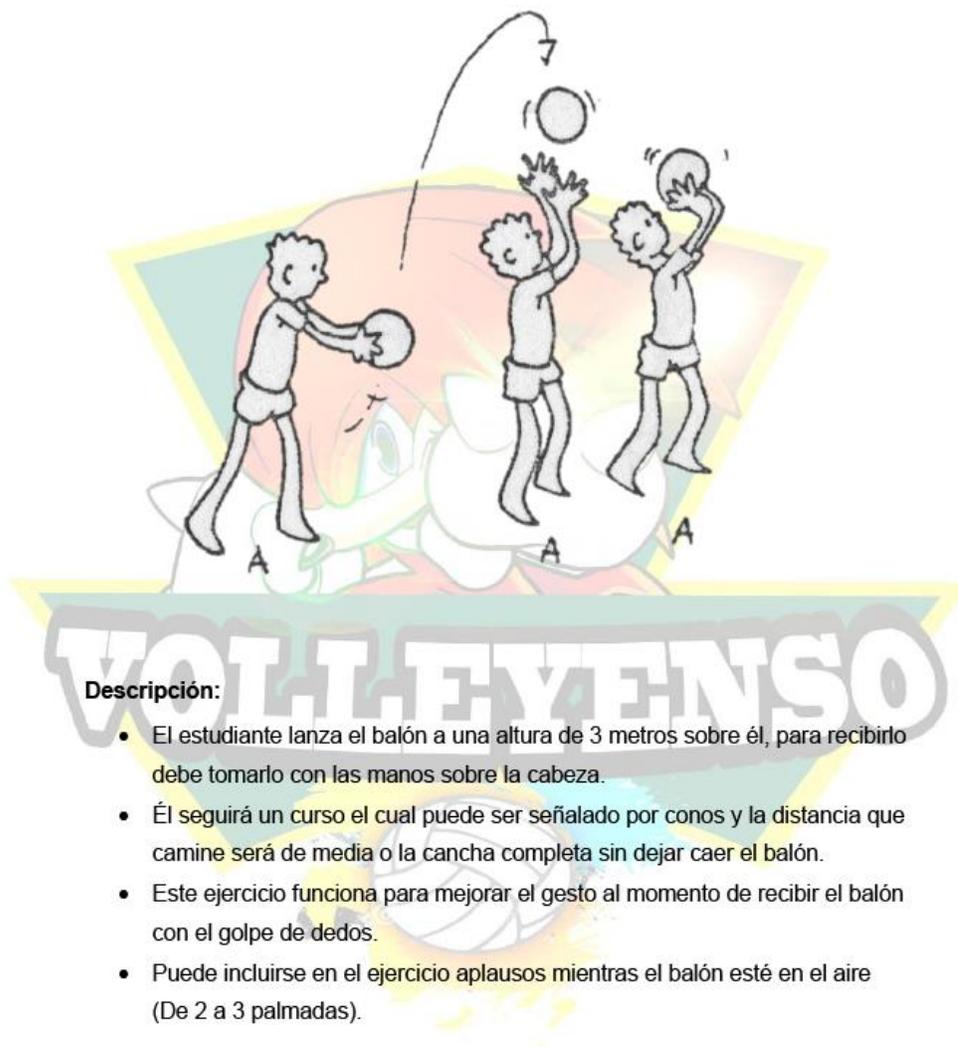


Descripción:

- El estudiante debe estar de pie y de frente a la pared para poder realizar el golpe de dedos, teniendo las piernas separadas a la anchura de los hombros para poder doblar las piernas con más facilidad al momento de realizar el golpe.
- Importante ver que estudiante realice el gesto de manera correcta (recibiendo con la yema de los dedos).
- Las repeticiones pueden ser de 2 a 3 sesiones de 30 veces cada una.



Ejercicio cuatro: golpe de dedos.

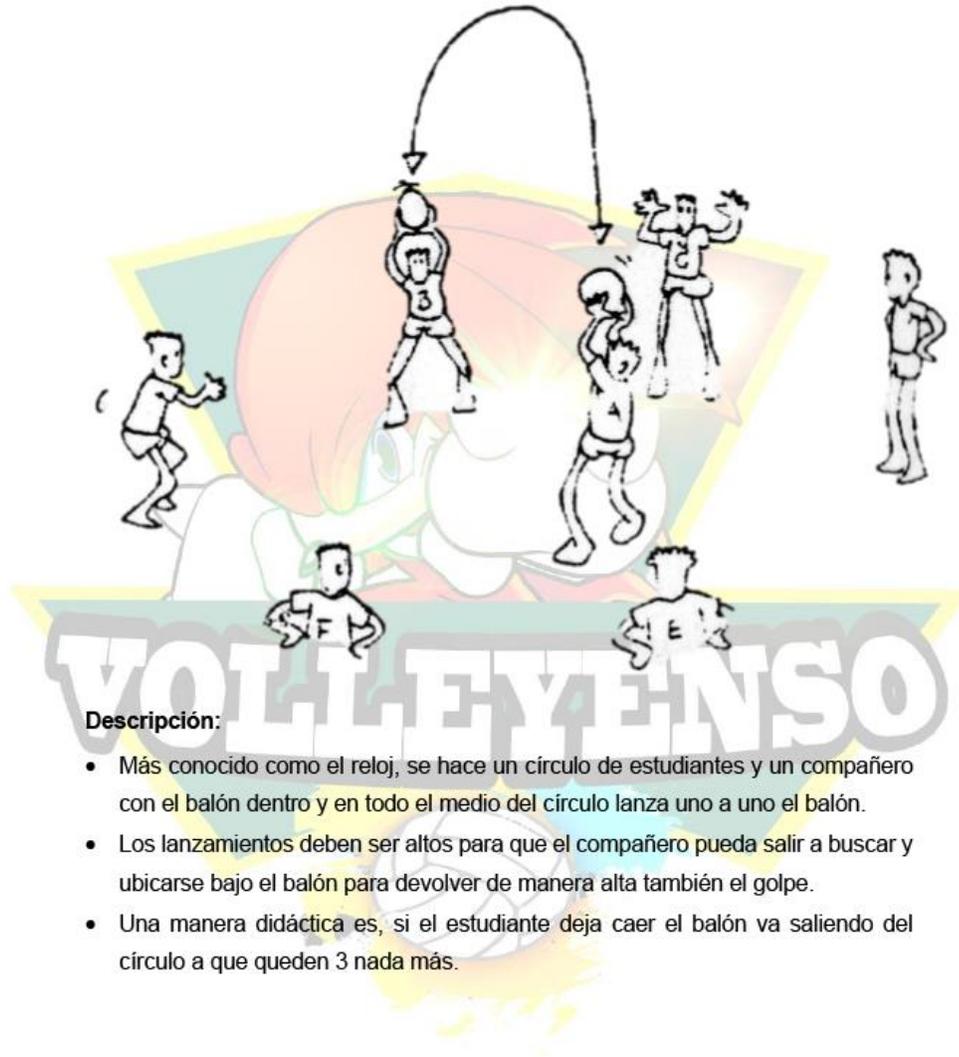


Descripción:

- El estudiante lanza el balón a una altura de 3 metros sobre él, para recibirlo debe tomarlo con las manos sobre la cabeza.
- Él seguirá un curso el cual puede ser señalado por conos y la distancia que camine será de media o la cancha completa sin dejar caer el balón.
- Este ejercicio funciona para mejorar el gesto al momento de recibir el balón con el golpe de dedos.
- Puede incluirse en el ejercicio aplausos mientras el balón esté en el aire (De 2 a 3 palmadas).



Ejercicio nueve: golpe de dedos.

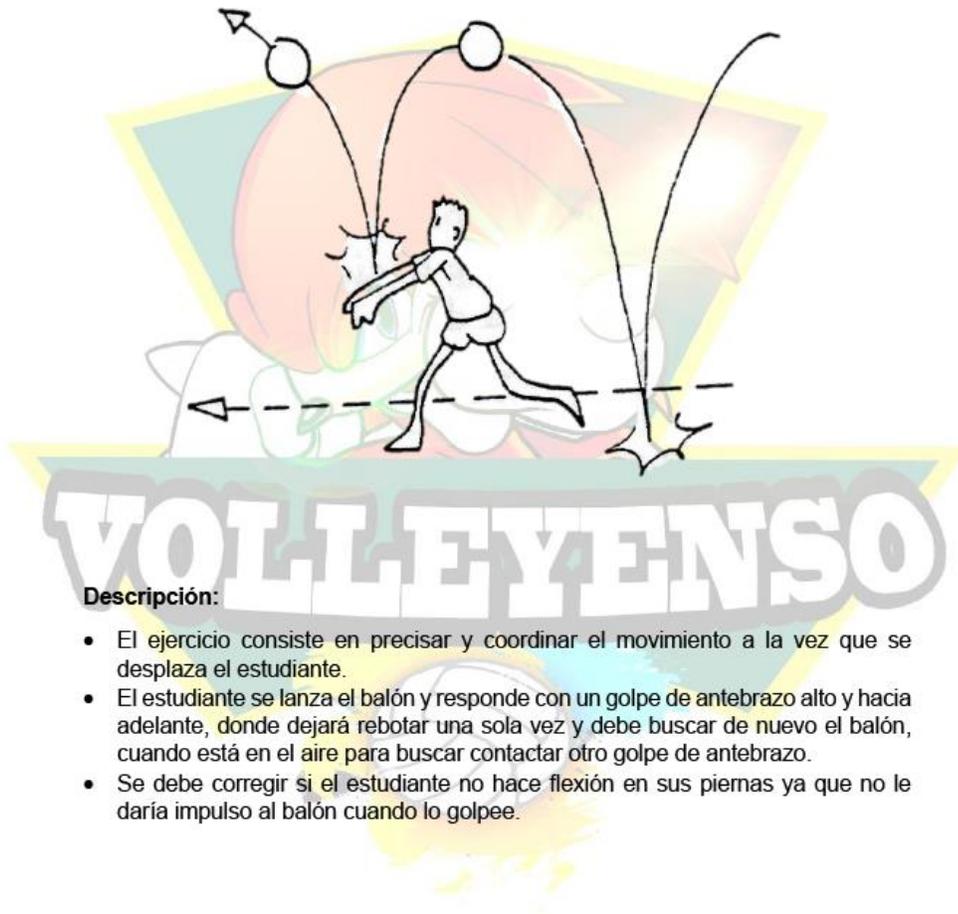


Descripción:

- Más conocido como el reloj, se hace un círculo de estudiantes y un compañero con el balón dentro y en todo el medio del círculo lanza uno a uno el balón.
- Los lanzamientos deben ser altos para que el compañero pueda salir a buscar y ubicarse bajo el balón para devolver de manera alta también el golpe.
- Una manera didáctica es, si el estudiante deja caer el balón va saliendo del círculo a que queden 3 nada más.



Ejercicio dos: golpe de antebrazos.

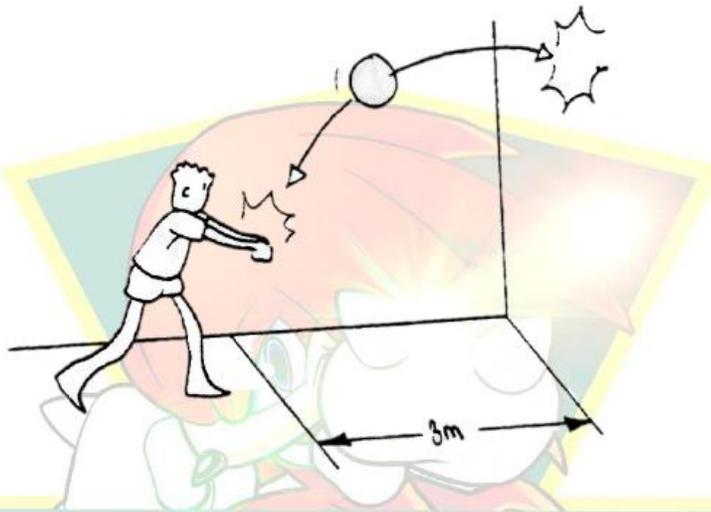


Descripción:

- El ejercicio consiste en precisar y coordinar el movimiento a la vez que se desplaza el estudiante.
- El estudiante se lanza el balón y responde con un golpe de antebrazo alto y hacia adelante, donde dejará rebotar una sola vez y debe buscar de nuevo el balón, cuando está en el aire para buscar contactar otro golpe de antebrazo.
- Se debe corregir si el estudiante no hace flexión en sus piernas ya que no le daría impulso al balón cuando lo golpee.



Ejercicio tres: golpe de antebrazos.

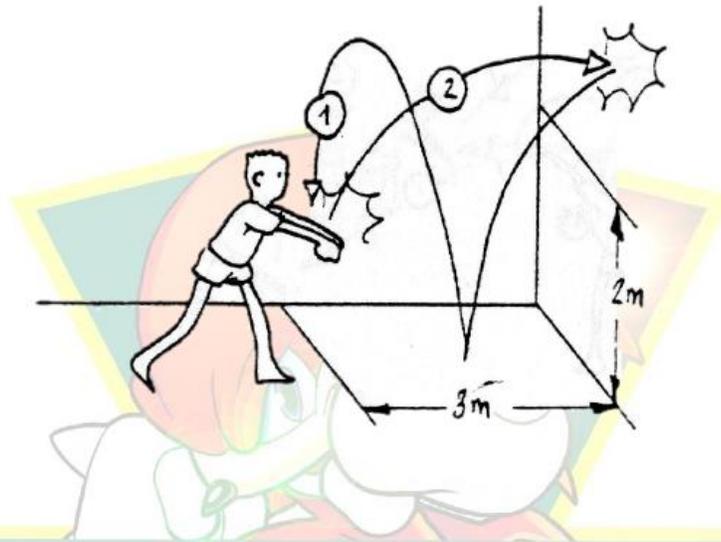


Descripción:

- El estudiante se pone a una distancia de 3 metros, lanzando el balón contra la pared y dejando que vuelva hacia él.
- El estudiante da un golpe de antebrazo hacia a la pared y lo toma con sus manos cuando regresa.
- Las repeticiones son de 20 a 30 veces.



Ejercicio cuatro: golpe de antebrazos.

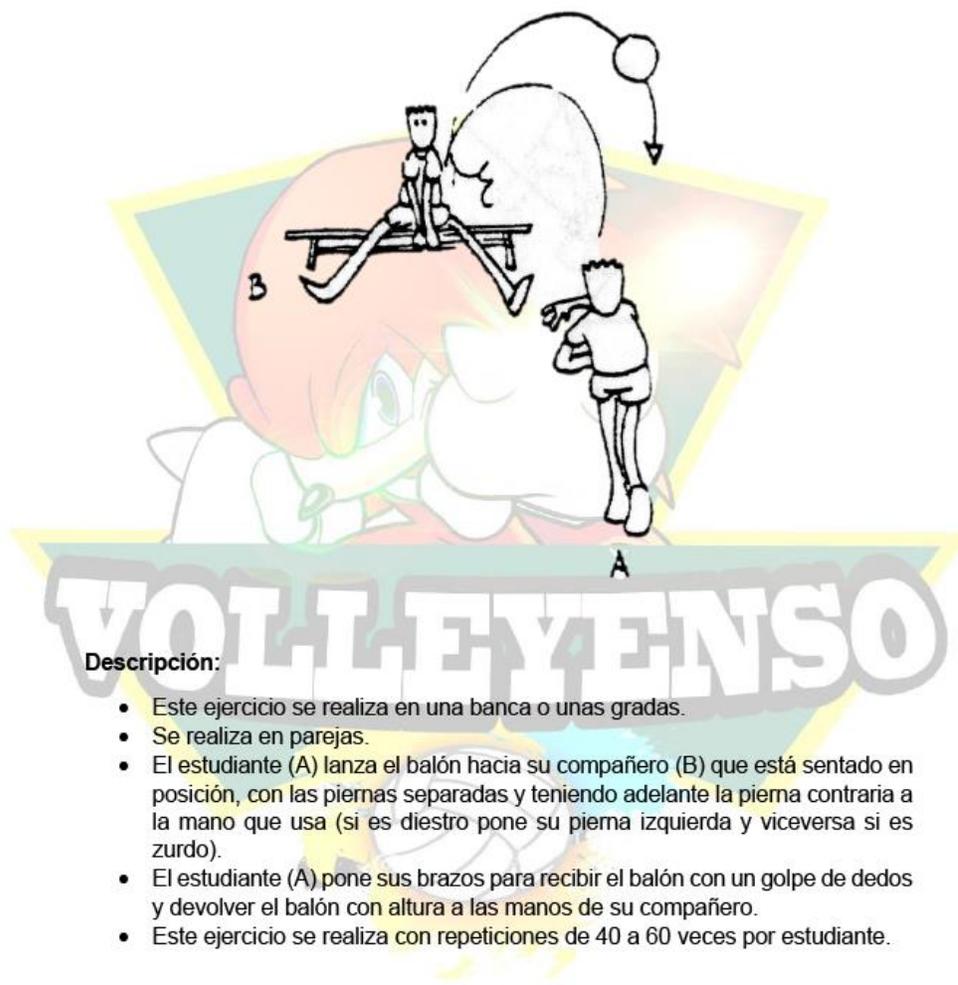


Descripción:

- El estudiante toma el balón lanzándolo hacia la pared a una distancia de 3 metros de él.
- El estudiante da un golpe de antebrazo mandando el balón contra la pared dejando que rebote en el suelo.
- Busca el balón de forma que mande de nuevo el balón hacia la pared con un golpe de antebrazos.
- Este ejercicio se realiza de manera continua si sujetar el balón.
- Las repeticiones son de 30 a 50 veces.



Ejercicio cinco: golpe de antebrazos.



Descripción:

- Este ejercicio se realiza en una banca o unas gradas.
- Se realiza en parejas.
- El estudiante (A) lanza el balón hacia su compañero (B) que está sentado en posición, con las piernas separadas y teniendo adelante la pierna contraria a la mano que usa (si es diestro pone su pierna izquierda y viceversa si es zurdo).
- El estudiante (A) pone sus brazos para recibir el balón con un golpe de dedos y devolver el balón con altura a las manos de su compañero.
- Este ejercicio se realiza con repeticiones de 40 a 60 veces por estudiante.



El contenido completo de la guía metodológica se puede encontrar en:

https://drive.google.com/file/d/116PDm8I5mP8FuVzQj1E0ByOs8v1U4Rn2/view?usp=share_link

[k](#)



Capítulo IV

Actividades Inter E Intrainstitucionales

Fecha	Actividad	Evidencia
13/09/2022	<p>Comisión Y Evaluación</p> <p>Me desempeñé en la organización del salón previa a la reunión.</p>	
21/09/2022	<p>Día Del Amor Y Amistad, Amigo Dulce</p> <p>Realizar aseo al lugar donde se hizo el evento y mantener la disciplina durante el acto cívico,</p>	
22/09/2022	<p>Entrega Boletines</p> <p>Realizar toma de evidencias fotográficas y acompañamiento.</p>	
30/09/2022	<p>Feria Del Emprendimiento</p> <p>Realizar acompañamiento y mantener la disciplina y el buen comportamiento en el lugar.</p>	



31/10/2022	Día De Halloween Organización del salón y realización del compartir dirigido por el docente titular.	
3/11/ 2022	Entrega De Banderas Organización de las sillas.	
3/11/2022	Limpieza del salón de deportes de la institución. Organizar e inventariar todos los materiales con los que cuenta la institución en el salón de deportes.	



Referencias Bibliográficas

Lago Peñas, C., & López Graña, P. (2001). *"Las capacidades coordinativas en los juegos"*.

Efdeportes:

<https://www.efdeportes.com/efd30/balonm.htm#:~:text=Es%20la%20capacidad%20de%20proponer,%C3%B3pticas%2C%20t%C3%A1ctiles%20o%20kinest%C3%A9sicas>

Álvarez, L., & Gómez, R. (2009). *"La Educación Física y el deporte en la edad escolar. El giro reflexivo de la enseñanza"*. Buenos Aires, Argentina: Miño y Dávila Editores.

Blasco Mira, J. E., & Pérez Turpin, J. A. (2007). *"Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando horizontes"*. San Vicente: Editorial Club Universitario.

Cabral, M., & Gomeñuka, N. (2008). *"Las capacidades coordinativas en los alumnos"*.

Efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm>

Cabral, M., & Gomeñuka, N. (2008). *"Las capacidades coordinativas en los alumnos"*.

Efdeportes: <https://www.efdeportes.com/efd124/las-capacidades-coordinativas-en-los-alumnos-del-profesorado-de-educacion-fisica.htm#:~:text=Capacidad%20de%20diferenciaci%C3%B3n,fases%20mec%C3%A1nicas%20del%20movimiento%20total>

Cendón, I. M. (2019). *Estilos de enseñanza y modelos pedagógicos en educación física: Un estudio de caso*. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/39896>

Collazo, A. (2002). *"Fundamento Biometodológico para el desarrollo de las capacidades físicas"*. Ciudad de la Habana.



Consejo Superior de Deporte. (2001). "Los hábitos deportivos de la población escolar española".

https://www.academia.edu/2569616/Los_h%C3%A1bitos_deportivos_de_la_poblaci%C3%B3n_escolar_en_Espa%C3%B1a

Creswell, J. (2012). "Educational research. Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research. [Investigación educativa. Planeación, conducción y evaluación en investigación cuantitativa y cualitativa]". SciELO:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009

Equipo editorial, Etecé. (2022). "Capacidades coordinativas". Concepto.de:

<https://concepto.de/capacidades-coordinativas/>

Maso, J. F. (2013). "La Educación Física Escolar... ¿Qué es?". Efdportes:

[https://www.efdeportes.com/efd185/la-educacion-fisica-escolar-que-es.htm#:~:text=El%20profesor%20Jos%C3%A9%20Mar%C3%ADa%20Cagigal,Parlebas%20\(1996%2C%20p](https://www.efdeportes.com/efd185/la-educacion-fisica-escolar-que-es.htm#:~:text=El%20profesor%20Jos%C3%A9%20Mar%C3%ADa%20Cagigal,Parlebas%20(1996%2C%20p)

Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga.

Min. Deporte. (s.f.). *Glosario*. Ministerio del Deporte:

<https://www.mindeporte.gov.co/?idcategoria=2483>

Navelo Cabello, R. (2004). "El joven voleibolista". (J. M. Argender, Ed.) Editorial ARGRAF.

Parlebas, P. (1996). "Perspectivas para una Educación Física moderna". Málaga, España:

Cuadernos técnicos del deporte n°25. Instituto Andaluz de Deporte.

Robles Rodríguez, J. (2006). *Estrategia en la práctica global vs. analítica en la iniciación al judo*.

EFDeportes: <https://www.efdeportes.com/efd95/global.htm>



Salgado Lévano, A. C. (2007). *"Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos"*. Liberabit, 13(13), 71-78:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009

Vallodoro, E. (2021). *"Descripción técnica del fundamento deportivo"*. Wordpress:

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2021/02/11/descripcion-tecnica-del-fundamento->

[deportivo/#:~:text=Un%20fundamento%20t%C3%A9cnico%20desde%20el,energ%C3%ADa%20y%20obteniendo%20mejores%20resultados](https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2021/02/11/descripcion-tecnica-del-fundamento-deportivo/#:~:text=Un%20fundamento%20t%C3%A9cnico%20desde%20el,energ%C3%ADa%20y%20obteniendo%20mejores%20resultados)