



**REDUCIR EL NIVEL DE SEDENTARISMO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA
DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE 9-03 DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO FE Y ALEGRÍA.**

FABIAN ALEXANDER MONSALVE RINCON

COD: 1094243954

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN**

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

MODALIDAD PRESENCIAL

SAN JOSE DE CUCUTA 2019



**REDUCIR EL NIVEL DE SEDENTARISMO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA
DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES DE 9-03 DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO FE Y ALEGRÍA.**

FABIAN ALEXANDER MONSALVE RINCON

COD: 1094243954

INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN**

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

MODALIDAD PRESENCIAL

SAN JOSE DE CUCUTA 2019



Dedicatoria

Le agradezco a Dios por estar conmigo en diferentes etapas de mi vida y es quien me dio la paciencia la fuerza y las ganas de salir adelante después de tanto tiempo llegando a cumplir este maravilloso sueño.

A mi esposa Juliet Dayana Pérez Ortiz, dándome el amor y apoyo porque sin ella esto no sería igual.

A mi hijo Andrés Felipe Monsalve Pérez quien es mi mayor tesoro, por él y para él es esta maravillosa realidad.

A mi mamá Blanca Nubia, papá Luis Ernesto, a mis hermanos Oscar, Luis, Ernesto, Tatiana, Andrea y sobrinos que siempre me han brindado su apoyo incondicional en las buenas y las malas.



A don Reynaldo, doña Maru, doña Dora,
Diego y Julián que han estado presentes
en la vida de mi hijo guiándolo cuando
no he estado con él.

A Sara Serrano Rueda quien me
considero como un hijo más y todas las
personas que me ayudaron a llegar a la
cima de este proceso.

DQS is member of:





AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que hicieron posible la realización y ejecución del proceso de práctica y ejecución del proyecto pedagógico.

En la Institución Educativa Colegio Integrado Fe y Alegría

Valentín Valencia Córdoba Rector.

Carlos Alberto Afanador Cáceres, Docente de Educación Física.

Estudiantes de Secundaria.

En la Universidad de Pamplona

Diego Polanco, Coordinador del programa Sede Villa Del Rosario.

Álvaro Alfredo Guerrero Jáuregui, Coordinador de la práctica integral.

Yener Adrián Ramírez, Asesor.



TABLA DE CONTENIDO

1. Introducción	15
1.2 Justificación	16
1.3 Objetivos	18
1.3.1 Objetivo General	18
1.3.2 Objetivos Específicos	18
1.4 Capitulo 1 Informe de la Observación Institucional y Diagnostico	19
1.4.1 Identificación	20
1.4.2 Reseña Histórica	21
1.4.3 Filosofía Institucional	29
1.4.4 PEI (resumen)	30
1.4.4.1 Planeación Estratégica.	30
1.4.4.2 Organización institucional	31
1.4.4.3 Convivencia	31



1.4.4.4 Planeación Curricular.	31
1.4.4.5 Evaluación.	32
1.5 Objetivos Del PEI	32
1.6 Símbolos de la Institución	32
1.6.1 Escudo	32
1.6.2 La Bandera	33
1.6.3 El Himno	33
1.7 Misión	34
1.8 Visión	35
1.9 Perfil Del Estudiante De Fe Y Alegría	35
1.10 Perfil De La Institución	37
1.10.1 Participativa	37
1.10.2 Abierta	37
1.10.3 Activa	37



1.10.4Inclusiva	38
1.10.5Actuación Pedagógica	38
1.10.6 Aprendizaje Dialógico	40
1.11 Proyectos Transversales	40
1.12 Componente Administrativo	41
1.12.1 Organigrama	41
1.13 Gobierno Escolar	40
1.13.1 Integración	42
1.13.2 Proceso de Elección	44
1.13.3 Representante de Estudiantes ante el Concejo Directivo	44
1.14 Manual de convivencia	46
1.14.1 Formación Ciudadana	47
1.14.2 Principios y Valores	47
1.14.3 Manejo de Conflictos	47



1.14.4 Manual de convivencia	47
1.15 Calendario Escolar/Cronograma	48
1.16 Planta Física	50
1.17 Componente Pedagógico	50
CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA	60
2. Cronograma de actividades	62
2.1 Titulo	62
2.2 Introducción	63
2.3 Planteamiento Del Problema	65
2.4 Formulación Del Problema	67
2.5 Justificación	68
2.6 Objetivos	70
2.6.1 Objetivo Específico	70
2.7 Marco Teórico	71



2.7.1 Antecedentes	71
2.8 Bases Teóricas	75
2.8.1 Historia de Voleibol	77
2..8.2 Fundamentos Técnicos del Voleibol	79
2.8.3 Manejo del Balón	80
2.8.4 Posiciones Fundamentales	81
2.8.5 Desplazamientos	82
2.8.6 Tipos de Saques	82
2.8.7 Bloqueo	84
2.8.8 Ataque/Remate	86
2.8.9 El Sedentarismo	87
2.8.10 El Sedentarismo en Adolescentes	90
2.8.11 Como Evitar el Sedentarismo en la Adolescencia	91
2.8.12 Conductas Sedentarias	91



2.8.13 La Recreación	94
2.8.14 El Voleibol como Juego Recreativo	96
2.8.15 Tiempo Libre	97
2.8.16 Aprovechamiento del Tiempo Libre	98
2.8.17 Tiempo Libre y Recreación	98
2.9 Bases Legales	99
2.10 Metodología	101
2.10.1 Población	102
2.10.2 Muestra	102
2.11 Instrumentos de Recolección de Información	103
2.12. Análisis e Interpretación de Resultados	116
2.12.1 Discusión	123
2.12.2 Conclusiones	124
2.12.2 Recomendaciones	125



3. CAPITULO III. INFORMES DE LOS PROCESOS CURRICULARES	126
3.1 Diseño	126
3.1.1 Cronograma De Actividades	126
3.2 Ejecución	127
3.2.1 Metodología	127
3.2.2 Golpe de Dedos	127
3.2.3 Golpe de Antebrazos	133
3.2.4 Saque por Encima	140
3.2.5 Saque por Debajo	143
3.2.6 Torneo de Voleibol	146
3.3 Evaluación	150
4. Informe de Procesos Curriculares	151
4.1 Planes de Clase	151
5. Actividades Intra-Institucionales	186



5.1 Cronograma de Actividades	191
6. Informe de Evaluación de la Práctica Integral Docente	192
6.1 Carta de Apertura de Practica	192
6.2 Carta de culminación de Practica	193
6.3 Formato Evaluación Supervisor – Asesor de Práctica.	194
6.4 Formato Evaluación Alumno-Maestro.	196
6.5 Ficha de Evaluación de Plan de Clase	197
6.6 Formato Plan Teórico de Práctica.	198
6.7 Formato Nota de Practica Integral	199
6.8 Conclusiones	201
6.9 Bibliografía	202
7. Anexos	203
7.1 Capítulo 1 Informe de la Observación Institucional y Diagnostico	203
7.2 Capitulo II Propuesta Pedagógica	205
7.2 Capitulo III. Informe de los Procesos Curriculares	207



7.4 Capítulo IV. Informe de Actividades Intra-Institucionales

208

DQS is member of:





1. INTRODUCCIÓN

Dentro de mi proceso de formación en el programa licenciatura en educación básica, con énfasis en educación física recreación y deportes de la universidad de pamplona, la materia práctica profesional de último semestre se asume con la disposición necesaria para trabajar en cualquier institución educativa ya sea pública o privada, con población de diferentes contextos sociales, económicos, culturales entre otros, para dejar allí una huella no solo a nivel profesional sino personal en cada alumno con el que se interactúe, enfocado en la formación integral y buscando transmitir todo el conocimiento posible dentro de la asignatura de educación física.

La educación física debe considerarse como una asignatura de gran relevancia para el desarrollo de la persona en todos los ámbitos posibles, logrando que desde el proceso de la práctica profesional sea el inicio de la estructura a seguir, fundamentada y articulada como una linda profesión de la cual los futuros licenciados de la universidad de pamplona se convierten en gestores de este proceso que de la mano con la vocación a ser docente logren un mejor país.

1.2 JUSTIFICACION

El voleibol influye en el fortalecimiento físico, psicológico del ser humano. La práctica del voleibol se puede realizar en el tiempo libre y ocio, como a manera de entrenamiento y genera beneficios sobre el bienestar físico y mental, mejora de fundamentos técnicos del voleibol. demostrándonos que esta actividad deportiva, influye de forma directa en el fortalecimiento físico, como también promueven aspectos psicológicos, esto significa que sin duda el voleibol y como práctica de la actividad física y el ejercicio está relacionado con una serie de movimientos y actividades de manera planificada estructurada y sistemática a fin de combatir el sedentarismo quien nos conduce a sufrir de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares entre otros.

Lo que se busca en este proyecto pedagógico es que los estudiantes pasen más horas realizando actividades físico-deportivas a fin de evitar el sedentarismo durante la clase de educación física y en la hora descanso como también en su tiempo libre buscando beneficios a nivel de salud general sabiendo que el voleibol mejora la tensión arterial, el ritmo cardiaco, la función cardiocirculatoria y el tono muscular en brazos, piernas, espalda, fortalece el sistema óseo y la prevención de la osteoporosis; con el voleibol al incluir saltos, giros frecuentes y desplazamientos en todas se entrenan los mecanismos propioceptivos, es decir, la capacidad de sentir la posición del cuerpo humano como



también se trabaja en quipo fortaleciendo lazos de amistad entre los estudiantes de 9-03 del colegio fe y alegría

La práctica del voleibol generará aspectos conductuales positivos para la salud mental y física desarrollan diferentes valores morales como la cooperación, la honestidad, el trabajo en equipo propiciando y dando ejemplo a futuras generaciones que puede practicar dicho deporte en tiempo libre, en clase de educación física y en el descanso

DQS is member of:





1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Ejecutar lo aprendido durante el periodo de formación como docente en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes en la Institución Educativa Colegio Integrado Fe y Alegría del Municipio de los Patios

1.2.2 Objetivos Específicos

Diseñar los planeadores para la ejecución de la práctica profesional.

Identificar una problemática que se presente entorno a la formación del estudiante dentro del enfoque de la educación física.

Analizar las debilidades y fortalezas encontradas en los estudiantes en el área de Educación Física.

Utilizar una estrategia que sirva como solución a las dificultades encontradas en los estudiantes.



1.4 CAPITULO I INFORME DE LA OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.4.1 IDENTIFICACIÓN.

- **NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO:** INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO FE Y ALEGRIA MUNICIPIO DE LOS PATIOS.
- **DIRECCIÓN:** Av. 11 No. 28A - 25 Los Patios.
- **TELÉFONO:** 5808140.
- **CÓDIGO DANE:** 354405000098.
- **UBICACIÓN:** Departamento Norte de Santander.
- **MUNICIPIO:** Los Patios.
- **ZONA:** Urbana. **BARRIO:** Patio Centro.
- **NATURALEZA JURÍDICA:** Oficial.
- **PROPIEDAD PLANTA FÍSICA:** Movimiento Fe y Alegría de Colombia.
- **JORNADA:** Mañana Continua.
- **ÁMBITO:** Educación formal



NIVELES QUE OFRECE: Preescolar, Básica y Media.

- **CARÁCTER:** Académico
- **NOMBRE RECTOR:** Valentín Valencia Córdoba
- **PERSONAS QUE LABORAN EN EL ESTABLECIMIENTO:**
 - Directivos Docentes: 4
 - Docentes: 28 en Básica Secundaria, 22 en Básica Primaria Administrativos: 6
 - Número total de estudiantes atendidos: 1756
 - Número total de padres de familia y/o acudientes: 1400

DQS is member of:





1.4.2 RESEÑA HISTORICA

Nace en Venezuela fe y alegría por parte del señor José María Vélez S.J. fundada en 1955. En 1972 en Colombia se inicia con el padre Armando Aguilar. En los patios con 250 alumnos bajo la dirección del Señor Carlos Camargo se inicia en 1974 y en 1975 la Comunidad Religiosa de las Hermanas Calasancias Hijas de la Divina Pastora encabezada por la hermana Amanda Valdés asume la dirección de fe y alegría hasta entonces. En 1987 bajo ordenanza de la asamblea departamental se crea el colegio integrado técnico comercial que inicia labores en 1988 con 136 alumnos bajo la dirección de la hermana Ana López Cuétera. En 1988 se presenta el proyecto de un bachillerato académico enfocado en artes y oficios ante el gobernador, Secretaría de Educación y alcalde del municipio, siendo éste aprobado y en el mismo año se inicia la construcción de la planta física de la hora entonces colegio departamental integrado fe y alegría.

Asume la rectoría el licenciado Pedro Pérez Requiniva en 1989 bajo las orientaciones del movimiento Fe y Alegría de Colombia encabezado por la hermana Elisa Pardo Suárez. En 1992 es trasladada la hermana Elisa Pardo Suárez y asume la dirección del movimiento la hermana Amanda Valdés Parra quién asume la rectoría en 1994.



A medida que se iba avanzando en el proceso de construcción de la planta física Durante este tiempo el colegio había estado funcionando en las instalaciones de primaria algunos cursos funcionaban en la nueva construcción

Como directora de fe y alegría la hermana Olga Cecilia López Sánchez nombrada en enero de 1955 asume la rectoría del colegio. En este año se termina de adecuar las instalaciones de la planta física y es el primer año en que el colegio funciona en su totalidad en la planta física propia incluido los servicios administrativos: rectoría, secretaría y coordinaciones. El descanso se realiza en la planta física de primaria, por lo que todos los días los estudiantes deben trasladar teniendo dificultades con los vendedores ambulantes.

Con gran esfuerzo de Fe y Alegría en 1996 se inicia la ejecución del proyecto de encerramiento del colegio para evitar el traslado de los estudiantes a la hora del descanso. Traslada la hermana Olga Cecilia en 1997 llega en su reemplazo la Hermana María Elena González Colorado, asumiendo la coordinación pedagógica el Licenciado Luis Eduardo Triana Peñaranda y la coordinación de convivencia el licenciado Eduardo Béjar Calderón hasta el año 1998 en que asume la coordinación de convivencia la licenciada Lucy Eugenio.



La Hermana María Elena es trasladada en el año 2001 y asume la dirección de fe y alegría la hermana Luz Estela Torres viéndose afectado el equipo de directivos del colegio. La secretaria de Educación del Departamento Norte de Santander nombra en encargo de la rectoría a la licenciada María Inés Durán Echeverría, en la coordinación pedagógica a la licenciada Rosa Nelly Mendoza y en la coordinación de disciplina a la licenciada Ana luna de Sarkis.

Dada la aplicación de la ley 715 en septiembre de 2002 se crea mediante el decreto 0841 de septiembre de 2002 la Institución Educativa colegio Integrado Fe y Alegría conformadas por las sedes la sabana, 12 de octubre, patio centro 1, patio centro 2, Luis Enrique Ávila y lo que siempre fue fe y alegría.

El Licenciado José Antonio Amaya es nombrado como rector y mediante resolución de adscripción de funciones encargan de la coordinación de primaria a Rosa Nelly Mendoza y de la coordinación pedagógica del bachillerato a la licenciada María Inés Durán Echeverría. En el 2004 en la misma situación que los coordinadores anteriores nombran como coordinador de convivencia al licenciado José Alfredo Carvajal Mora.

Se fueron generando malestar y muchas dificultades como consecuencia de la fusión de trabajo como también problemas y conflictos entre los miembros de la comunidad educativa. Por estas razones se ve la necesidad de realizar algunos cambios y en común



acuerdo con fe y alegría nacional se determina trasladar a la hermana Olga Cecilia López como directora de fe y alegría Norte de Santander y posteriormente trasladan al rector a otra institución encargando por un tiempo a la señora Ana Belén Tarazona coordinadora de patio centro1 como rectora, continúan en la coordinación pedagógica la licenciada María Inés Durán Echeverría en el bachillerato junto con el coordinador de disciplina licenciado Alfredo Carvajal Mora y en la básica primaria a la licenciada Rosa Nelly Mendoza.

Asume la rectoría la hermana Olga Cecilia López en abril del 2005 mediante un contrato de dirección y Administración fe y alegría punto en mayo de 2005. Se crea una nueva institución con las sedes que han funcionado a fe y alegría y mediante decreto 00305 de mayo de 2005 se crea la institución educativa colegio integrado fe y alegría conformada por las sedes nombradas anteriormente, de esta manera la institución recupera su identidad su filosofía y asume una nueva dinámica de trabajo coherente con la propuesta pedagógica de Educación popular. En agosto de 2006 trasladan a señor Álvaro Villamizar procedente de muisca para desempeñarse como coordinador en propiedad.

Trasladan a la señora Miriam Pabón como coordinadora en primaria en el 2006, en este mismo año se legaliza el nombramiento del señor José Alfredo Carvajal como coordinador de esta manera queda conformado en su totalidad el equipo de trabajo de

dirección de la institución. Continúa como rector la hermana Olga Cecilia López en el año escolar 2007 a través del contrato de administración suscrito Por fe y alegría y la Secretaría de Educación Nacional de Norte de Santander, en este año se gradúa la primera promoción de bachilleres en la especialidad “mantenimiento de Hardware y Software”. Se inicia la adecuación de la sala de cómputo de la sección primaria al igual que la segunda sala para bachillerato.

Gracias a gestión del Gobierno Nacional fueron dotados por el programa Computadores Para Educar la sala de primaria y bachillerato cada una con 30 computadores. Se recibió de la Administración Municipal la dotación de 16 mesas y 17 estabilizadores. Durante el año 2008 en cumplimiento del contrato de administración es nombrado como rector el licenciado Gerardo Enrique Durán Blanco.

José Alfredo Carvajal Mora en enero de 2009 al no definirse oportunamente el convenio de administración inicia como rector para el año lectivo por asignación de funciones hasta el 9 de marzo de 2009 fecha en que ASUME la rectoría Luis Antonio vela Camargo del sector oficial.

A partir del 8 de enero de 2010 se le asigna funciones de rector a José Alfredo Carvajal Mora. Hasta el mes de mayo la Secretaría de Educación departamental designa como rector en propiedad al presbítero José Alejo Gelvez Vega, quién 4 años más tarde es



trasladado para dirigir en el municipio de Sardinata el Colegio departamental Nuestra Señora de las Mercedes y en solicitud a la diócesis de San José de Cúcuta debido al acuerdo que existe por este colegio propiedad de la misma durante el 2011 hasta el 2014 versión que se ubica en pruebas SABER 11 en el nivel superior siendo merecedora de un total de becas para el ingreso de los estudiantes a desarrollar una carrera Universitaria en instituciones de la región del país. Se gestionaron recursos de gratuidad a través del sistema general de participaciones que lo permitió inversión en recursos tecnológicos como video Beam, computadores, grabadoras además en recursos impresos como libros para las áreas de lengua castellana, ciencias sociales, ciencias naturales y ética y valores humanos. Se obtiene ayuda en recursos como pupitres por parte de la Secretaría de Educación del departamento y de la Secretaría de Educación del municipio de los Patios un tablero digital sillas plásticas y dos aires acondicionados.

En la institución Fe y Alegría se realizan convenios de voluntades con el movimiento fe y alegría Para apoyar procesos pedagógicos para proyecto capacidades y competencias para la vida, encuentros con Cristo, retiros espirituales y apoyo en infraestructura frente a arreglos locativos El movimiento fe y alegría emprende una jornada de capacitación en apoyo a procesos pedagógicos con los maestros previo conocimiento y aval de la rectoría de la institución.



En el año 2014 se nombra como rector de la institución al especialista Valentín Valencia Córdoba quién asume la responsabilidad de dirigir, planear y gestionar procesos relacionados con calidad educativa, recalando el papel de la comunidad educativa para que se pueda aunar esfuerzos en bien del servicio que se ofrece en pro de los niños, las niñas, adolescentes y jóvenes, mantener un alto nivel de la educación en pruebas saber una comunicación empática y asertiva que permita la fluidez de la información y la construcción de un proyecto educativo institucional que responda a las necesidades e intereses del contexto.

Se inicia un proceso de construcción del PEI apoyado en el programa de rectores líderes transformadores quien cuenta con el aval de empresarios por la educación y la secretaría de educación departamental además del proyecto Enjambre, con la participación de 5 semilleros de investigación abriendo el camino para recibir dotación en infraestructura tecnológica en tablets, portátiles y capacitaciones en investigación al interior de las áreas de ciencias naturales, ciencias sociales y lengua castellana. se crear equipo de trabajo colaborativo con la participación de docentes, personal directivo y administrativo. Se apoya la construcción del PEI desde la estructura de agendas colaborativas y el trabajo organizado los pilares fundamentales: organización de la institución, la planeación estratégica, la convivencia en la planeación curricular y la evaluación.



En este proceso de trabajo y de servicio a los pacientes en el 2014 es nombrado como coordinador el especialista Jairo Camacho Villamarín, en el 2016 el licenciado Carlos Rangel peinado. En la actualidad por concurso de méritos se nombra a la magister Sandra Carolina Hernández como coordinadora de la división 1 grado sexto, séptimo y octavo. En el nivel de preescolar a la básica primaria continúa como coordinador el especialista Álvaro Villamizar flores. Se adelantan procesos de calificación docente con el programa de rectores líderes transformadores, piensa en grande, pro futuro, innovatic y directic, escuelas deportivas específicamente en básquet, inglés para todos, disciplina positiva, construcción y ejecución de proyectos integradores como la articulación de la primera infancia con el grado primero con el programa quiero ser grande, retiros espirituales con grado 11 y campamentos con grado 10. Se participan en disciplinas en supérate con el deporte fútbol, el micro fútbol, básquetbol, atletismo y ajedrez obteniendo puestos de reconocimiento a nivel municipal y departamental.

La posibilidad de obtener recursos económicos y de apoyo por los entes territoriales con la prioridad de buscar planta física propia, la dirección adelanta conversaciones con el gobierno local, regional y nacional para recibir los recursos necesarios para lograr el objetivo.



1.4.3 FILOSOFÍA INSTITUCIONAL

En este componente del PEI se dispone la forma de integración del gobierno escolar a partir del cual se asegura una participación organizada y responsable de los miembros de la comunidad educativa en las diferentes instancias de PLANEACION y decisión de los asuntos institucionales.

Desde la labor Directiva deben quedar estructurados los procesos de revisión y actualización del PEI, la elaboración de los planes operativos anuales, la autoevaluación Institucional, la evaluación de los docentes, coordinadores y administrativos, y el plan de mejoramiento Institucional.

Ahora bien, desde la gestión pedagógica, la Institución debe establecer cómo hará la revisión y actualización del currículo, la elaboración del plan de estudios y los planes de aula, la planeación y revisión del sistema de evaluación del rendimiento académico y del uso de resultados de pruebas externas, y los planes de formación docente y de apoyo a la labor docente.

En cuanto a la gestión comunitaria, desde ahí deben quedar definidos los principios y procesos que orientaran la relación con otras organizaciones sociales, tales como los medios de comunicación masiva, las agremiaciones y las instituciones comunitarias,



así como las estrategias para articular la Institución educativa con las expresiones culturales locales y regionales.

Desde la gestión administrativa, serán organizados aquellos procesos necesarios para el adecuado desarrollo de las funciones de cada una de las áreas de gestión del establecimiento educativo y los que soportan la labor misional de la Institución, como por ejemplo la matrícula, los sistemas de información, el manejo del fondo de servicios educativos y de recursos para el aprendizaje.

1.4.4 PEI (resumen)

El PEI de la institución educativa colegio integrado fe y alegría se resume en los siguientes puntos.

1.4.4.1 PLANEACIÓN ESTRATÉGICA. Aquí destacamos la visión de futuro deseado y posible; plasmamos nuestra identidad a partir de principios y fundamentos que enmarcan el accionar de la IE Colegio Integrado Fe y Alegría, Patios. La elaboración del diagnóstico o análisis de la situación actual en todos los ámbitos de gestión, señalando, no sólo los problemas, debilidades y amenazas, sino su fortaleza y oportunidades, que son los que nos lleva a la transformación en una institución de calidad.



1.4.4.2 ORGANIZACIÓN INSTITUCIONAL. Asegura una participación organizada responsable de los miembros de la comunidad educativa en las diferentes instancias de

PLANEACION y decisión de los asuntos institucionales

Desde la gestión Directiva

Desde la gestión pedagógica

Desde la gestión comunitaria

Desde la gestión administrativa

1.4.4.3 CONVIVENCIA. Uno de los retos más importantes de la Institución educativa colegio Integrado Fe y Alegría es poder construir un ambiente de Convivencia pacífica, donde se forme en y para la ciudadanía; y donde convivan seres autónomos y libres en Convivencia y desarrollo, desarrollo de niñez y adolescencia y la diversidad.

1.4.4.4 PLANEACIÓN CURRICULAR. Es la apuesta pedagógica de nuestra institución en donde se encuentran los proyectos integradores y transversales. Este componente es clave para el mejoramiento de la calidad de la educación y del fortalecimiento escolar.

1.4.4.5 EVALUACIÓN ESTRUCTURA. Define el sistema de evaluación de la gestión institucional y la evaluación de los Aprendizajes.

Consideramos 4 aspectos fundamentales:

1. Evaluación por competencias.
2. Evaluación fundamentada en acompañamiento.
3. Evaluación que fortalece el diálogo.
4. Evaluación que contribuye al apoyo interinstitucional.

1.5 OBJETIVOS DEL PEI

Brindar a los niños y jóvenes una educación de calidad, pertinente e inclusiva, útil para la vida, para su desarrollo afectivo, personal y social.

1.6 SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN.

Son símbolos del Colegio Integrado Fe y Alegría de los Patios, el corazón de Fe y Alegría, la bandera, el lema y el Himno.

1.6.1 ESCUDO: El Corazón Rojo, Significa el amor, virtud fundamental para una educación basada en el Evangelio de Jesucristo e impartida con el propósito de promover la formación de mujeres y hombres nuevos.

Lleva en su interior la silueta de tres niños tomados de la mano, con la leyenda FE Y ALEGRÍA en color blanco. Representa el dinamismo, la espiritualidad y la fuerza de la misión y filosofía del Movimiento



1.6.2 LA BANDERA: La bandera de Fe y Alegría en Colombia, es de color blanco, significa la paz, la armonía, la verdad y la transparencia que deben acompañar nuestras acciones. Lleva en el centro el corazón y al rededor una banda tricolor como signo de honor a la nacionalidad colombiana.



1.6.3 EL HIMNO: Expresa el nacimiento del Movimiento Fe y Alegría, como fruto de una experiencia de fe de donde brota la alegría y el compromiso en la construcción de una sociedad justa participativa y solidaria.



HIMNO DE FE Y ALEGRÍA

Fe que da la alegría, fe que da la ilusión construimos unidos la esperanza de Dios (bis).

Esperanza que es vida, Es justicia y amor, no quedar satisfechos mientras haya dolor
(Bis).

Formaremos un pueblo de noble corazón, donde nuestros hermanos no sufran opresión
(Bis).

Por Colombia luchemos con afán, con ardor, expresando en la vida la exigencia de amor (Bis).

1.7 MISIÓN.

Formar estudiantes dentro del marco de una pedagogía dialógica basado en una educación emprendedora, activa, participativa, el trabajo en equipo, la investigación apoyada en la TIC y las comunidades de aprendizaje, fundamentada en los principio y valores morales, democráticos y culturales que contribuyan a fomentar una cultura de paz que se evidencie en el respeto por los derechos humanos, sexuales y reproductivos y por el cuidado y preservación del medio ambiente.

1.8 VISIÓN

En el 2020 seremos reconocidos municipal y departamentalmente por la integralidad de la propuesta educativa, centrada en la formación del ser y el desarrollo de competencias, mediante procesos pedagógicos que vinculen el aprendizaje dialógico, el trabajo colaborativo, la investigación e innovación apoyados por una comunidad educativa comprometida con el mejoramiento institucional y el de su entorno.

1.9 PERFIL DEL ESTUDIANTE DE FE Y ALEGRÍA.

El compromiso del colegio Integrado Fe y Alegría se ve reflejado en el producto que entrega a la sociedad, un ser humano caracterizado por:

1. Ser una persona que ayuda a la creación y cohesión del grupo al que hace parte favoreciendo la conformación de un ambiente propicio para la convivencia.
2. Ser una persona que es capaz de trabajar temas que se relacionan directamente con el funcionamiento del grupo que hace parte, vinculado sobre todo a la toma de decisiones por consenso y al trabajo en equipo.
3. Ser una persona autónoma, capaz y asumir las consecuencias de su manera de pensar y actuar consigo mismo (como me trato, cómo me cuido, cómo me concibo, cómo me sueño, cómo me proyecto, cómo me transformo en el ser humano que quiero ser), con

las demás personas (qué puedo transformar y construir relaciones de igual a igual) y con su entorno (cultura, entorno social y económico, mi contexto y con los demás seres vivos y humanos).

4. Ser una persona equilibrada, que mantenga su salud física, psíquica y espiritual, en óptimas condiciones, para que sus actuaciones en la familia, en la institución y en la sociedad sean generadoras de sana convivencia.

5. Ser una persona que resuelve problemas mediante el diálogo y la negociación ética, valorando y aceptando las diferencias culturales, de raza, de género, de edad entre otras, en un marco de respeto, justicia e igualdad.

6. Ser persona con sentido de identidad y pertenencia, que se siente orgullosa de ser parte de la familia de Fe y Alegría.



1.10 PERFIL DE LA INSTITUCIÓN.

1.10.1 PARTICIPATIVA.

Fortalece la vinculación de todos los actores educativos (Colegio, Estudiante, Familias, sector Productivo). Asume un rol determinante y fundamental entre las familias y la sociedad en su conjunto con el fin de promover el logro de las metas institucionales Parte del principio que el protagonista principal del quehacer educativo es el “educando” que participa en la construcción del aprendizaje a través del descubrimiento, la observación, la manipulación, el análisis y la reflexión.

1.10.2 ABIERTA.

Permite la interacción entre la Institución-Comunidad-Entorno, contando con una gran variedad de recursos que permite satisfacer las necesidades del estudiante, elaborar sus propios conocimientos y experiencias y ser utilizados en el desarrollo de la actuación docente. - Se aprovechan los recursos tecnológicos para mantener informada a la Comunidad Educativa de los procesos institucionales.

1.10.3 ACTIVA.

Porque a través de su plan de estudios da respuesta a las necesidades del estudiante promoviendo la investigación y el uso de las nuevas tecnologías.

Potencia la participación en el entorno, siendo eje de un aprendizaje encaminado a intervenir, expresar necesidades y reivindicar sus derechos.

Porque desde el aula se imparte una formación de hábitos y actitudes con base en los 7 principios del aprendizaje dialógico, se educa para la vida.

1.10.4 INCLUSIVA.

Busca atender las necesidades de aprendizaje de los niños, jóvenes y adultos con especial énfasis en aquellos que son vulnerables a la marginalidad y la exclusión social. Adapta el sistema de estructuras para satisfacer las necesidades del estudiante con NEE como parte del proceso de adaptación, cambiando el currículo, las actitudes y valores, modificando imágenes y modelos en pro de su formación integral. Hace posible que todas las personas independientes de su origen socioeconómico y cultural, y de sus capacidades individuales innatas o adquiridas, tengan las mismas oportunidades de aprendizaje, contribuyendo a forjar una sociedad justa y equitativa.

1.10.5 ACTUACIÓN PEDAGÓGICA.

Se fundamenta en la integridad personal, que se fortalece dentro de una cultura educadora para enriquecer los propósitos, los planes, las acciones y las evaluaciones institucionales a partir del trabajo colaborativo, el cual debe llegar hasta la vida del aula, analiza la realidad de sus estudiantes, se formula preguntas sobre sus intereses,

intenta nuevos caminos para orientar el aprendizaje, evalúa los resultados y selecciona los factores más propicios, corrige los procesos y el uso de los medios, aprovecha los diferentes momentos e involucra a los estudiantes como facilitadores del aprendizaje. El educador es el líder de la comunidad de aprendizaje, lo que le implica tener una contextualización de la educación abierta, participativa e inclusiva, como un proceso de educación en la diversidad y un proceso de autoformación permanente, quien a través de la pregunta inspira, motiva y genera inquietudes acerca de conocimientos, comportamientos, relaciones y fortalecimiento de valores, desarrolla las competencias comunicativas, la capacidades argumentativas y las miradas de conjunto sobre el contexto.

Dentro de las actuaciones pedagógicas se destacan el maestro:

Como actor principal de la comunidad por ser formador de ciudadanos que contribuyen a la construcción de un mejor futuro.

Como líder, modelo a seguir y referente de identidad.

Genera impactos positivos por lo tanto debe ser un buen ejemplo para sus estudiantes.

Debe ser un buen ciudadano que apoye la construcción de una cultura para la paz.

1.10.6 APRENDIZAJE DIALÓGICO.

El aprendizaje dialógico tiene como base dos conceptos centrales: la comunicación y las interacciones. Bajo esta perspectiva la enseñanza se orienta hacia los máximos niveles de aprendizaje (ZDP) y el papel de los maestros, es el de agentes educativos colaborativos. Las interacciones con todas las personas de la comunidad, influyen en el aprendizaje escolar, así el aprendizaje depende cada vez menos de lo que ocurre en el aula y más de la coordinación entre lo que ocurre en la Escuela y fuera de ella.

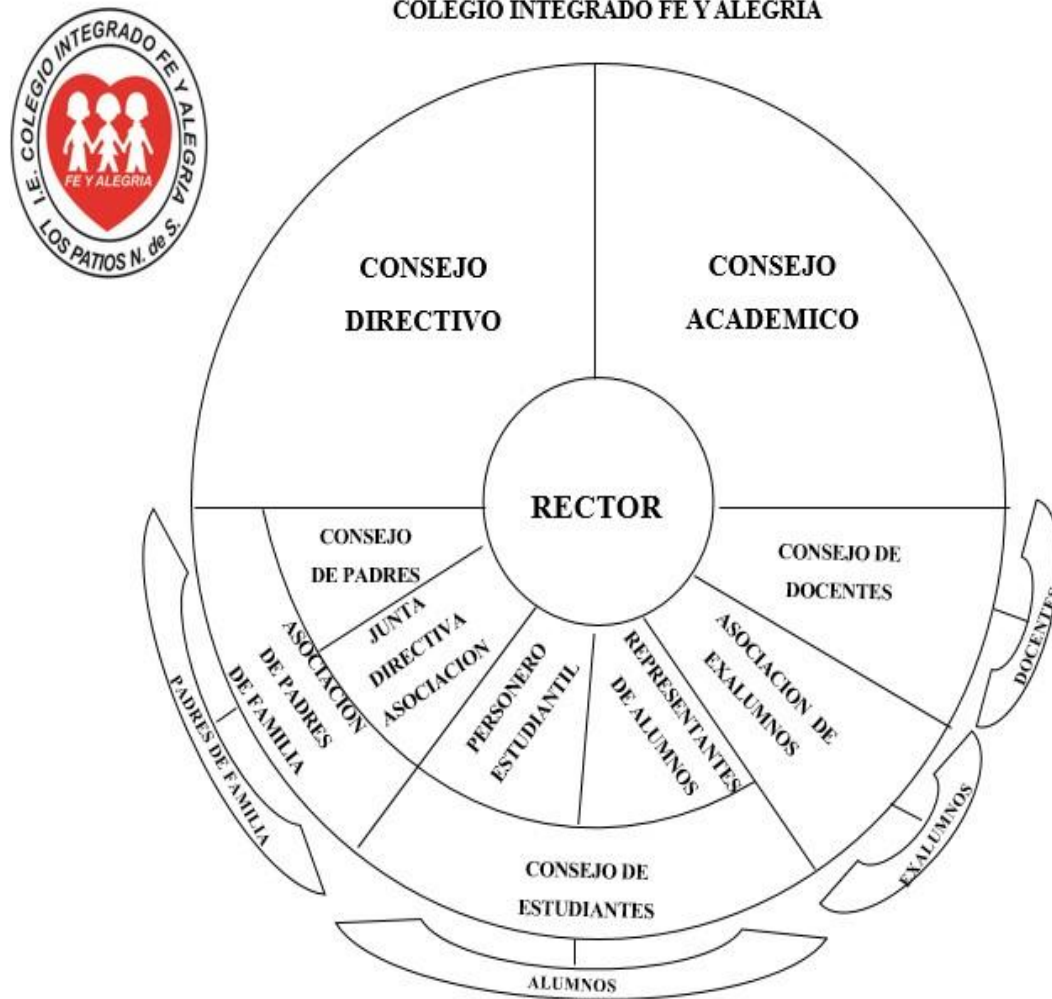
1.11 PROYECTOS TRANSVERSALES.

- Derechos Humanos.
- Estilos de vida saludable.
- Movilidad segura
- Programa de educación económica y financiera
- Programa Nacional de Educación para la Sexualidad y
- Construcción de Ciudadanía
- Programa para el desarrollo de la educación ambiental.

1.12 COMPONENTE ADMINISTRATIVO.

1.12.1 ORGANIGRAMA

ESTRUCTURA ORGANIZATIVA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
 COLEGIO INTEGRADO FE Y ALEGRÍA





1.13 GOBIERNO ESCOLAR

El Gobierno Escolar como mecanismo de participación, es una respuesta a la necesidad de fomentar, a través de la escuela, la cultura de la participación. De acuerdo con el Decreto El Gobierno Escolar estará constituido por los siguientes órganos:

El Rector, como representante del establecimiento ante las autoridades educativas y ejecutor de las decisiones del gobierno escolar.

El Consejo Directivo, como instancia directa, de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa del establecimiento.

Integración:

El Consejo Directivo de los establecimientos educativos estatales estará integrado por:

1. El Rector, quien lo presidirá y convocará ordinariamente una vez por mes y extraordinariamente cuando lo considere conveniente.
2. Dos representantes del personal docente, elegidos por mayoría de los votantes en una asamblea de docentes.
3. Dos representantes de los padres de familia elegidos por la Junta Directiva de la Asociación de Padres de Familia.

4. Un representante de los estudiantes elegido por el Consejo de Estudiantes, entre los alumnos que se encuentren cursando el último grado de educación ofrecido por la Institución.
5. Un representante de los exalumnos elegido por el Consejo Directivo, de ternas presentadas por las organizaciones que aglutinen la mayoría de ellos o en su defecto, por quien haya ejercido en el año inmediatamente anterior el cargo de representante de los estudiantes.
6. Un representante de los sectores productivos organizados en el ámbito local o subsidiariamente de las entidades que auspicien o patrocinen el funcionamiento del establecimiento educativo. El representante será escogido por el Consejo Directivo, de candidatos propuestos por las respectivas organizaciones.

El Consejo Académico, como instancia de orientación pedagógica del establecimiento.

1.13.1 INTEGRACIÓN. El Consejo Académico está conformado por

- ❖ EL Rector quien preside
- ❖ Los directivos docentes
- ❖ El jefe de cada área definida en el plan de estudios de la institución.



1.13.2 PROCESO DE ELECCIÓN

Dentro de los primeros sesenta días calendario siguientes al de la iniciación de clases de cada período lectivo anual, deberá quedar integrado el gobierno escolar. Con tal fin el rector convocará con la debida anticipación, a los diferentes estamentos para efectuarlas elecciones correspondientes.

Los representantes de los órganos colegiados serán elegidos para períodos anuales, pero continuarán ejerciendo sus funciones hasta cuando sean reemplazados.

1.13.3 REPRESENTANTE DE LOS ESTUDIANTES AL CONSEJO DIRECTIVO.

En caso de vacancia, se elegirá su reemplazo para el resto del periodo (decreto 1860 de 1994) conscientes de la importancia de la participación en los procesos democráticos, la institución propicia los espacios necesarios para garantizar la participación de los educandos en la conformación del Gobierno Escolar. Los órganos de gobierno que a estos les compete según el Decreto 1860/94 son:

Es el máximo órgano colegiado que asegura y garantiza el continuo ejercicio de la participación por parte de los educandos. Estará integrado por los voceros o representantes de cada uno de los grados que ofrece la institución. Para tal designación, el Consejo Directivo deberá convocar dentro de las cuatro primeras semanas del



calendario académico, a sendas asambleas, integradas por los alumnos de cada grado, con el fin de que elijan de su seno y mediante votación secreta un vocero estudiantil para el año lectivo en curso.

Al Consejo de Estudiantes le corresponde darse su propia organización interna; elegir el representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo del establecimiento y asesorarlo en el cumplimiento de su representación; invitar a sus deliberaciones a aquellos estudiantes que presenten iniciativas sobre el desarrollo de la vida estudiantil; realizar las actividades afines o complementarias con las anteriores, que le atribuya el Manual de Convivencia. (Ver reglamento)

El Representante de los Estudiantes es un (una) joven que se encuentre cursando el último grado de educación ofrecido por la institución, elegido por el Consejo de Estudiantes, y delegado por parte de éste ante el Consejo Directivo (Decreto 1860 de 1994, Art. 21 numeral 4).

Del último grado ofrecido por la institución, se deben proponer candidatos, los cuales se darán a conocer en cada grupo del establecimiento y presentarán su propósito de pertenecer al Consejo Directivo. Después de terminar las diferentes presentaciones por cada grupo o públicamente, el representante de cada grupo en el Consejo de Estudiantes, recogerá las impresiones y la opinión de su respectivo grupo frente a cuál



de los candidatos debe ser el representante de los estudiantes al Consejo Directivo y dará su voto por el que se haya elegido en el consenso del grupo al cual pertenece (democracia representativa). La elección del estudiante representante al Consejo Directivo se ejecutará en una Asamblea del Consejo de Estudiantes, después de la jornada democrática en que ha sido elegido y conformado el Consejo de Estudiantes.

1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

Una institución educativa se valora en función de la participación de sus actores. Esto implica que la convivencia no esté aislada, sino que se conciba como parte de los procesos escolares.

En este sentido, lo que permite que la institución cumpla con su fin educativo tiene que ver con el sistema de relaciones de cuidado, respeto, seguridad y confianza generadas entre estudiantes, educadores, padres de familia y directivos docentes.

En lo relacionado al componente de Convivencia contemplado desde el PEI, se tendrá en cuenta que el trabajo a desarrollar con la comunidad educativa debe estar contemplado desde:

1.14.1 FORMACIÓN DE CIUDADANÍA

La institución trabaja en el desarrollo de competencias que formen ciudadanía desde los principios básicos: Convivencia y Paz; Participación y responsabilidad Democrática; Pluralidad, Identidad y Valoración de las diferencias.

1.14.2 PRINCIPIOS Y VALORES

Solamente se puede lograr apropiación y alineamiento de los principios y valores si los estudiantes y docentes son llamados a hacer parte activa en su construcción, a partir de relaciones horizontales de escucha y encuentro.

1.14.3 MANEJO DE CONFLICTOS

Es muy importante que se haga énfasis en establecer los acuerdos para la convivencia al interior de la Institución educativa y establezca los mecanismos para resolver pacíficamente los conflictos, teniendo como marco el respeto por la dignidad humana de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa.

1.14.4 MANUAL DE CONVIVENCIA

En el manual de convivencia se definen los derechos y responsabilidades de los estudiantes y de sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa, así como el reglamento para las actuaciones de los docentes.

2.2 INTRODUCCIÓN

Según la OMS al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud debido en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio, actividades laborales y domésticas.

El termino sedentario proviene de latín "sedere", (acción de tomar asiento) entendienddo esto como un estilo de vida carente de movimiento o de actividad física, definiendo a personas inactivas físicamente aquellas que realizan menos de 90 minutos de actividad física semanal. La falta de actividad física fomenta un incremento del riesgo de padecer sobrepeso u obesidad, desencadenando enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión arterial, aumenta el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer entre otros y que afecta a niños, jóvenes, hombres, mujeres y adultos mayores, es decir a todo tipo de población.

Existen diferentes factores que inducen al sedentarismo como lo es Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas entre los más relevantes pero sin duda alguna uno de los componentes principales es la utilización de aparatos tecnológicos y su uso indiscriminado de la mano con las redes sociales como también de diferentes aplicaciones, han hecho que la sociedad se vea inmersa en un mundo



digital que atrapa a cualquier tipo de población de cualquier edad, imposibilitando realizar muchas tareas que se realizan en la vida cotidiana y poco a poco el ser humano ha dejado de hacer por estar en permanente interacción con este tipo de tecnología, que bien a servido para facilitar procesos de enseñanza, practica de diferentes temáticas pero; el uso indiscriminado de este aparato conlleva a volvernros menos activos en cualquier contexto donde nos desenvolvemos, no solo afectando el nivel de realización de actividad física y ejercicio sino también de manera social perjudicando a las personas que nos rodean en el ámbito familiar , escolar, de trabajo entre otros.

En la práctica profesional viéndolo del modo descrito anteriormente los jóvenes de la institución educativa asignada para este proceso, se encuentran con niveles de inactividad física elevados y es allí donde a través de este proyecto se pretenda trabajar para lograr con la práctica deportiva disminuir dichos niveles de sedentarismo logrando beneficios para la salud en este este tipo población.

2.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial se ve reflejado que la tecnología como el uso de medios mecánicos, eléctricos y/o electrónicos se ha convertido en un problema donde en muchos casos los usos de estos aparatos tecnológicos han contribuido a que las personas realicen cada día menos actividad física siendo sustituida por horas sentados frente a la computadora, el celular, la Tablet sin movernos en el trabajo, en casa, en el colegio destinando varias horas del día al correo electrónico, navegar, chatear o jugar.

En el sistema educativo actual el gobierno nacional de la mano con el ministerio de educación ha contemplado que el uso de las TICS (tecnología de la información y la comunicación) sean un pilar fundamental para la educación de todos los colombianos a nivel nacional generando múltiples proyectos y programas donde se implementen diferentes innovaciones tecnológicas como también aparatos electrónicos llevando sin saberlo al sedentarismo desde muy temprana edad, desde el grado cero hasta el grado once.

La inactividad física y el sedentarismo son factores relevantes a la hora de tener un buen estado de salud físico y mental disminuyendo la actividad metabólica, acumulando grasa en arteria y otros elementos perjudiciales para la salud. El solo hecho de caminar 30 minutos se considera como beneficioso para el organismo así que el

estar sentado frente a una pantalla disminuye la probabilidad de gozar de un buen estado físico.

En la institución educativa colegio integrado fe y alegría los estudiantes cuentan con un escenario deportivo de voleibol el cual no lo utilizan ni en el desarrollo de la clase de educación física, ni en la hora de descanso. El tiempo que utilizan los estudiantes del colegio fe y alegría a la hora de descanso esta predeterminado al uso del celular y sus diferentes aplicaciones, es allí donde se ve reflejado la necesidad de implementar actividades que promuevan la práctica del voleibol así se reduciría el nivel de sedentarismo no solo en la clase de educación física sino también en la hora de descanso haciendo un bueno uso del tiempo libre y buscando beneficios para la salud.

Esta propuesta de trabajo tiene unos objetivos medibles y alcanzables ya que se desarrolla en torno al voleibol como componente de fundamental para la práctica deportiva puesto que es un deporte que se puede practicar a cualquier edad, ayuda a la reducción de grasa corporal, ayuda a la tonificación muscular entre muchos factores llevando a los estudiantes a aprovechar el tiempo libre y de ocio en practicar este deporte. La institución educativa cuenta con un escenario específico para esto así que se ve la necesidad que los estudiantes aprovechen estos espacios de manera correcta alejándolos del sedentarismo.



2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo reducir el nivel de sedentarismo a través de la práctica del voleibol en estudiantes del grado 9-03 de la institución educativa colegio integrado fe y alegría?

DQS is member of:



2.5 JUSTIFICACION

En la institución educativa colegio integrado fe y alegría que los estudiantes del grado 9-03 tienden a tener conductas sedentarias en las horas de educación física, en las horas libres y el descanso. Esto se debe al uso excesivo de aparatos tecnológicos y sus diferentes aplicaciones como el uso de redes sociales a través de éstos. La falta de interés por practicar un deporte ha sido otro factor de gran relevancia a la hora identificar el sedentarismo en dichos jóvenes.

Tal y como indica Malina y Bouchard (1991) “La práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo, implica otros beneficios directos e indirectos en los jóvenes:

Previene el sobrepeso y la obesidad (Stouffer y Dorman, 1999; Livingstone, 2001).

Contribuye al desarrollo y la consolidación del aparato locomotor (huesos, articulaciones, tejido muscular, etc.).(Malina y Bouchard, 1991; Dinger, 1999).

Incrementa la eficiencia del aparato cardiovascular (Gordon-Larsen, McMurray y Popkin, 2000; Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler, y Dowda, 2004).

Incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001; Roberts, 2001)”.

El voleibol influye en el fortalecimiento físico, psicológico del ser humano. La práctica del voleibol se puede realizar en el tiempo libre y ocio, de manera recreativa o de entrenamiento y genera beneficios sobre el bienestar físico y mental. Esto demuestra que sin duda el voleibol y como práctica de la actividad física y el ejercicio está relacionado con una serie de movimientos y actividades de manera planificada, estructurada y sistemática a fin de combatir el sedentarismo quien nos conduce a sufrir de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares entre otros.

Lo que se busca en este proyecto pedagógico es Permitir que a través del Voleibol como juego recreativo se evite el sedentarismo, que los estudiantes pasen más horas realizando actividades físico-deportivas a fin de evitar el sedentarismo durante la clase de educación física y en la hora descanso como también en su tiempo libre buscando beneficios a nivel de salud general.

La práctica del voleibol generará aspectos conductuales positivos para la salud mental y física desarrollan diferentes valores morales como la cooperación, la honestidad, el trabajo en equipo propiciando y dando ejemplo a futuras generaciones que puede practicar dicho deporte en tiempo libre, en clase de educación física y en el descanso.



2.6 OBJETIVOS

2.6.1 Objetivo general

Reducir el nivel de sedentarismo a través de la práctica del voleibol en los estudiantes del grado 9-03 de la Institución Educativa Colegio Integrado Fe y Alegría.

2.6.2. Objetivos específicos.

Objetivos Específicos:

Diagnosticar el nivel de sedentarismo por medio de una encuesta en los estudiantes.

Elaborar un programa de actividades deportivas, recreativas para la enseñanza del voleibol en los estudiantes.

Aplicar el programa de actividades deportivas, recreativas para la enseñanza del voleibol en los estudiantes.

Analizar los datos obtenidos.

2.7 MARCO TEÓRICO

2.7.1 ANTECEDENTES

1. EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN LAS ESTUDIANTES DE 10^{mo} AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA MANUEL IGNACIO MONTEROS VALDIVIESO

Luis Iván Yaguna. Ecuador (2018)

RESUMEN: el objetivo de la investigación fue, analizar la influencia del voleibol como juego recreativo para evitar el sedentarismo de las estudiantes del 10^{mo} año de Educación Básica de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. El estudio se divido en dos fases una recolección de información acerca de que actividades recreativas practicaban y la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol, donde los resultados finales obtenidos fueron satisfactorios ya que se logró que las estudiantes pudieran invertir su tiempo libre en la práctica del voleibol como un juego recreativo y ayudando a las estudiantes a mejorar sus conocimientos de los fundamentos técnicos del voleibol.

PALABRAS CLAVES: Voleibol, juego, recreación, técnica, tiempo libre.



APORTE: Relevancia de un plan de entrenamiento para la reducción del sedentarismo y sus efectos a corto plazo.

2. TRABAJO EN EQUIPO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL 3ER AÑO DEL COLEGIO PARROQUIAL “SAN RAFAEL”

Bejuma Saúl Pacheco. Venezuela (2014)

RESUMEN: El presente estudio tuvo como objetivo analizar el trabajo en equipo a través de la práctica deportiva del Voleibol en los estudiantes del 3er año del Colegio Parroquial “San Rafael” del Municipio Bejuma del Estado Carabobo donde se ultimó que la práctica del Voleibol es una herramienta ideal para mejorar el trabajo en equipo en los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: Trabajo en equipo, Voleibol, Sociedad y Valores.

APORTE: Se tomó de referencia que el trabajo en equipo aporte diferentes factores a la hora de la práctica deportiva afianzando valores, interés y gusto por la misma.

3. ESTUDIOS DE DOS MODELOS DE ENSEÑANZA PARA LA INICIACION EN VOLEIBOL.

Carlos Asencio España (2011).

RESUMEN: el trabajo se centró en el estudio de modelos técnicos y modelos alternativos como base para el proceso de enseñanza aprendizaje trabajados de manera paralela uno con el otro, pero llevados mancomunadamente bajo habilidades motrices básicas y específicas

PALABRAS CLAVES: Capacidades coordinativas, enseñanza, aprendizaje, habilidad motriz.

APORTE: Se pueden aplicar diferentes procesos para la enseñanza del voleibol con diferentes metodologías teniendo en cuenta las edades y capacidades de cada individuo.

4. INICIACIÓN DE LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL EN EL CICLO BÁSICO DEL COLEGIO JOSÉ BENIGNO IGLESIAS”.

Jamil Oswaldo Sarmiento Crespo, Darwin Alexander Chilpe Torres. Ecuador (2010).

RESUMEN: En este trabajo se desarrolló la aplicación de una propuesta metodológica para desarrollar y ejecutar un plan de entrenamiento basado en la enseñanza-aprendizaje del voleibol.



PALABRAS CLAVES: bloqueo, remate, recepción, golpe de dedos, golpe de antebrazo.

APORTE: la importancia de la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol de forma inductiva.

DQS is member of:



2.8 BASES TEORICAS

El voleibol como juego recreativo procedente de un vocablo de la lengua inglesa (Volleyball), el voleibol o balonvolea, es una disciplina deportiva en la cual, dos conjuntos compiten en una cancha que está dividida a la mitad por una red que tiene un ancho de un metro. El objetivo es impulsar el balón por arriba de la red para que caiga sobre la superficie del campo rival, mientras se impide que pase lo mismo en el campo propio. (Pimenov, 2001)

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario. Habitualmente, el balón se golpea con manos y brazos, pero también vale utilizar cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es, que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

“Si se quiere fomentar que las personas adquieran estilos de vida saludables educativos o ecológicos, resulta imprescindible comprender cómo en la adolescencia se van consolidando determinados estilos de vida y cuáles son los factores que los que se determinan (Mendoza 2000)”.

El vóleybol es un deporte de equipo, en donde se combinan tanto las aptitudes físicas como mentales. Un buen jugador de vóleybol no sólo debe ser capaz de desempeñarse técnica y físicamente en el campo de juego, sino también, el de saber potenciar sus mejores aptitudes para tener mayor control de su juego y obtener mejores resultados.

Cada jugador de vóleybol debe responder a ciertos patrones globales para todo jugador, tales como el estado físico, capacidad de recepción y pase, salto, saque, entre los más destacados. Sin embargo, y dependiendo de la posición en que cada jugador se desempeñe, el entrenamiento aborda distintas áreas específicas, con las cuales debe lidiar el deportista.

“La evaluación del tipo y la cantidad de actividad físico-deportiva de los adolescentes actuales es fundamental para iniciar el proceso de inculcar hábitos saludables a través de la educación física para la salud contextualizada en el sistema educativo (Manuel Delgado Fernández 2002)”

Weineck (2000) quien define que: “La falta de ejercicio provoca una amplia gama de efectos, los cuales comienzan a edad muy temprana y tiene mayor incidencia a medida que avanza la edad. Como ya se ha comentado antes, la falta de ejercicio crónica en nuestra actividad cotidiana es la que provoca las características enfermedades psicosomáticas de la civilización, las cuales afectan a la persona en su totalidad”

2.8.1 HISTORIA DEL VOLEIBOL

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de Mintonette) se creó el 9 de febrero de 1895, en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano.

Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de este en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

Se jugó voleibol por primera vez en Cuba y Puerto Rico en 1905, y posteriormente, el juego hizo su estreno en 1910 en las Islas Filipinas. Los primeros pasos de Uruguay en el voleibol fueron en 1912, un año antes que China y Japón, quienes lo adoptaron en 1913.

Por otra parte, las tropas de Estados Unidos, en la primera Guerra Mundial, fueron los encargados de llevar y mostrar el voleibol en Europa. El voleibol fue acogido como propio por casi todos los países del continente europeo. Paralelamente, la Unión Soviética hizo del voleibol una disciplina de tal popularidad y categoría que, algunos países que la conformaban llegaron adoptarlo como su deporte nacional. (Espinoza, 2011)

El avance veloz y exitoso del voleibol en el mundo experimentó un trascendental impulso después de la segunda Guerra Mundial, puesto que los anteriores y fallidos intentos por formar una organización a nivel internacional, se vieron coronados por el éxito, cuando en Francia, en 1946, a iniciativa de los anfitriones y con la participación de la URSS, Polonia, Yugoslavia y Checoslovaquia, se fundó la Federación Internacional de Voleibol, en la que originalmente estuvieron representados 19 países. Con posterioridad a esa memorable fecha, se han sumado innumerables naciones a esta organización, la cual llega en la actualidad a 220 naciones. Como es de suponer, la creación de la FIVB significó, popularidad, reglamentación unificada y organización permanente de torneos internacionales. (Espinoza, 2011)

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. De Chicopee, Massachusetts. En 1912, se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón, no estaban delimitadas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922, se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde

1964, ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

El voleibol en Colombia apareció por primera vez entrando como disciplina deportiva en los Juegos Deportivos Nacionales fue en año 1941, en la ciudad de Bucaramanga.

Por otra parte ya creada la Federación en el año 1955 se da inicio al primer Campeonato Nacional de Voleibol, torneo que gana el departamento de Cundinamarca.

Con el transcurrir del tiempo el voleibol a nivel nacional se posiciona de manera importante en las ligas regionales. Empiezan a mostrar sus fortalezas las zonas del pacífico colombiano, el centro del país y la zona entre Antioquia y Chocó.

De allí el posicionamiento de tres selecciones regionales principalmente: La Selección de Bogotá, La Selección del Valle del Cauca y la Selección de Antioquia.

2.8.2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos. (Hessing, 2003)

2.8.3 MANEJO DEL BALÓN

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego.

En todas ellas el balón debe ser golpeado.

Saque: la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.

Golpe de antebrazos: unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba, por ambos antebrazos, logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.

Toque de dedos o voleo: el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada, pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red, tirando el balón contra el suelo.

Bloqueo: toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

2.8.4 POSICIONES FUNDAMENTALES

Alta: posición relativamente levantada, con los pies arriba ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas. Es la que coloca al cuerpo con mayor extensión del tronco y piernas, utilizable para pases y para recepciones arriba de la cintura.

Media: posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.

Baja: posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo. Si la pelota llega a caer en el suelo es punto para el lado contrario. (Hessing, 2003)

2.8.5 DESPLAZAMIENTOS

Hay 5 diferentes tipos de desplazamiento sobre la cancha:

Paso normal: el jugador se desplaza la distancia de un paso común.

Paso añadido: el jugador se desplaza a una distancia mayor que la de un paso común.

Paso doble: el jugador se desplaza la distancia de dos pasos.

Salto: el jugador se desplaza por medio de saltos

Batida: el jugador da unos pasos y salta.

Servicio o saque: Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.

2.8.6 TIPOS DE SAQUES

Saque de tenis: las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el

brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza.

Mano baja: el balón se sujeta quieto en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores.

Mano alta: el balón se lanza al aire hacia adelante y sin rebasar al sacador, luego el balón se golpea con la mano y el brazo estirado. El balón baja con fuerza una vez que sobrepasa la red.

En suspensión: es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario.

Salto flotante: tiene un parecido al anterior, solo que el balón se coge con las manos dando dos pasos, se lanza y se le da un golpe seco haciendo que vaya flotando con mucha fuerza.

Salto potencia: el balón se lanza al aire y el jugador hace una especie de "batida" haciendo que el balón vaya mucho más fuerte.

Gancho flotante: se efectúa lanzando el balón levemente al aire y golpeándolo con ambos brazos, de abajo hacia arriba.

Gancho fuerte: tiene una similitud con la anterior, sin embargo, una mano sostiene al balón y la otra lo golpea.

Saque por abajo: el atleta debe colocar los pies por detrás de la línea de servicio, abiertos a la altura de los hombros y en perpendicular a la línea de fondo. El atleta hace lo siguiente: sostiene el balón en la mano libre enfrente del tronco, la palma de la mano hacia arriba. Con la mano libre, lanza el balón en línea recta hacia arriba unos 3 metros aproximadamente. Cuando el balón está bajando, mover la mano dominante con el puño cerrado a través del cuerpo en un movimiento natural apuntando al tercio inferior del balón y en dirección a la red. La cantidad de fuerza que el atleta tiene que aplicar depende de hasta dónde quiere que llegue el saque dentro de la parte contraria de la cancha. (Hessing, 2003)

2.8.7 BLOQUEO

Bloquear es la acción de los jugadores cerca de la red encaminada a interceptar el balón que procede del campo contrario por encima del borde superior de la red. Sólo los delanteros pueden completar un bloqueo. Está prohibido bloquear el saque adversario.

Es la primera barrera para detener sobre la red los balones procedentes del campo contrario. Los jugadores saltan junto a la red con los brazos arriba para devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de

ataque para inducirle a echar el balón fuera del terreno de juego. Existe la tentativa de bloqueo, bloqueo consumado y bloqueo colectivo. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta (Hessing, 2003).

Recepción y pase: Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza, siempre que esta acción no sea falta (regla 9.63) En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en "plancha" sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón rebote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto. Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo,

voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso. (Hessing, 2003)

2.8.8 ATAQUE/REMATE

Todas las acciones de dirigir el balón al adversario (excepto el saque y el bloqueo) se consideran golpes de ataque. El jugador, en salto, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera. El jugador también puede optar por el engaño o "finta (tipping)", dejando al final un balón suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede optar por un ataque (o finta) en los primeros toques para coger descolocado o desprevenido al equipo contrario. (Hessing, 2003)

Para tener un buen ataque de remate con potencia es necesario tener una muy buena técnica y saltar lo suficiente. Para poder alcanzar mayor altura se deben realizar lo que se llama "pasos de remate".

Primer paso (pie izquierdo): un paso corto.

Segundo paso (pie derecho): agachando parte del cuerpo para empezar con el impulso hacia arriba.

Tercer paso (pie izquierdo): paso corto donde se completa el impulso. Se termina con las manos hacia arriba para luego poder tener un buen ataque de remate y mantener la posición.

2.8.9 EL SEDENTARISMO

El sedentarismo, es la actitud del sujeto que lleva una vida sedentaria. En la actualidad, el término está asociado al sedentarismo físico (la falta de actividad física). En su significado original, sin embargo, este vocablo hacía referencia al establecimiento definitivo de una comunidad humana en un determinado lugar.

El sedentarismo, es el estilo de vida más cotidiano que incluye poco ejercicio, suele aumentar el régimen de problemas de salud, especialmente aumento de peso (obesidad) y padecimientos cardiovasculares. Es el estilo de vida en las ciudades modernas, altamente tecnificadas, donde todo está pensado para evitar grandes esfuerzos físicos, en las clases altas y en los círculos en donde las personas se dedican más a actividades intelectuales, aumenta la probabilidad de que se presente este hábito.

En este último sentido, sedentario es lo opuesto a nómada (aquél que se traslada de un lugar a otro, sin establecer una residencia fija). Los seres humanos eran nómadas en la prehistoria, ya que se trasladaban para recolectar alimentos o cazar. A partir de la revolución agrícola, hace unos 10.000 años, la humanidad adoptó el sedentarismo.

En la actualidad, existen muy pocas poblaciones nómadas (hay algunas en el desierto mongol, por ejemplo). Al hacer mención al sedentarismo, por lo tanto, se habla de una tendencia social de los tiempos modernos, vinculados al ocio doméstico, el mundo laboral y las nuevas tecnologías.

El sedentarismo es más habitual en las ciudades, donde la tecnología está orientada a evitar los grandes esfuerzos físicos. Estar muchas horas al día viendo televisión o sentado frente a un ordenador, es una muestra de sedentarismo, que fomenta la obesidad, debilita los huesos y aumenta el riesgo de las enfermedades cardíacas. Una simple mirada a la sociedad nos demuestra que las últimas generaciones tienen más tendencia al sedentarismo que los ancianos, dado que nacieron en una era informatizada, con menos espacio libre para esparcirse y con una creciente sensación de inseguridad en la vía pública que los lleva a buscar refugio en sitios cerrados. Para luchar contra la falta de actividad física no existe una fórmula mágica; como en todos los casos, la clave reside en la voluntad.

La práctica de algún deporte con cierta constancia puede ser muy beneficiosa para la salud, siempre que no se contraste con días enteros de mala alimentación y posturas nocivas para el cuerpo. Claro está, esto depende de los gustos de cada persona; por esa razón, muchos optan por salir a caminar todas las mañanas. Pero en ambos casos, es importante tener en cuenta que el ejercicio sin técnica puede resultar contraproducente.



Se pueden distinguir dos clases de sedentarios modernos: el trabajador que se ha adaptado a las nuevas tecnologías, que necesita de un ordenador para llevar a cabo sus tareas, dado que representa tanto su fuente de información y recursos como su medio para realizarlo y entregarlo a su jefe (como ocurre con programadores, diseñadores y redactores, por ejemplo); los individuos que no encuentran el suficiente incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo con sus vidas, que prefieren pasar el día entero frente al televisor con una lata de cerveza en una mano y un cigarrillo en la otra. (Moral García , Martínez López , & Grao Cruces , 2013).

Se llama sedentarismo a la falta de actividad física. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realizamos un mínimo de actividad física en forma regular.

Se define como actividad física mínima a aquella que se realiza en forma regular, por ejemplo: una caminata intensa durante treinta minutos, un trote durante quince minutos, la práctica de un deporte o baile durante tres o cuatro horas, en todos los casos, no menos de tres veces por semana. (Andia Rodríguez, Eymann, Fernández, De la Fuente, & Gutt, Manual Para Entender y Tratar el Sedentarismo , 2014,).

2.8.10 EL SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES

El sedentarismo adolescente es un fenómeno multicausal que tiene sus orígenes en diferentes vicios y dificultades sociales, que, al día de hoy, nos han llevado a elevar los índices de obesidad escolar.

Un tema de verdadera preocupación para la sociedad actual, es el sedentarismo al que cada vez desde más pequeños estamos acostumbrados. La falta de una rutina deportiva y el poco compromiso social y familiar para con el deporte, son una nefasta combinación para nuestra salud.

El retraimiento familiar al interior de la casa, principalmente por motivos de seguridad, ha convertido a los hogares en verdaderos enemigos de la actividad física favoreciendo el sedentarismo adolescente. Computadoras, consolas de juego, celulares con conexión a Internet y reducción de los metros cuadrados de las viviendas reducen diariamente las posibilidades que tienen los adolescentes de realizar actividades recreativas al aire libre. Si a la “comodidad” del hogar le sumamos los pocos espacios comunitarios de que disponen los jóvenes para juntarse, por ejemplo, a jugar a la pelota y el poco tiempo que a estos les queda, tras largas y agotadoras jornadas escolares, el resultado parece obvio: los adolescentes y niños prefieren estar “jugando” en sus casas, y los padres se sienten seguros con esa decisión (Campos, 2011).

2.8.11 ¿CÓMO EVITAR EL SEDENTARISMO EN LA ADOLESCENCIA?

Una actividad física de por lo menos 60 minutos diarios puede ayudar a combatir el sedentarismo, y, con ellos, se pueden prevenir enfermedades como la diabetes, el sobrepeso y la obesidad.

La actividad física diaria puede incluir actividades como: jugar, desplazarse de un lugar a otro, participar en actividades recreativas, realizar educación física en la escuela, en familia o en la comunidad, entre otros.

Crear conciencia sobre la actividad física en los adolescentes es una tarea fundamental en los padres de familia, profesores y allegados. Es la única manera de tener hábitos de vida saludables que promuevan la salud y el bienestar de los más jóvenes. (Céspedes, 2014)

2.8.12 CONDUCTAS SEDENTARIAS

Las conductas sedentarias, son cada vez más universales y motivadas por el entorno. Los contextos económico, social y físico en los que el ser humano actual se mueve muy poco y está mucho tiempo sentado en sus actividades de la vida diaria se han instaurado rápidamente, sobre todo desde mediados del siglo pasado. Estos cambios en los transportes personales, la comunicación, el lugar de trabajo y las tecnologías de ocio doméstico se han asociado a una reducción significativa de las demandas de gasto de

energía humana, puesto que en todas estas actividades se requiere largo tiempo de permanencia en sedestación. Estos cambios ambientales y sociales han sido identificados como la causa del bajo nivel de actividad física que caracteriza la forma de vida habitual de las personas en los medios urbanos, suburbanos y rurales.

La investigación sobre la conducta sedentaria se encuentra en sus fases iniciales, y va probablemente 20 años por detrás de la investigación sobre la actividad física en lo relativo a la medición válida y fiable y el conocimiento de los determinantes conductuales y la eficacia y efectividad de las intervenciones. Así pues, es importante construir una base sólida para este nuevo campo de investigación mediante la obtención de un conjunto de datos epidemiológicos más amplio sobre la forma en que la conducta sedentaria puede estar relacionada con toda una gama de resultados de salud, dentro de grupos de población diferentes en los que los factores genéticos, culturales, sociales y ambientales diferirán en aspectos científicamente importantes. Sin embargo, también es imprescindible que este nuevo campo de investigación avance más rápidamente para ir más allá de las limitaciones lógicas inherentes a los estudios transversales, para pasar a diseños de estudio prospectivos que examinen los efectos a largo plazo de la conducta sedentaria para la salud, estudios experimentales que aclaren los mecanismos fisiológicos que pueden subyacer a los resultados, y estudios de intervención que

examinen si es factible modificar las conductas sedentarias, y los resultados de salud asociados a cualquier cambio.

Dos estudios recientes han resaltado la posible importancia de las conductas sedentarias en cuanto a la salud. En un seguimiento de 6,5 años de los participantes en el Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab), se observó que el hecho de dedicar mucho tiempo a ver la televisión, se asociaba de manera significativa a un aumento de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad por enfermedad cardiovascular.

Las consecuencias adversas de estar sentado mucho tiempo han sido confirmadas por los resultados del seguimiento de participantes en las Canadá Fitness Surveys realizadas desde los años ochenta. Los sujetos que inicialmente indicaron que pasaban la mayor parte del día sentados presentaron una mortalidad significativamente superior; es importante señalar que las relaciones entre tiempo de mortalidad fueron manifiestas incluso en los individuos que

aparentemente eran físicamente activos y fueron más intensas en los individuos con sobrepeso u obesidad. (Healy & Neville , 2017).

2.8.13 RECREACION

Recreación para (Medeiros, 1969) es la esencia pasa por cualquier actividad en tanto sea voluntaria como placentera; para (Boullon, 1991) es una forma de turismo en pequeña escala; para (Loughlin, 1971) es una vivencia personal. Son diferentes tanto sus puntos de partida como la conclusión a la que llegan. Estás y más aproximaciones consultadas permiten formar conceptos acerca de los respectivos marcos teóricos, su significado, el sentido del ocio o del tiempo libre, su relación con el trabajo, la noción de libertad, el tipo de actividad, etc.

A partir de lo antedicho, podríamos esbozar que la recreación es:

Una actividad (o conjunto de ellas);

Que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores;

Que el sujeto elige (opta, decide) y

Que le provoca placer (diversión, entretenimiento, alegría).

Se valora las definiciones de los autores antes mencionados y se considera que este tipo de definición habla de un enfoque de la recreación desde lo individual, pero puede extenderse a lo grupal, donde la recreación viene a ser cualquier actividad que genere bienestar y satisfacción sin importar un límite de tiempo.

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona. Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en la vorágine de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un

tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

2.8.14 EL VOLEIBOL COMO JUEGO RECREATIVO.

Tomando en cuenta ambos conceptos y conociendo lo que es el voleibol, y lo que es recreación podemos decir que el voleibol como juego recreativo es una actividad física que tiene como finalidad el placer en momentos de ocio.

El voleibol como juego recreativo lo podemos desarrollar cuando existen tiempos muertos que son difíciles de llenar, practicándolo de forma colectiva para así convivir con los demás y pasar un rato ameno olvidando por un instante nuestras responsabilidades académicas o laborales.

Esto nos ayuda a que nos proporcione diversión y entretenimiento al momento de jugarlo, de todas formas el juego puede cumplir con un rol, educativo, ayudar al estímulo mental y físico y contribuir al desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas. Como definición final podemos decir que el Voleibol como juego recreativo, con un grado de competitividad mínimo, ya que no importa quien gane o

pierda, lo esencial es el aspecto recreativo, por eso el voleibol como juego recreativo no supone una productividad y nunca debe ser obligado su práctica.

Por lo tanto, debe efectuarse de forma libre, en un clima alegre y entusiasta ya que su finalidad es generar satisfacción a los jugadores y liberar de tensiones propias de la vida cotidiana, se lo puede realizar al aire libre o bajo techo, en campos abiertos o en sectores delimitado, ya que se diferencia de la práctica deportiva en el afán de competitividad donde el objetivo es conseguir la victoria.

2.8.15 TIEMPO LIBRE

Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso. También lo podemos definir como el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas. Escenario deportivo: Es toda instalación construida o adecuada para la práctica de un deporte determinado y legalmente reconocido por el Estado colombiano por intermedio de la autoridad competente respectiva incluyendo todas sus dependencias internas y externas y vías de ingreso y salida aledaña a dichos escenarios.

2.8.16 APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

La idea de 'aprovechamiento del tiempo libre' tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo o la utilización útil y práctica del periodo de tiempo libre de una persona. Sin embargo, se puede aprovechar el tiempo libre desarrollado actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso, sacando un rendimiento de ese periodo. De este modo no siempre se trata de hacer tareas con un fin específico relacionado con lo que comúnmente se entiende como productividad o funcionalidad como tareas domésticas.

2.8.17 TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN

Los conceptos de tiempo libre y recreación están relacionados entre sí. En este sentido, la recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad. Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca.



2.9 BASES LEGALES

Ley 115 de febrero 8 de 1994

Capítulo 2 Artículo 77. Autonomía escolar. Dentro de los límites fijados por la presente ley y el proyecto educativo institucional, las instituciones de educación formal gozan de autonomía para organizar las áreas fundamentales de conocimientos definidas para cada nivel, introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas, culturales y deportivas, dentro de los lineamientos que establezca el Ministerio de Educación Nacional.

LEGISLACIÓN DEPORTIVA

La modificación del artículo 52 de la constitución política de Colombia ya que es el soporte constitucional y legal del deporte en Colombia.

ARTICULO 52. Modificado. A.L. 2/2000, art. 1°. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.



Ley 181 De 1995

“Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

MANUAL DE CONVIVENCIA DE LA INSTITUCION FE Y ALEGRIA

En el inciso 4.2 del derecho y deberes de los estudiantes establece en cuanto a los derechos:

1. “Derecho a la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre”.
2. “A participar activamente en las actividades institucionales de orden formativo, social, democrático, cultural, deportivo, curricular o religioso sin menos cabo de sus derechos fundamentales”.
3. “A representar la institución en eventos deportivos, culturales, sociales o de cualquier otra índole siempre y cuando cuente con la debida autorización de su representante legal”.
4. “Al reconocimiento por sus actividades académicas, científicas, cívicas, deportivas y ecológicas que redunden en beneficio de la comunidad educativa”.



En cuanto a los deberes:

1. “Asistir puntualmente, de acuerdo al horario establecido, a las actividades que se programen en el ámbito académico, cultural y deportivo.

Por otra parte en la constitución de 1991 Ley 181 De 1995

“Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte”

2.10 METODOLOGÍA

Este proyecto se realizó con un enfoque cuantitativo donde los alumnos del grado 903 de la Institución Educativa Colegio Integrado Fe Y Alegría aprovechan el tiempo libre practicando de forma recreativa el voleibol a fin de disminuir el nivel de sedentarismo, logrando gusto e interés por practicar el voleibol, sembrando en ellos la semilla del deporte para que a futuro se vuelva un hábito la práctica del voleibol en sus tiempos libres y no solo de forma recreativa sino también deportiva.



FASE 1 DIAGNOSTICO

2.10.1 POBLACION

El presente proyecto de grado tiene como población a los estudiantes de la Institución Educativa Colegio Integrado Fe y Alegría del municipio de los patios en el departamento de Norte de Santander.

2.10.2 MUESTRA

El presente proyecto de grado tiene como muestra 16 estudiantes de género masculino y 17 estudiantes de género femenino para un total de 33 estudiantes; con un promedio de edad de 14, 15 y 16 años, del grado 903.

2.11 INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE INFORMACION

CONCENTIMIENTO INFORMADO: Se les informó a los padres de familia de los estudiantes del grado 9-03 del proceso a realizar y que se les realizaría igualmente un registro fotográfico a los estudiantes como evidencia del docente en formación para el proyecto pedagógico a realizar.

GRAFICA





ENCUESTA: Se aplicó una encuesta a los estudiantes de la Institución Educativa Colegio Integrado Fe y Alegría con la cual se conoció el grado de sedentarismo creada por Claude Godard M, María del Pilar Rodríguez N, Nora Díaz 2008 y avalado por la INTA (instituto tecnológico argentino) y la IPAQ (International Physical Activity Questions) tiene el propósito de evaluar la AF habitual de un niño o adolescente durante el tiempo en el que se desarrolló el proyecto pedagógico. Las actividades del fin de semana no se consideran por ser muy irregulares.

DQS is member of:





2.12.1 DISCUSIÓN

En el gráfico de barras podemos observar un cambio significativo en la disminución a nivel de actividades que realizan sentados como lo son trabajos en clase, tareas escolares (leer, dibujar), comiendo, transportándose en un vehículo, ver TV (videojuegos, películas). Aumentando las actividades de juegos al aire libre en este caso en las horas de descanso, en la clase de educación física y en sus horas libres practicando el voleibol.

En los gráficos circulares se representa en porcentajes de manera global los resultados de los test de fundamentos básicos del voleibol en el inicio del proyecto y sus pésimos resultados obtenidos por los estudiantes y su mejoría en golpe de dedos, antebrazo, saque por encima y por debajo a la hora de culminar las actividades planteadas en el proceso de enseñanza aprendizaje.



2.12.2 CONCLUSIONES

Basándonos en el diagnóstico realizado a través de las encuestas se logró reducir porcentaje de sedentarismo encontrado desde el inicio del proyecto pedagógico a tal punto de que los estudiantes querían invertir su tiempo libre, el descanso y las clases de educación física, a practicar el voleibol de forma recreativa afirmando que la propuesta es viable.

Se demostró que la propuesta adquirió efectividad ya que ayudó a los estudiantes de 9-03 de la institución educativa colegio integrado fe y alegría a cambiar el hábito de no realizar ninguna actividad física a practicar el voleibol de forma recreativa evitando el sedentarismo.

La falta de material adecuado impide que los estudiantes puedan ocupar su tiempo libre en actividades físicas o recreativas fomentando el sedentarismo en la Institución.



2.12.3 RECOMENDACIONES

A las directivas de la institución se recomendó incluir en su programa de actividades y el plan de área de Educación Física el Voleibol como elemento en el proceso de formación para que los estudiantes tengan un conocimiento mínimo de los fundamentos y su forma de juego.

Fomentar la práctica de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre para evitar el sedentarismo en las estudiantes de la institución.

Que la Institución forme un equipo de voleibol el cual represente a la misma en diferentes juegos regionales departamentales y nacionales para motivar a los estudiantes a practicar este deporte.

6.8 CONCLUSIONES.

En el proceso de la práctica profesional desarrollada en la institución educativa colegio integrado fe y alegría dejó una huella que jamás se borrará, la cual se fundamenta en la responsabilidad de formar personas en un país en construcción, donde tuve la obligación moral de guiar a los estudiantes bajo el valor del respeto la honestidad entre otros alores que conllevan integrar seres humanos con principios y valores, ciudadanos de bien.

No solo deje la huella de la práctica deportiva del voleibol sino también de fomentar hábitos y estilos de vida saludables para el beneficio de la salud de cada uno de los estudiantes

Vivencí y puse en práctica todos los conocimientos adquiridos durante mi proceso de formación, dejando un resultado exitoso durante este periodo de tiempo y confirmando así mi gran vocación por la docencia y el amor por la educación física y el deporte.

Fue una experiencia gratificante la práctica profesional ayudándome a enriquecer mis conocimientos de una manera mancomunada con la comunidad educativa colegio integrado fe y alegría forjando interés y amor por mi profesión.

6.9 BIBLIOGRAFÍA.

- Muñoz Muñoz Luis armando, educación psicomotriz, editorial kinesis.
- <http://www.webscolar.com/los-fundamentos-tecnicos-del-voleibol>.
- García, j. (1996). bases teóricas del entrenamiento deportivo. madrid: gymnos.
- <https://es.slideshare.net/javiercastillocano/fundamentos-tnicosvoleibol>.
- <https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México: McGRAW-HILL.
- Ley 181. (1995). Sitio web de Time: https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf