

Informe final practica integral  
Institución Educativa Bethlemitas Brighton

Carlos Arturo Ospina león

Cod. 1116807565

Facultad de educación, Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física  
recreación y deportes Universidad de pamplona

Practica integral

Yolanda García Díaz

15 de diciembre de 2022

## Tabla de contenido

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Introducción .....                                          | 5  |
| 1. Capítulo I Observación Institucional Y Diagnostico ..... | 6  |
| 1.1 Reseña histórica .....                                  | 6  |
| 1.2 Proyecto institucional educativo .....                  | 7  |
| 1.3 Marco legal .....                                       | 8  |
| 1.4 Horizonte institucional .....                           | 8  |
| 1.5 Misión .....                                            | 8  |
| 1.6 Visión .....                                            | 9  |
| 1.7 Filosofía .....                                         | 9  |
| 1.8 Principios institucionales .....                        | 9  |
| 1.9 Perfil .....                                            | 10 |
| 1.9.1 Docentes .....                                        | 11 |
| 1.9.2 Estudiantes .....                                     | 11 |
| 1.9.3 Administrativos y operativos .....                    | 11 |
| 1.9.4 Padres de familia .....                               | 12 |
| 1.9.5 Egresados .....                                       | 12 |
| 1.10 Organigrama institucional .....                        | 12 |
| 1.11 Cronograma institucional .....                         | 13 |
| 1.12 Símbolos institucionales .....                         | 14 |
| 1.13 Manual de convivencia .....                            | 14 |
| 1.14 Derechos y deberes de los estudiantes .....            | 17 |
| 1.14.1 Derechos .....                                       | 17 |
| 1.14.2 Deberes de los estudiantes .....                     | 18 |
| 1.15 Derechos y deberes de los docentes .....               | 20 |
| 1.15.1 Derechos .....                                       | 20 |
| 1.15.2 Deberes .....                                        | 21 |
| 1.16 Derechos y deberes de los padres de familia .....      | 22 |
| 1.16.1 Derechos .....                                       | 22 |
| 1.16.2 Deberes .....                                        | 23 |

|        |                                                        |                                      |
|--------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.17   | Ley del menor.....                                     | 24                                   |
| 1.18   | Uniformes .....                                        | 25                                   |
| 1.18.1 | Uniforme de diario .....                               | 25                                   |
| 1.18.2 | Uniforme de gala.....                                  | 25                                   |
| 1.19   | Inventario infraestructura .....                       | 26                                   |
| 1.20   | Salón de deportes .....                                | 29                                   |
| 1.21   | Horarios .....                                         | <b>¡Error! Marcador no definido.</b> |
| 1.22   | Matriz dofa.....                                       | 30                                   |
| 2.     | Capítulo Ii Propuesta Pedagógica .....                 | 31                                   |
| 2.1    | TITULO.....                                            | 31                                   |
| 2.2    | Objetivos.....                                         | 31                                   |
| 2.2.1  | <i>Objetivo general</i> .....                          | 31                                   |
| 2.2.2  | <i>Objetivos Específicos</i> .....                     | 31                                   |
| 2.3    | DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....                         | 31                                   |
| 2.4    | JUSTIFICACIÓN .....                                    | 32                                   |
| 2.5    | POBLACIÓN.....                                         | 33                                   |
| 2.5.1  | <i>Muestra</i> .....                                   | 33                                   |
| 2.6    | MARCO TEÓRICO.....                                     | 34                                   |
| 2.6.1  | <i>Deporte</i> .....                                   | 34                                   |
| 2.6.2  | <i>Educación física</i> .....                          | 34                                   |
| 2.6.3  | <i>actividad física</i> .....                          | 35                                   |
| 2.6.4  | <i>Voleibol</i> .....                                  | 35                                   |
| 2.6.5  | <i>Golpe de dedos</i> .....                            | 36                                   |
| 2.6.6  | <i>Golpe de antebrazo</i> .....                        | 36                                   |
| 2.6.7  | <i>El juego</i> .....                                  | 37                                   |
| 3.     | Capítulo III Informe De Los Procesos Curriculares..... | 38                                   |
| 3.1    | Cronograma de actividades.....                         | 38                                   |
| 3.2    | Ejecución .....                                        | 39                                   |
| 3.2.1  | Planeadores. ....                                      | 39                                   |
| 3.3    | Evaluación.....                                        | 54                                   |
| 4.     | Capítulo IV Actividades Interinstitucionales .....     | 55                                   |

|    |                                         |    |
|----|-----------------------------------------|----|
| 5. | Capítulo V Formatos De Evaluación ..... | 59 |
| 6. | Conclusiones .....                      | 66 |
| 7. | Bibliografía .....                      | 67 |

## **Introducción**

La educación física es una disciplina que trata de ofrecer una educación integral sobre el cuerpo humano contribuyendo al cuidado de la salud. Con la materia de educación física se busca educar a los individuos en el uso de su propio cuerpo, enseñándoles a mantener su salud física y corporal. Además, reciben formación sobre los diferentes deportes que existen lo que puede ayudarles a practicarlos de forma segura.

En las clases de educación física se aprende a llevar a cabo diferentes actividades que requieran de un esfuerzo físico sin dañarnos, a ejercitar el cuerpo y conocer nuestras limitaciones y logros. (implika, 2021)

En este trabajo se ve reflejado mi proceso en la Institución Educativa Bethlemitas Brighton mediante mi propuesta pedagógica aplicando mis conocimientos y las enseñanzas vividas en mi proceso formativo.

## 1. Capítulo I

### Observación Institucional Y Diagnostico



*Fuente: Docente en formación Carlos Arturo Ospino León*

#### 1.1 Reseña histórica

El 13 de abril de 1896 llegaron a Pamplona, las primeras Hermanas Bethlemitas y el 17 del mismo mes se instalaron y tomaron bajo su cuidado la Institución con el nombre de “ASILO DE LA SAGRADA FAMILIA BRIGHTON”.

El Padre Numa Julián Calderón, donó la Quinta, para que se iniciara una obra apostólica y educativa dirigida a las niñas de bajos recursos económicos.

El Asilo empezó con 20 niñas huérfanas, a quienes se les enseñaba los oficios domésticos, sin olvidar la instrucción religiosa e intelectual. La primera superiora fue la Madre Concepción Rubiano.

Años más tarde se cambió la razón social de la obra, consiguiendo del gobierno la fundación de la Escuela Sagrada Familia.

A partir del año 1.900, empieza a brindar educación, en los primeros grados de básica primaria. En el año 1.953, surgió la necesidad de ampliar el servicio educativo, después de cuarto grado, esto conlleva a la construcción y acondicionamiento de nuevas aulas y espacios deportivos; hasta contar actualmente con dos sedes, para albergar a niños, niñas y jóvenes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica.

Actualmente contamos con la aprobación de la Secretaría de Educación como “Institución Educativa Bethlemitas Brighton” con articulación con el SENA, en la Media Técnica (10º y 11º). Cuenta con un número de 1.011 estudiantes.

## **1.2 Proyecto institucional educativo**

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton, dirigida por la comunidad de las Hermanas Bethlemitas, tiene como razón de ser la educación y contribución en la formación integral de la niñez y la juventud basados en los valores emanados de los Fundadores de la Obra; Santo Hermano Pedro de San José de Betancur y la Beata María Encarnación Rosal, y los lineamientos del MEN; cumpliendo con la misión de formar en la fe, formar al hombre nuevo, holístico, teniendo como esencia a Cristo, a través de una educación de calidad, en coherencia, con las exigencias del nuevo milenio.

La comunidad educativa Bethlemitas Brighton, fundamentada en los criterios exigidos por, el Ministerio de Educación, da a conocer su identidad y liderazgo a través del presente Proyecto Educativo Institucional, habiendo iniciado su construcción en el año 1998.

En el PEI, se refleja el trabajo en equipo de los distintos integrantes de la comunidad educativa: docentes, administrativos, padres de familia, Hermanas Bethlemitas, estudiantes y comunidad. Se encuentra en permanente construcción y es factible de ajustes y adaptaciones de acuerdo a las necesidades.

La educación busca, el desarrollo personal, social y cultural del estudiante, para que sea útil a sí mismo; capaz de solucionar problemas cotidianos, consciente de sus deberes y sus derechos; amante de la naturaleza, con actitudes positivas, hacia el mejoramiento de su comunidad y su entorno, convencido de la necesidad de progresar con base en el esfuerzo y la riqueza de la ciencia y la tecnología, es decir, formar una persona integral que esté en capacidad de cambiar la realidad sociocultural, mediante el desarrollo de competencias a través de su proceso educativo.

### **1.3 Marco legal**

El sustento jurídico de la organización del gobierno escolar se encuentra en:

Ley 115/94. Ley General de Educación, en sus artículos 7, 73, 144.

Decreto 1860 /94, artículo 18.21, 22 y 23.

Los numerales 11 y 21 del artículo 189, artículos 67 y 38 de la Constitución Política, el Decreto 1286 de Abril 27 del 2005 establece normas sobre la participación de los Padres de Familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones y de conformidad con la parte 3, Título 4, del Decreto 1075/2015.

### **1.4 Horizonte institucional**

### **1.5 Misión**

Somos una Institución Educativa que a la luz de la Filosofía Bethlemitas busca la participación, actualización y el servicio en la evangelización.

Contribuimos en la formación integral brindando una educación de calidad e inclusiva, fundamentada en principios éticos, científicos, técnicos, investigativos, medioambientales y participativos.

Contamos con la fuerza de Dios y el legado de los Santos Fundadores, las políticas del Estado y el compromiso de la Comunidad Educativa.

## **1.6 Visión**

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton en el año 2022 será reconocida en la sociedad como una entidad con proyección hacia el liderazgo en la innovación educativa, investigativa, pedagógica y técnica, propendiendo por el cuidado del medio ambiente y el respeto de lo público, de carácter inclusiva, consolidada en sus procesos de formación integral de personas altamente cualificadas.

## **1.7 Filosofía**

El legado apostólico y educativo de nuestros santos fundadores, fortalecidos por las normas emanadas del MEN y Secretaria de Educación fortalece nuestras prácticas pedagógicas construyendo cada día una educación de calidad que conlleva a la dinamización de aprendizajes significativos, fundamentados en el modelo Holístico transformador educando en el amor para el servicio.

## **1.8 Principios institucionales**

La Institución Educativa Betlemitas Brighton se fundamenta en la excelencia académica por lo tanto su currículo favorece el curso adecuado de la razón y la inteligencia: el recto juicio, el conocimiento, el rigor conceptual, la investigación, la creación artística y cultural, como también la interacción entre teoría y práctica proyectando en acciones que fortalecen la sensibilidad, la ternura, el cariño, el compromiso y la solidaridad con las personas más necesitadas.

La educación ciudadana fundamentada en el respeto y amor a la persona y en el conocimiento defensa y promoción de los derechos humanos, compromete a todos los miembros de la comunidad educativa en la formación de ciudadanos honestos, justos, democráticos, solidarios y constructores de paz.

La educación Bethlemita forma parte de una nueva cultura global que privilegia la defensa y cuidado de la vida en todas sus manifestaciones: la protección del medio ambiente la dignidad e igualdad de las personas y la valoración y el respeto por la diversidad cultural de los pueblos.

La cultura institucional Bethlemita se fortalece por participación libre, autónoma, reflexiva, crítica y democrática; la calidad humana espiritual y profesional; el sentido de pertenencia y la interacción entre los diferentes miembros de la comunidad educativa expresada en los siguientes principios:

- El desarrollo armónico de la persona y la excelencia humana integral.
- Una sólida calidad académica y axiológica.
- Respeto a la diferencia e inclusión.
- Comunión y construcción del tejido social, ➤ Identidad Institucional.
- Una pastoral que repercuta positivamente en la transformación social.
- Construcción de la justicia, de una paz estable y duradera.
- Salvaguardar los derechos humanos.
- Proyección social desde el conocimiento de valores humanos y aplicabilidad en diversos espacios sociales.
- Vivenciar el testimonio de vida de nuestros Santos Fundadores.
- Autorreflexión, autocrítica dentro de un contexto social, político y económico.
- Trabajo colaborativo y cooperativo de toda la Comunidad Educativa.

## **1.9 Perfil**

### **Directivos**

El directivo Bethlemita debe ser una persona idónea, respetuosa, creativa, comprometida, conciliadora, tolerante, respetuosa de lo público, cuidadora del medio ambiente, recursiva que

valora el carisma, espiritual, modelo y ejemplo a seguir que ejerce su misión de liderazgo desde sus saberes profesionales.

### **1.9.1 Docentes**

El educador Bethlemita es un ser humano integro, modelo para sus estudiantes en todos los ámbitos, respetuoso, creativo, comprometido, conciliador, tolerante, respetuoso de lo público, cuidador del medio ambiente recursivo, espiritual, profesionalmente competente, desarrolla su trabajo desde la aceptación de las diferencias y la valora como un recurso para el crecimiento grupal. Favorece el desarrollo integral de sus estudiantes, promoviendo el intercambio del conocimiento y la construcción colectiva de la investigación.

### **1.9.2 Estudiantes**

El estudiante Bethlemita es consciente que ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, con sensibilidad social, abierto al cambio, practica los valores, la justicia, la paz, el perdón y la sana convivencia.

Es respetuoso, responsable, creativo, activo, comprometido, solidario y con gran sentido de pertenencia.

Protege el entorno, es parte de la naturaleza y cuida el planeta como regalo y creación de Dios.

Capaz de mostrar en actitudes concretas su responsabilidad frente a los deberes escolares, familiares, culturales, sociales y religiosos, que lo lleven a su pleno desarrollo humano y a la realización de una misión específica dentro de la sociedad.

### **1.9.3 Administrativos y operativos**

El personal administrativo y servicios especiales debe ser idóneo, comprometido, respetuoso de lo público, amante de la naturaleza, espiritual, capacitado para ejercer sus funciones

en el respectivo cargo, con alto sentido de pertenencia, responsable en el desempeño de su labores, consciente de su labor como servidor público, poseedor de buenas relaciones interpersonales y honesto.

#### 1.9.4 Padres de familia

Comprometido y responsable en la educación y formación de sus hijos, educador en los principios éticos y morales, que inculca la práctica de los valores, comprometido con la vivencia de la filosofía de la institución.

Educa con el ejemplo, para que aprenda el convivir con otros.

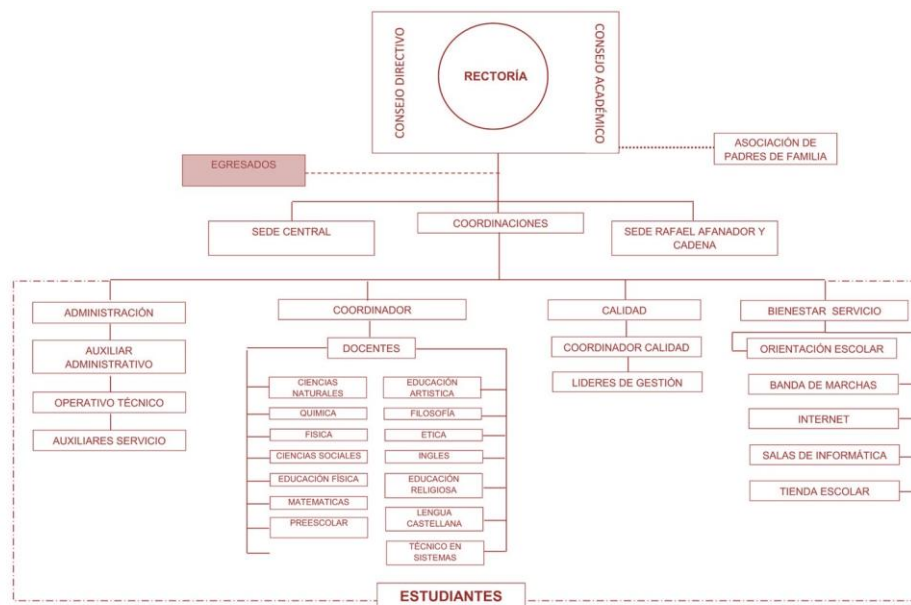
#### 1.9.5 Egresados

El egresado de la IEBB está en capacidad para interactuar y comunicarse de manera asertiva en los diferentes entornos donde se encuentre.

Reflexivo, tolerante, creativo, dinámico, persistente y dispuesto al trabajo en equipo, consciente de la necesidad de actualización permanente y con características de liderazgo.

Claridad, ética y visión para ofrecer sus servicios, y capaz de mantenerse vinculado activamente a la institución.

### 1.10 Organigrama institucional



*Fuente: Bethlemitas Brighton*

## 1.11 Cronograma institucional

| <b>Septiembre 2022</b><br><b>VALOR: SOLIDARIDAD</b><br><b>“TRANSFORMO MI VIDA, CON AMOR Y SOLIDARIDAD”</b>                                        |                                                                         |                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                          |                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ◀ Agosto T                                                                                                                                        |                                                                         |                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                    |                                                                                          | Octubre ▶             |
| Do.                                                                                                                                               | Lu.                                                                     | Ma.                                                                       | Mi.                                                                                                                 | Ju.                                                                                | Vi.                                                                                      | Sá.                   |
|                                                                                                                                                   |                                                                         |                                                                           |                                                                                                                     | 1                                                                                  | 2<br>BENDICION ESTUDIANTES DEL GRADO ONCE<br>ENTREGA DE INFORMES                         | 3<br>PRUEBAS SABER 11 |
| 4<br>11:00 A.M<br>EUCARISTIA FAMILIAR<br>BETHLEMITA IGLESIA SAN JUAN DE DIOS GRADO TERCERO 03                                                     | 5<br>DIA LIBRE GRADO ONCE<br>INICIO DEL MES POR LA CONVIVENCIA Y LA PAZ | 6<br>LANZAMIENTO DEL VALOR SOLIDARIDAD                                    | 7<br>8:00 A.M.EUCARISTIA 8-01<br>10:30 CAPACITACION DE RIESGOS PRIMARIA<br>11:30 CAPACITACION DE RIESGOS SECUNDARIA | 8<br>CONSEJO DIRECTIVO                                                             | 9<br>ENCUENTRO CON CRISTO CUARTO 01                                                      | 10                    |
| 11<br>11:00 A.M<br>EUCARISTIA FAMILIAR<br>BETHLEMITA IGLESIA SAN JUAN DE DIOS GRADO SEGUNDO 01<br>PROCESION DEL SEÑOR DE HUMILLADERO NOVENO GRADO | 12<br>CONSEJO ACADEMICO                                                 | 13                                                                        | 14<br>VISITA BETHLEMITAS A TRANSICION                                                                               | 15                                                                                 | 16<br>ENTREVISTA TRANSICION Y MATRICULA<br>DIA AMISTAD<br>ENCUENTRO CON CRISTO CUARTO 02 | 17                    |
| 18<br>11:00 A.M<br>EUCARISTIA FAMILIAR<br>BETHLEMITA IGLESIA SAN JUAN DE DIOS GRADO SEGUNDO 02                                                    | 19<br>ENTREVISTA<br>CAPACITACION INVESTIGACION CLARA ARAQUE             | 20                                                                        | 21                                                                                                                  | 22<br>HOSPITAL<br>CAPACITACION SEXTO, SEPTIMO, OCTAVO Y NOVENO<br>BULLYING-SEXTING | 23<br>ENCUENTRO CON CRISTO CUARTO 03                                                     | 24                    |
| 25<br>11:00 A.M<br>EUCARISTIA FAMILIAR<br>BETHLEMITA IGLESIA SAN JUAN DE DIOS GRADO PRIMERO 01                                                    | 26<br>COMITÉ DE CONVIVENCIA                                             | 27<br>IZADA DE BANDERA SEPTIMO<br>"MEJORES ESTUDIANTES SEGUNDO TRIMESTRE" | 28<br>IZADA DE BANDERA PRIMERO Y SEGUNDO<br>"MEJORES ESTUDIANTES SEGUNDO TRIMESTRE" "PAZ EN EL AULA"                | 29                                                                                 | 30<br>JEAN DAY<br>ENCUENTRO CON CRISTO TERCERO 01                                        |                       |

**Fuente: Bethlehemitas Brighton**

### 1.12 Símbolos institucionales

#### Escudo



*Fuente: Pamplona Cultural*

#### Bandera



*Fuente: Bethlemitas Norte - Símbolos Institucionales*

### 1.13 Manual de convivencia

El manual de convivencia hace parte integral del Proyecto Educativo Institucional de todas las instituciones educativas del país (Decreto 1860 de 1994, ahora Decreto 1075 de 2015), invistiéndolo de importancia y obligatoriedad, aportando directamente en los procesos de construcción de ciudadanía.

En cuanto a una definición legal sobre el Manual de Convivencia, la Ley General de Educación, 115 de 1994 menciona en su artículo 87 que los manuales deben contener los derechos y obligaciones de los estudiantes, sin embargo, esto se desarrolla más ampliamente en el artículo 17 del Decreto 1860, ahora contenido dentro del Decreto 1075, donde se menciona lo siguiente: “El reglamento o manual de convivencia debe contener una definición de los derechos y deberes de los alumnos y de sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa”.

Con la promulgación de la Ley 1620 de 2013 y su Decreto Reglamentario 1965 del mismo año, se avanzó en la estructuración de funciones que debían desarrollar los manuales de convivencia. Con esta nueva legislación, además de lo contemplado en el artículo 87 de la Ley 115, los manuales de convivencia deberán presentar estrategias pedagógicas para promover la convivencia escolar y dirimir los conflictos de forma pacífica. Además, deberá incluir:

Las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos en la institución educativa.

Los acuerdos y pautas que deben tener todos los miembros de la comunidad educativa para garantizar la convivencia escolar y los derechos humanos, sexuales y reproductivos,

Los protocolos de atención de las distintas situaciones que afectan la convivencia escolar (Tipo I, II, III).

Las estrategias pedagógicas que permiten socializar los contenidos del manual de convivencia.

Definición sobre el Manual de Convivencia según la Guía No 49 del Ministerio de Educación: “El manual de convivencia puede entenderse como una herramienta en la que se consignan los acuerdos de la comunidad educativa para facilitar y garantizar la armonía en la vida diaria de los establecimientos educativos.

En este sentido, se definen las expectativas sobre la manera cómo deben actuar las personas que conforman la comunidad educativa, los recursos y procedimientos para

dirimir conflictos, así como las consecuencias de incumplir los acuerdos (Chaux, Vargas Ibarra MIniski 2013)”.

Teniendo en cuenta todo lo anterior el manual de convivencia de la institución educativa debe servir para proteger los derechos de estudiantes, docentes, padres de familia, directivos y administrativos que hacen parte de la formación integral de los estudiantes.

La institución educativa aplicando los principios filosóficos de la comunidad Bethlemita considera el presente manual como la herramienta más importante para la formación de valores, en nuestra institución consideramos que lo más importante es FORMAR UN SER HUMANO con valores que le permitan desarrollarse como persona y servir a los demás para lograr un bienestar colectivo, eso está por encima de los éxitos académicos.

La institución educativa atiende a cerca de 1.100 estudiantes que provienen de los sectores ubicados en estratos 1 y 2 pertenecientes al Barrio Santa Martha, Barrio la Santa Cruz, Barrio Jurado, Barrio El Carmen, Barrio Brighton, Barrio Las Margaritas y otros sectores del centro de la ciudad.

Entre los problemas que más se detectan de convivencia son la agresividad de muchos de nuestros niños debido a la violencia intrafamiliar, pocos recursos económicos y hogares disfuncionales. Todo esto unido a los problemas sociales que afronta el municipio al convertirse en una ciudad de acogida de una gran población joven universitaria, población migrante de paso y población del conflicto armado proveniente sobre todo de la zona de Arauca.

Nuestros principales retos con el presente Manual de Convivencia son formar la empatía en nuestros estudiantes para respetar al otro, generar un ambiente de alegría muy diferente a las

que pueden tener en el hogar, enseñar la escucha, el diálogo como herramientas para establecer acuerdos.

Formar seres humanos, capaces de aceptar que todos cometemos errores, pero lo importante es ser honestos y valientes para RECONOCER, prepararnos como dice la enseñanza de la Madre Encarnación para REPARAR, valorar la capacidad de olvidar para RECONCILIARNOS y tener siempre la decisión firme de NO REPETIR situaciones que afectan la convivencia en paz y armonía.

## **1.14 Derechos y deberes de los estudiantes**

### **1.14.1 Derechos**

- Recibir una formación que asegure el pleno desarrollo de su personalidad.
- A tener igualdad de oportunidades para los estudiantes mediante la no discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, identidad u orientación sexual, capacidad económica, nivel social, convicciones políticas, morales o religiosas, así como por discapacidades físicas, sensoriales y síquicas, o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- Acceder al sistema educativo de manera fácil y gozando de garantías de permanencia.
- Recibir un trato respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
- Participar en la gestión directiva, académica, administrativa y comunitaria de la Institución Educativa, a través del gobierno escolar, organizaciones de base.
- Recibir programas de nivelación para las dificultades de aprendizaje o para retrasos en el ciclo escolar y programas de orientación psicopedagógica y psicológica.

- Tener atención oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, acoso, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.
- Ser evaluado de manera integral y flexible en sus procesos de aprendizaje.
- Disfrutar de manera plena de respeto a la dignidad, vida, integridad física y a la vida privada dentro de la convivencia escolar.
- Ser protegido eficazmente contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros, profesores, padres de familia o administrativos.
- Tener conocimiento sobre los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación por dificultades de aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños, niñas o adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.

#### **1.14.2 Deberes de los estudiantes**

- Conocer y cumplir a cabalidad el presente Manual de Convivencia.
- Asistir a clase con una excelente presentación personal, entendiendo que hace parte de la salud ambiental y la higiene; para evitar el contagio de enfermedades y presencia de malos olores en el aula.
- Proveerse de los elementos indispensables para el desarrollo de las clases diarias. Esto incluye la presentación de tareas, trabajos, talleres y cualquier material solicitado por el docente del área para el desarrollo de la clase.

- Asistir a clase con puntualidad y participar en las actividades orientadas al desarrollo de los planes de estudio.
- Cumplir y respetar los horarios aprobados para las jornadas escolares de cada nivel de enseñanza.
- Seguir las orientaciones de los docentes respecto de su aprendizaje y mostrarle el debido respeto y consideración.
- Respetar el ejercicio del derecho al estudio de sus compañeros. Evitando comentarios discriminatorios de manera verbal, escrita o por cualquier medio como celulares o internet.
- Establecer relaciones sin agresividad, maltrato o cualquier contacto físico o psicológico que sea lesivo.
- Demostrar respeto por todos los miembros de la comunidad educativa cuando se establezca una relación afectuosa con un compañero o compañera.
- Expresar de forma asertiva las emociones, alegrándose por los triunfos ajenos, reconociendo sus errores y pidiendo disculpas cuando sea necesario.
- Buscar ayuda, orientación e información sobre los derechos sexuales y reproductivos.
- Respetar y cumplir el Proyecto Educativo Institucional o el carácter propio de la Institución, de acuerdo con la legislación vigente.
- Cuidar y utilizar correctamente los bienes muebles y las instalaciones de la Institución y respetar las pertenencias de los otros miembros de la comunidad educativa, respondiendo total o parcialmente por el daño que ocasione a éstos. Incluye servicios de restaurante escolar y transporte escolar.

- No consumir, portar, ni vender ninguna sustancia alucinógena o alcohólica dentro o fuera de la institución; o presentarse a clase bajo sus efectos. Al igual, que no se debe llevar ningún objeto corto punzante o que sirva para generar miedo o situaciones de riesgo para los miembros de la comunidad educativa.

## **1.15 Derechos y deberes de los docentes**

### **1.15.1 Derechos**

- Además de los contemplados en la constitución política, en la ley, en el código único disciplinario y en los reglamentos vigentes para todos los servidores públicos, los docentes tienen los siguientes derechos:
- Ser estimulado para la superación y eficiencia mediante un sistema de remuneración acorde con su formación académica y desempeño, de acuerdo con lo dispuesto en la reglamentación gubernamental.
- A asociarse libremente y pertenecer a organizaciones sindicales.
- Permanecer en los cargos y funciones mientras su trabajo y conducta sean enteramente satisfactorios y realizados conforme a las normas vigentes.
- Disfrutar de las licencias por enfermedad, y maternidad de acuerdo con el régimen de seguridad social vigente.
- A hacer solicitudes respetuosas ante quien corresponda para eventuales ausencias.
- Ejercer legalmente la profesión, de acuerdo con lo consagrado en el artículo 25 de la constitución política y en la ley laboral vigente.
- Elegir y ser elegido en igualdad de condiciones, para los diferentes organismos de participación en el gobierno escolar.

- Participar en el gobierno escolar directamente o por medio de sus representantes en los órganos escolares.
- Ser atendido y escuchado oportunamente por las directivas de la institución.
- Participar en los cursos de mejoramiento, actualización y profesionalización que organice la institución u otras entidades.
- A su vida privada, a no ser objeto de discriminación, de burlas, malos comentarios, o amenazas por circunstancias personales o por el ejercicio de su labor docente.
- A recibir un trato respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.

#### **1.15.2 Deberes**

- Además de los contemplados en la constitución política, en la ley, en el código único disciplinario y en los reglamentos vigentes para todos los servidores públicos, los docentes tienen los siguientes deberes:
- Buscar de manera permanente el incremento de la calidad del proceso: enseñanza aprendizaje y sus resultados.
- Cumplir con el calendario, la jornada escolar y la jornada laboral, de acuerdo con el reglamento que se expida para tales circunstancias.
- Educar a los alumnos en los principios democráticos y en el respeto a la ley y a las instituciones, inculcar el amor a los valores históricos, culturales y recursos ambientales de la nación.
- Observar una conducta acorde con la función educativa y con los fines, derechos, principios, objetivos y criterios establecidos en la ley general de educación y en los planes educativos.

- Mantener relaciones cordiales con los padres, acudientes, alumnos, y compañeros de trabajo, promoviendo una firme vinculación y una cooperación vital entre la institución y la comunidad y respetar a las autoridades educativas.
- Conocer y cumplir los acuerdos consagrados en el manual de convivencia.

## **1.16 Derechos y deberes de los padres de familia**

### **1.16.1 Derechos**

- Ser considerado Miembro activo de La Comunidad Educativa.
- Ser atendido oportunamente por el docente de su hijo o hija, por la Rectora de la institución o administrativo, cuando lo crea necesario.
- Ser respetado en su dignidad, vida privada, credo religioso, condición social, sexual, física, cognitiva y racial.
- Expresar libremente sus opiniones, sugerencias o reclamos en forma respetuosa.
- Participar en la formulación, planeación de las estrategias que promueven la convivencia escolar, los derechos humanos sexuales y reproductivos, la participación y la democracia y el fomento de estilo de vida saludable
- Participar en la revisión y ajuste del manual de convivencia a través de las instancias de participación
- Conocer y seguir la ruta de atención integral cuando se presente un caso de violencia escolar, la vulneración de los derechos sexuales y reproductivos a una situación que lo amerite.
- Obtener asesoría y orientación a través de conferencias, charlas, seminarios y foros programados por las diferentes instancias de capacitación.

- Utilizar los mecanismos legales existentes y los establecidos en la ruta de atención integral a que se refiere esta ley para restituirlos derechos de sus hijos cuando estos sean agredidos.
- Matricular a los hijos en la institución de acuerdo a las fechas establecidas.

#### **1.16.2 Deberes**

- Según nuestra Constitución Política y la Ley General de Educación: Los padres de familia son “El núcleo fundamental de la sociedad y los primeros responsables de la formación de sus hijos”. Son obligaciones de los padres de familia:
- Cumplir con las condiciones y obligaciones establecidas en el manual de convivencia y responder cuando su hijo incumpla algunas.
- Asistir a las reuniones de carácter obligatorio y demás actividades programadas por la institución.
- Solicitar por escrito a su profesor o rector de la institución, sus permisos o los de sus hijos cuando por razones justas no puedan asistir a actividades o clases programadas.
- Acatar las disposiciones legales que rigen las relaciones de la comunidad educativa.
- Analizar y controlar en forma continua los resultados académicos de sus hijos, estimular sus logros y establecer correctivos a las situaciones que así lo requieran.
- Promover a sus hijos espacios y ambientes en el hogar que generen confianza, ternura, cuidado y protección y de su entorno físico, social y ambiental.
- Fomentar en los hijos la formación en el respeto, la no discriminación, normas de urbanidad, aplicados en el hogar, en la institución educativa y la comunidad en general.

- Seguir el conducto regular al presentar algún reclamo o sugerencia y hacerlo con el debido respeto. Se entiende por conducto regular: Dialogar con el Profesor interesado y en dado caso que lo amerite con la Rectora de la institución.
- Fomentar el amor por la institución y el cuidado de las instalaciones, muebles, materiales de clase, implementos de la institución y de sus integrantes.
- Responder por los daños causados por sus hijos a la planta física o materiales de la institución.
- Asumir responsabilidades en las actividades del aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos para el desarrollo de competencias ciudadanas.

### **1.17 Ley del menor**

Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.

Artículo 2°. Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años.

Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta.

Parágrafo 2°. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de derechos, se regirá por su propio sistema El Ministerio de Relaciones Exteriores.

Artículo 4°. Ámbito de aplicación. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros.

Artículo 5°. Naturaleza de las normas contenidas en este código. Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes, contenidas en este código, son de orden público.

Artículo 6°. Reglas de interpretación y aplicación.

## **1.18 Uniformes**

### **1.18.1 Uniforme de diario**

#### **Niñas:**

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Medias blancas con el logo del colegio
- Zapato colegial de correa negro de material.



***Fuente:  
clilbethlemitas***

#### **Niños:**

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello sport.
- Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- Medias azul oscuro con el logo del colegio
- Zapato colegial de cordón negro, de material.



***Fuente:  
clilbethlemitas***

### **1.18.2 Uniforme de gala**

#### **Niñas:**

- Jardinera a cuadros según el modelo.
- Camisa blanca cuello sport.
- Chaqueta azul marino según modelo
- Medias blancas según modelo con el logo del colegio

- Zapato de correa, negro de material. colegial

#### **Niños:**

- Pantalón de vestir, color azul marino.
- Camisa blanca manga larga cuello corbata.
- Medias azul oscuro con el logo del colegio
- Zapatos de cordón, negros de material colegial
- Chaqueta azul según modelo
- Corbata roja.



***Fuente: Docente en formación  
Carlos Arturo Ospina León***

#### **Uniforme de educación física**

- Sudadera azul según modelo.
- Camiseta blanca de la institución
- Zapatos tenis totalmente blancos sin adornos de otro color.
- Medias blancas con el logo del colegio.



***Fuente: Docente en formación  
Carlos Arturo Ospina León***

#### **1.19 Inventario infraestructura**

- 14 aulas de clase
- salón de Audiovisuales
- 1 Biblioteca
- 1 Sala de Informática
- Sala de Técnica
- 1 Aula de Física
- 1 Aula de Inglés
- 1 Laboratorio de Química

- 1 Aula de artes
- 1 Oficina de rectoría
- 1 Oficina de Coordinación
- 1 Oficina de orientación.
- Baterías de baños.
- 2 Baños para profesores.
- 1 Tienda escolar.
- 1 Cocina.
- 1 Sala de profesores.
- 1 Salón de deportes.

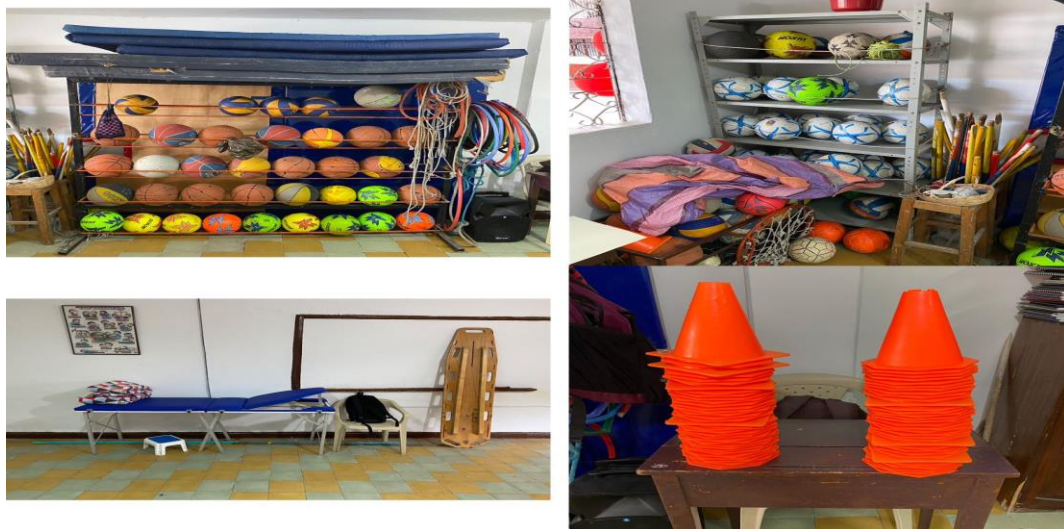
#### **1.19.1 Inventario salón de deportes**

| <b>IMPLEMENTOS</b>       | <b>CANTIDAD</b> |
|--------------------------|-----------------|
| <b>Televisor</b>         | <b>1</b>        |
| <b>Juegos de ajedrez</b> | <b>17</b>       |
| <b>Juegos didácticos</b> | <b>9</b>        |
| <b>Red de voleibol</b>   | <b>2</b>        |
| <b>Cuerdas de saltar</b> | <b>14</b>       |
| <b>Lazos grandes</b>     | <b>3</b>        |
| <b>Camilla</b>           | <b>1</b>        |
| <b>Peso</b>              | <b>1</b>        |
| <b>Bastones</b>          | <b>37</b>       |

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| <b>Compresor</b>                          | <b>1</b>  |
| <b>Botiquines de primeros auxilios</b>    | <b>2</b>  |
| <b>Grabadora dañada</b>                   | <b>1</b>  |
| <b>Baffle de sonido</b>                   | <b>1</b>  |
| <b>Balones de futbol</b>                  | <b>14</b> |
| <b>Balones de baloncesto</b>              | <b>20</b> |
| <b>Balones de futbol sala</b>             | <b>25</b> |
| <b>Balones de futbol de salón</b>         | <b>9</b>  |
| <b>Colchonetas</b>                        | <b>5</b>  |
| <b>Balones de voleibol</b>                | <b>17</b> |
| <b>Conos</b>                              | <b>68</b> |
| <b>Balones dañados de futbol</b>          | <b>1</b>  |
| <b>Balones dañados de baloncesto</b>      | <b>4</b>  |
| <b>Balones dañados de voleibol</b>        | <b>10</b> |
| <b>Balones dañados de caucho</b>          | <b>1</b>  |
| <b>Balones dañados de futbol de salón</b> | <b>4</b>  |
| <b>Balones en mal estado de voleibol</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Balón medicinal</b>                    | <b>1</b>  |

### 1.20 Salón de deportes

la institución cuenta con un salón de deportes donde se almacenan todos los materiales deportivos que se utilizan en la clase de educación física.



*Fuente: Docente en formación Carlos Arturo Ospino León*

### 1.21 Horarios

INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON  
SEDE MONSEÑOR RAFAEL AFANADOR Y CADENA  
HORARIO 2022  
DOCENTE: ELVA SIANETH SANGUINO LEAL - EDUCACIÓN FÍSICA

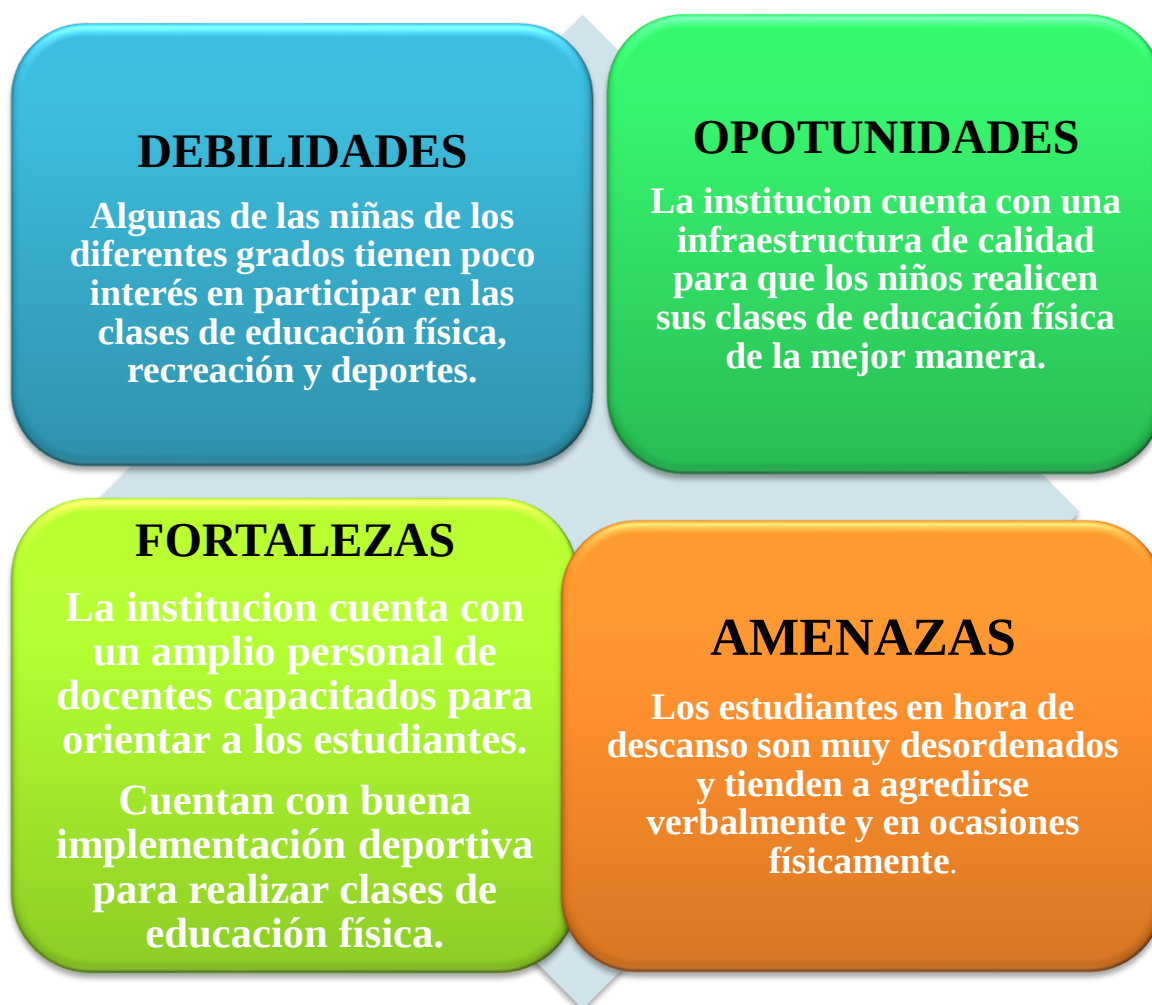
| HORA      | LUNES     | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|-----------|--------|-----------|--------|---------|
| 7:00-7:15 | REFLEXION |        |           |        |         |
| 1a        | 6° - 01   |        |           |        | 7°-01   |
| 2a        | 6° - 01   |        |           |        | 7°-01   |
| 3a        | 6° - 02   | 8°-01  | 10°-01    | 9°-02  | 7°-02   |
| 4a        | 6° - 02   | 8°-01  | 10°-02    | 9°-02  | 7°-02   |
| 5a        | 6°-03     | 8°-02  | 11°01     | 9°-01  | 7°-03   |
| 6a        | 6°-03     | 8°-02  | 11°-02    | 9°-01  | 7°-03   |
| 7a        | JORN. PCA |        |           |        |         |
| 8a        | JORN. PCA |        |           |        |         |

ENTRADA 7:00 A.M. SALIDA 1:00 P.M.

FIRMA DEL DOCENTE \_\_\_\_\_

*Fuente: Docente en formación Carlos Arturo Ospino León*

## 1.22 Matriz dofa



## **2. Capítulo II Propuesta Pedagógica**

### **2.1 Título**

#### **ACTIVIDADES DE FUNDAMENTACIÓN PARA LA ENSEÑANZA DEL GOLPE DE DEDOS Y GOLPE DE ANTEBRAZO EN VOLEIBOL EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SÉPTIMO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON**

### **2.2 Objetivos**

#### **2.2.1 Objetivo general**

Desarrollar ejercicios metodológicos para la enseñanza y fundamentación del golpe de dedos y golpe de antebrazo del voleibol en el grado séptimo de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton.

#### **2.2.2 Objetivos Específicos**

- Realizar un análisis sobre el conocimiento que tienen sobre el voleibol y en base al conocimiento observar las dificultades que tienen en el desarrollo de este deporte.
- Desarrollar actividades y ejercicios metodológicos, para que los estudiantes del grado séptimo de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton aprendan el golpe de dedos y golpe de antebrazo del voleibol.
- Ejecutar la propuesta de manera lúdico-pedagógica para que los estudiantes adquieran el conocimiento e incentivarlos a seguir practicando el deporte del voleibol.

### **2.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Antes de plantear esta propuesta pedagógica fue necesario realizar una observación con el propósito de determinar el nivel de fundamentación del voleibol en el grado séptimo de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton, en el cual se encuentra un bajo nivel de conocimiento

del deporte del voleibol, donde al momento de ejecutar algunas actividades se presenciaron ciertas falencias en el golpe de dedos y golpe de antebrazo, aparte de cierto desinterés por realizar este tipo de ejercicios de este deporte.

Para Santos, Viciano y Delgado (1996), la formación del jugador de voleibol se ha estructurado, en los últimos tiempos, partiendo de la inclusión de tres tipos de contenidos: base motriz genérica y habilidades básicas, habilidades específicas del mismo y el juego como elemento integrador de la técnica y la táctica individual y colectiva.

Esta problemática contribuye mucho a la ausencia de las clases presenciales debido a la pandemia por motivos del virus del COVID-19, donde se dejaron de un lado las realizaciones de clases y los estudiantes se tornaron por la falta de clases de educación física.

## **2.4 JUSTIFICACIÓN**

La institución Educativa Bethlemitas Brighton es uno de los colegios de la ciudad que destaca en los deportes, esto es posible por su buen personal de docentes capacitados para la enseñanza del deporte, pero debido a la pandemia y la falta de clases presenciales los estudiantes de los grados menores de bachillerato como séptimo en el cual se encuentra con poco conocimiento sobre el deporte del voleibol.

Con lo anterior también se puede evidenciar la falta de interés por parte de los estudiantes al realizar actividad física, donde algunos niños se ven influenciados por otros que no quieren hacer actividad física, lo cual hace referencia en que no hay realmente buen trabajo en equipo.

“El deporte escolar remite, en primer lugar y en sentido restringido, al tipo de deporte y actividad física que se desarrolla en el marco local de la escuela. En segundo lugar y en sentido amplio, a todo tipo de actividad física que se desarrolla durante el período escolar al margen de las clases obligatorias de educación física y como complemento de estas: Se incluye dentro de

esta categoría toda una serie de actividades que no revisten un carácter de obligatoriedad y que habitualmente significan una educación del tiempo libre”. (Blázquez, 1999, p. 24).

Mi motivación para realizar esta propuesta pedagógica es la de animar a los niños del grado séptimo de la institución educativa Bethlemitas Brighton a realizar actividad física basada en un deporte tan bueno como lo es el voleibol, ya que como es un deporte en conjunto les servirá mucho para fortalecer los lazos de amistad y al tiempo generar un aprendizaje de este hermoso deporte.

El deporte es un acontecimiento social, y como tal estimula tanto en el deportista como a quienes lo rodean, un ambiente especial, en cuanto a la preocupación común en procura de favorecer los éxitos deportivos. “Estas circunstancias ocasionan que el impacto del deporte, tanto a escala individual como grupal, sobrepase en mucho a los aspectos meramente físicos de su práctica, y constituya de hecho un importante medio de transmisión de valores sociales, algunos de ellos, relacionados con el tipo de práctica que realiza y que son de un carácter muy positivo; como son los vinculados con educación, la salud y la calidad de vida”. (Ruiz & Sánchez, 1997, p. 23).

## 2.5 POBLACIÓN

La institución educativa Bethlemitas Brighton cuenta con una población estudiantil de aproximadamente de 475 estudiantes en la sede bachillerato.

### 2.5.1 Muestra

Esta propuesta pedagógica está dirigida a los estudiantes del grado séptimo 02 de la institución educativa Brighton.

| ALUMNOS        | EDADES                     |
|----------------|----------------------------|
| 30 estudiantes | Entre los 11 y los 14 años |

Bethlemitas

## 2.6 MARCO TEÓRICO

### 2.6.1 Deporte

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

Castejón (2001: 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

### 2.6.2 Educación física

Nixon & Jewllet (1980, p. 28):

*“La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios”.*

Según Lumpkin (1986, p. 10) el propósito de la Educación Física es, “optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiable”

Nixon & Jewllet (1980, p. 28):

*“aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”.*

### **2.6.3 actividad física**

Devís y cols. (2000) definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

Marcos Becerro (1994) define ejercicio físico como una actividad causada por la contracción de los músculos esqueléticos, mediante la cual se produce un consumo de energía superior a la que normalmente se origina en estado de reposo.

Tercedor (1998) lo define como cualquier movimiento del cuerpo estructurado y repetitivo que tiene por objeto una mejora o mantenimiento de la condición física.

### **2.6.4 Voleibol**

El Voleibol es un juego de balón ligero, que se ha popularizado, debido a que constituye un magnifico ejercicio y además entretenimiento, está exento de peligro y sus reglas son muy sencillas. Se práctica al aire libre o bajo techo, en una cancha de 18 metros de largo por 9 metros de ancho. En la parte central de la cancha se alza una red semejante a la de tenis, de 2.50 metros de altura, y a cada lado de ella se colocan 6 personas, de modo que el partido reglamentario reúne 12 jugadores divididos en dos bandos. El jugador efectúa el saque lanza la pelota al aire sobre la red al campo contrario y queda iniciado el juego, éste consiste en que el balón debe pasar sobre la

red de un lado al otro, impulsado exclusivamente con las manos y mantenido siempre en el aire. (PORTILLO, 2009).

### **2.6.5 Golpe de dedos**

Para aprender la correcta posición de las manos y dedos iniciaremos colocando los dedos pulgares en la barbilla o mentón (juntos), los demás dedos hacia atrás. Sacamos las manos hacia adelante con los dedos abiertos no de manera exagerada. Ahora con un balón colocado en el piso, con los dedos pulgar e índice formando un triángulo y completamos con los demás dedos el agarre del balón, para elevarlo y bajarlo, siempre el contacto con el balón será de yema de los dedos. Bien, el jugador, situado en posición básica media o alta, extiende rodillas y tobillos. Eleva los brazos cuidando de no separar ni juntar demasiado los codos y manteniendo las manos arqueadas, y con los dedos semiflexionados hacia arriba, y colocando una casi frente de la otra. Una vez alcanzada la plena extensión de todo el cuerpo, el balón se golpea con las dos primeras falanges de los dedos de ambas manos a una altura superior a la frente del jugador. Hay que poner especial interés en la firmeza de los dedos justo en el momento del toque, no debiendo hacerlo antes ni después. El balón se toca, en todos los casos, de una forma frontal y adelante, evitando movimientos antinaturales como el poner los codos demasiado abiertos o cerrados y tocar el balón con las manos excesivamente planas. (PANELIS, 2010)

### **2.6.6 Golpe de antebrazo**

El toque de antebrazos es una técnica crítica en voleibol que *debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego*. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa. (VOLLEY CLUB OLIVARES LEONAS Y LEONES, 2020)

### **2.6.7 El juego**

(Hill, 1976), dice: " el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría".

Según (Jacquin, 1996), el juego es una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente que vencer. El juego tiene como función esencial procurar al niño el placer moral del triunfo que, al aumentar su personalidad, la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás.



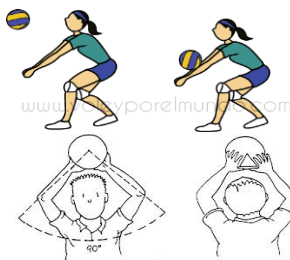
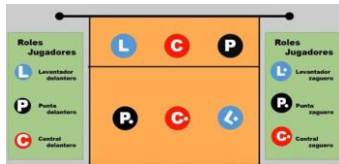
### 3.2 Ejecución

Esta propuesta pedagógica se realizó mediante ejercicios metodológicos con el objetivo de que los estudiantes del grado séptimo mejoren la ejecución de los fundamentos técnicos del golpe de dedos y golpe de antebrazo, teniendo en cuenta que los estudiantes no tenían buen conocimiento de los fundamentos técnicos.

#### 3.2.1 Planeadores.

| <b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</b><br><b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION</b><br><b>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES</b><br><b>PRACTICA PROFESIONAL</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>                                                                                                                                                     | <b>CARLOS ARTURO OSPINA LEON</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>SEMANA 2: DEL 12 AL 16 SEPTIEMBRE</b><br><b>TEMATICA: VOLEIBOL</b> |                                                                                       |
| <b>COMPETENCIA:</b> fortalecer el conocimiento sobre el deporte de voleibol.                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                                       |
| <b>ACTIVIDAD</b>                                                                                                                                                               | <b>CONTENIDO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>RECURSOS</b>                                                       | <b>GRAFICO</b>                                                                        |
| Teoría sobre la historia, golpe de dedos y golpe de antebrazo en el voleibol.                                                                                                  | <b>Fase inicial</b><br>-En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.<br><br>-Calificación de presentación personal.<br><br><b>Fase central.</b><br>-Observación de videos relacionados con la historia del voleibol y explicación fundamentos técnicos del deporte.<br><br><b>HISTORIA DEL VOLEIBOL:</b><br><br>El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William G. Morgan, un director de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior | <b>Portátil</b><br><b>Televisor</b><br><b>Videos</b>                  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano.</p> <p><b>GOLPE DE DEDOS:</b> Toque de dedos: Es el gesto típico del colocador de voleibol. Es el toque que sólo se realiza cuando nos llega el balón de una forma relativamente cómoda, debido a la gran limpieza que requiere este toque para que no sea considerado como falta.</p> <p><b>GOLPE DE ANTEBRAZO:</b> El toque de antebrazos en una técnica crítica en voleibol que <i>debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego</i>. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>FASE FINAL:</b> Se dejará una tarea para la casa donde realizaran un collage sobre el voleibol.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b><br/> <a href="https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/#::~:~:text=El%20voleibol%20(inicialmente%20bajo%20el,al%20tenis%20o%20al%20balonmano.">https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/#::~:~:text=El%20voleibol%20(inicialmente%20bajo%20el,al%20tenis%20o%20al%20balonmano.</a><br/> <a href="https://efdeportes.com/efd142/toque-de-dedos-en-voleibol.htm#::~:~:text=Toque%20de%20dedos%3A%20Es%20el,no%20sea%20considerado%20como%20falta.">https://efdeportes.com/efd142/toque-de-dedos-en-voleibol.htm#::~:~:text=Toque%20de%20dedos%3A%20Es%20el,no%20sea%20considerado%20como%20falta.</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SEMANA 3: DEL 19 AL 23 SEPTIEMBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL                    |                                                                                                                                                                               |
| COMPETENCIA: Reconocer las dimensiones del balón, las dimensiones de la cancha y la red de voleibol.                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |                                                                                                                                                                               |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | RECURSOS                                                                   | GRAFICO                                                                                                                                                                       |
| Familiarización con el deporte del voleibol.                                                                                                       | <p><b>Fase inicial</b></p> <p>- Llamado a lista y reportar ausentes, luego realizaran el respectivo calentamiento con movimiento articulares de las extremidades y un trote suave para entrar en calor.</p> <p><b>Fase central.</b></p> <p>-conocer la estructura del balón</p> <div></div> <p>- conocer la forma en la que se golpea el balón.</p> <div></div> <p>-Aprender las posiciones en la cancha</p> <div></div> | <p><b>Balones</b></p> <p><b>Conos</b></p> <p><b>Cancha de voleibol</b></p> | <br> |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                  | <b>FASE FINAL:</b> faltando 10 minutos para terminar la clase los estudiantes podrán jugar el deporte que quieran. |  |  |
| <b>BIBLIOGRAFIA:</b> <a href="https://tallerdeminivolei2012.wordpress.com/2012/10/16/golpe-de-dedos/">https://tallerdeminivolei2012.wordpress.com/2012/10/16/golpe-de-dedos/</a> |                                                                                                                    |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SEMANA 4: DEL 26 AL 30 SEPTIEMBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL              |                                                                                                                                                                             |
| COMPETENCIA: Enseñar la técnica del golpe de dedos a los estudiantes                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                                                                                                                                                             |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | RECURSOS                                                             | GRAFICO                                                                                                                                                                     |
| Fundamentación del golpe de dedos                                                                                                                  | <p><b>Fase inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.</li><li>- Calificación de presentación personal.</li><li>- Calentamiento general: movimientos articulares de las extremidades, luego harán un trote suave alrededor de la cancha.</li></ul> <p><b>Fase central.</b></p> <p>QUE ES EL VOLEIBOL: El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.</p> <p>GOLPE DE DEDOS: Toque de dedos, Es el gesto</p> | <p><b>Balones</b><br/><b>Conos</b><br/><b>Cancha de voleibol</b></p> |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>típico del colocador de voleibol. Es el toque que sólo se realiza cuando nos llega el balón de una forma relativamente cómoda, debido a la gran limpieza que requiere este toque para que no sea considerado como falta.</p> <p><b>Primer ejercicio:</b> cada estudiante tendrá un cono y se posicionara de pie y tomaran el cono al contrario estirando los brazos hacia arriba de la cabeza haciendo el gesto del golpe de dedos.</p> <p><b>Segundo ejercicio:</b> en este ejercicio se distribuirán en parejas uno frente al otro, en posición de rodillas tomaran un balón y harán botes contra el suelo haciendo el gesto del golpe de dedos, harán 20 veces y pasaran el balón al compañero.</p> <p><b>Tercer ejercicio:</b> en este ejercicio los estudiantes estarán de pie y en parejas uno frente al otro, uno lanzará el balón y el otro hará el gesto del golpe de dedos, esto lo harán 10 veces y van cambiando.</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>FASE FINAL:</b> al final de la clase los estudiantes pondrán en jugar el deporte que mas les guste para luego volver al aula de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b> <a href="https://www.significados.com/voleibol/">https://www.significados.com/voleibol/</a><br/> <a href="https://efdeportes.com/efd142/toque-de-dedos-en-voleibol.htm#:~:text=Toque%20de%20dedos%3A%20Es%20el,no%20sea%20considerado%20como%20falta">https://efdeportes.com/efd142/toque-de-dedos-en-voleibol.htm#:~:text=Toque%20de%20dedos%3A%20Es%20el,no%20sea%20considerado%20como%20falta</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SEMANA 5: DEL 3 AL 7 OCTUBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| COMPETENCIA: Mejorar la técnica del golpe de dedos.                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | RECURSOS                                                             | GRAFICO                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ejercicios metodológicos para golpe de dedos.                                                                                                      | <p><b>Fase inicial</b></p> <p>-En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.</p> <p>-Calificación de presentación personal.</p> <p>-Calentamiento general: movimientos articulares de las extremidades, luego harán un trote suave alrededor de la cancha.</p> <p><b>Fase central.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>QUE ES EL VOLEIBOL:</b> El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.</li><li>• <b>GOLPE DE DEDOS:</b> Toque de dedos: Es el gesto típico del colocador de voleibol. Es el toque que sólo se realiza cuando nos llega el balón de una forma relativamente cómoda, debido a la gran limpieza</li></ul> | <p><b>Balones</b><br/><b>Conos</b><br/><b>Cancha de voleibol</b></p> |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>que requiere este toque para que no sea considerado como falta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio 1:</b> en este ejercicio formaran parejas donde uno estará sentado y el otro estudiante de pie el cual lanzara el balón al que está sentado el cual debe realizar el golpe de dedos y devolver el balón.</li> <li>• <b>Ejercicio 2:</b> en este ejercicio los estudiantes estarán en parejas, sentados uno frente al otro con un cono en medio de los dos y realizarán el gesto de golpe de dedos sentados lanzándose el balón uno al otro sin dejarlo caer.</li> <li>• <b>Ejercicio 3:</b> en grupos de 6 estudiantes formaran un círculo sentados y realizaran pases con golpe de dedos tratando de no dejar caer el balón.</li> </ul> <p><b>Ejercicio 4:</b> en este ejercicio estaremos en parejas donde cada uno se situará de cada lado de la red de voleibol y harán pases realizando el golpe de dedos por encima de la red.</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>FASE FINAL:</b> al final de la clase los estudiantes pondrán en jugar el deporte que más les guste para luego volver al aula de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b> <a href="https://www.significados.com/voleibol/">https://www.significados.com/voleibol/</a><br/> <a href="https://efdeportes.com/efd142/toque-de-dedos-en-voleibol.htm#:~:text=Toque%20de%20dedos%3A%20Es%20el,no%20sea%20considerado%20como%20falta.">https://efdeportes.com/efd142/toque-de-dedos-en-voleibol.htm#:~:text=Toque%20de%20dedos%3A%20Es%20el,no%20sea%20considerado%20como%20falta.</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SEMANA 7: DEL 17 AL 21 OCTUBBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL |                                                                                       |
| COMPETENCIA: Lograr un buen ambiente de recreación en los estudiantes.                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |                                                                                       |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | RECURSOS                                              | GRAFICO                                                                               |
| Clase de recreación.                                                                                                                               | <b>Fase inicial</b> <ul style="list-style-type: none"><li>En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.</li><li>Calificación de presentación personal.</li><li>Calentamiento general: realizaran un trote alrededor de la cancha, luego skiping en puesto, movimientos articulares, saltos en el puesto en un pie y a dos pies.</li></ul>                                             | <b>Aros</b>                                           |    |
|                                                                                                                                                    | <b>Fase central.</b> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Recreación:</b> El concepto de recreación, entendido como actividad de distracción, implica la participación activa, tanto a nivel físico como mental, del individuo. En este sentido, la recreación se opone al ocio, que es más bien una forma pasiva de distracción, más relacionada con la distensión y la relajación del cuerpo y la mente.</li></ul> | <b>Conos</b>                                          |   |
|                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li><b>Actividad 1:</b> En esta actividad se realizarán un circuito que consta de dos estaciones, en la primera realizaran un zigzag por detrás de los conos, luego tendrán que pasar a la segunda donde tienen que pasar por medio de los</li></ul>                                                                                                                                   | <b>Cancha de voleibol</b>                             |  |

|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                             | <p>conos, pero antes agarrar el primero y colocarlo de ultimo y devolverse a tocarle la mano al siguiente compañero que hará lo mismo hasta que con los aros lleguen al otro lado de la cancha será el ganador.</p> <p><b>Actividad 2:</b> en esta actividad consiste en que formaran 3 grupos de igual cantidad de estudiantes y tendrán 15 conos y un aro, donde el primero de cada grupo saldrá y tendrá que lanzar el aro que enceste el cono y deberá correr en zigzag por el resto de los conos y volver a tocar la mano al siguiente compañero quien lanzara el aro al siguiente aro y así hasta que completen los lanzamientos hasta el último aro</p> |  |  |
|                                                                                                                             | <p><b>FASE FINAL:</b> al final de la clase los estudiantes pondrán en jugar el deporte que más les guste para luego volver al aula de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b> <a href="https://www.significados.com/recreacion/">https://www.significados.com/recreacion/</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SEMANA 8: DEL 24 AL 28 OCTUBBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL  |                                                                                                                                                                            |
| COMPETENCIA: Enseñar el fundamento del golpe de antebrazo a los estudiantes.                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                                                                                                            |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | RECURSOS                                               | GRAFICO                                                                                                                                                                    |
| Fundamentación golpe de antebrazo.                                                                                                                 | <p><b>Fase inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.</li><li>Calificación de presentación personal.</li><li>Calentamiento: primero realizan movimientos articulares de las extremidades, luego harán saltos en el puesto y se les indicara que en un solo pie y van cambiando de izquierdo a derecho, por último, realizaran una carrera a toda velocidad hasta la otra línea de la cancha.</li></ul> <p><b>Fase central.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>VOLEIBOL:</b> El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.</li><li><b>GOLPE DE ANTEBRAZO:</b> El toque de antebrazos</li></ul> | <p><b>Balones</b></p> <p><b>Cancha de voleibol</b></p> |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>en una técnica crítica en voleibol que <i>debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego</i>. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EJERCICIO 1:</b> primero se realizará una breve explicación de la posición de los brazos y la forma correcta de golpear el balón con el antebrazo para lograr un buen golpe.</li> <li>• <b>EJERCICIO 2:</b> en este ejercicio se explica la posición de forma correcta de las piernas abiertas a la anchura de los hombros y semiflexionadas.</li> <li>• <b>EJERCICIO 3:</b> en este ejercicio los estudiantes se harán en parejas uno frente al otro donde uno lanzara el balón y el otro realizara el golpe de antebrazo.</li> </ul> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>FASE FINAL:</b> al final de la clase los estudiantes pondrán en jugar el deporte que más les guste para luego volver al aula de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b><br/> <a href="https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/#:~:text=El%20voleibol%20(inicialmente%20bajo%20el,al%20tenis%20o%20al%20balonmano.">https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/#:~:text=El%20voleibol%20(inicialmente%20bajo%20el,al%20tenis%20o%20al%20balonmano.</a><br/> <a href="https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/volevolivares2019/la-tecnica-de-antebrazos/#:~:text=El%20toque%20de%20antebrazos%20en,una%20mala%20recepci%C3%B3n%20o%20defensa">https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/volevolivares2019/la-tecnica-de-antebrazos/#:~:text=El%20toque%20de%20antebrazos%20en,una%20mala%20recepci%C3%B3n%20o%20defensa</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SEMANA 9: DEL 31 OCTUBRE AL NOVIEMBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| COMPETENCIA: Mejorar el golpe de antebrazo de voleibol.                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | RECURSOS                                                    | GRAFICO                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Ejercicios metodológicos golpe de antebrazo                                                                                                        | <p><b>Fase inicial</b></p> <p>En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.</p> <p>Calificación de presentación personal.</p> <p>Calentamiento: primero realizan movimientos articulares de las extremidades, luego harán saltos en el puesto y se les indicara que en un solo pie y van cambiando de izquierdo a derecho, por último, realizaran una carrera a toda velocidad hasta la otra línea de la cancha.</p> <p><b>Fase central.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>VOLEIBOL:</b> El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.</li><li>• <b>GOLPE DE ANTEBRAZO:</b> El toque de antebrazos en una técnica crítica en voleibol que <i>debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego</i>. Se trata del gesto técnico más utilizado</li></ul> | <p><b>Balones</b></p> <p><b>Cancha de voleibol</b></p>      |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ejercicio 1:</b> en este ejercicio cada estudiante tomará un balón y lo lanzará hacia arriba y realizará un solo golpe de antebrazo, lo volverá a tomar con las dos manos y repetirá el ejercicio nuevamente.</li> <li>• <b>Ejercicio 2:</b> en este ejercicio cada estudiante realizará golpes de antebrazo continuos tratando de no dejar caer el balón y desarrollando un buen gesto técnico.</li> <li>• <b>Ejercicio 3:</b> en este ejercicio en parejas uno frente al otro, realizarán pases solo con el gesto técnico del golpe de antebrazo tratando de no dejar caer el balón y perfeccionando la técnica.</li> <li>• <b>Ejercicio 4:</b> en este ejercicio en parejas donde uno estará sentado y el otro de pie dejará caer el balón para que el compañero que está sentado realice el gesto técnico del golpe de antebrazo devolviéndole el balón.</li> </ul> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>FASE FINAL:</b> al final de la clase los estudiantes pondrán en jugar el deporte que más les guste para luego volver al aula de clase.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b><br/> <a href="https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/#:~:text=El%20voleibol%20(inicialmente%20bajo%20el,al%20tenis%20o%20al%20balonmano.">https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/voleibol/#:~:text=El%20voleibol%20(inicialmente%20bajo%20el,al%20tenis%20o%20al%20balonmano.</a><br/> <a href="https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/voleyolivares2019/la-tecnica-de-antebrazos/#:~:text=El%20toque%20de%20antebrazos%20en,una%20mala%20recepci%C3%B3n%20o%20defensa">https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/voleyolivares2019/la-tecnica-de-antebrazos/#:~:text=El%20toque%20de%20antebrazos%20en,una%20mala%20recepci%C3%B3n%20o%20defensa</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |

| UNIVERSIDAD DE PAMPLONA<br>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION<br>DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES<br>PRACTICA PROFESIONAL |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NOMBRES Y APELLIDOS                                                                                                                                | CARLOS ARTURO OSPINA LEON                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SEMANA 10: DEL 7 AL 11 DICIEMBRE<br>TEMATICA: VOLEIBOL |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| COMPETENCIA: Fortalecer la condición física de los estudiantes.                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ACTIVIDAD                                                                                                                                          | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | RECURSOS                                               | GRAFICO                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Circuito prueba de calidad                                                                                                                         | <p><b>Fase inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>En el aula de clase se hace el llamado de asistencia y se reportan los ausentes.</li><li>Calificación de presentación personal.</li><li>Calentamiento: harán movimientos articulares, luego skiping en el puesto, jumping jacks y para terminar, caballitos.</li></ul> <p><b>Fase central.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><b>Circuito:</b> Un circuito de entrenamiento consiste es un espacio con diferentes ejercicios en el que se trabajan aspectos físicos como la resistencia, coordinación, fortalecimiento de piernas y glúteos y la flexibilidad, entre una infinidad de opciones.</li><li><b>Actividad:</b> este circuito está constituido por 5 estaciones, en la primera encontramos unos aros donde los estudiantes tendrán que hacer saltos primero con el pie derecho, luego con el izquierdo, cuando completen la primera estación pasan a la segunda, la cual está compuesto por 6 conos donde el estudiante tendrá que ir a velocidad al primer</li></ul> | Conos<br>Aros<br>Bastones<br>Cuerdas<br>Escaleras      |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>cono, volver a la línea, luego al segundo cono y así sucesivamente hasta terminar los 6 conos, luego pasan a la tercer estación la cual está compuesta por conos con bastones encima donde el estudiante tiene que hacer saltos laterales pero luego de cada salto deberá hacer una flexo-extensión de brazo, cuando terminen los 6, pasaran a la siguiente estación la cual consiste en una escalera con algunos conos en medio donde el estudiante deberá hacer coordinación entrando y saliendo en la escalera, cuando la completen se encontraran al final con una cuerda la cual tendrán que saltar hasta la otra línea lateral de la cancha y así termina el circuito.</p> |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>FASE FINAL:</b> al final de la clase se realizará el respectivo estiramiento y vuelta a la calma.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| <p><b>BIBLIOGRAFIA:</b><br/> <a href="https://www.kirolklub.com/cual-es-la-funcion-de-un-circuito-fisico/#:~:text=Un%20circuito%20de%20entrenamiento%20consiste,entre%20una%20infinidad%20de%20opciones.">https://www.kirolklub.com/cual-es-la-funcion-de-un-circuito-fisico/#:~:text=Un%20circuito%20de%20entrenamiento%20consiste,entre%20una%20infinidad%20de%20opciones. .</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |

### **3.3 Evaluación.**

Esta propuesta pedagógica se desarrolló de acuerdo al tiempo limitado que tuve disponible en la institución, donde en ocasiones no pude desarrollar actividades planeadas de acuerdo a ciertas actividades que la institución tenía planeadas y aunque no se logró terminar con toda la propuesta se notó cierta mejoría de los fundamentos del golpe de dedos y golpe de antebrazo en los estudiantes.

Aunque no se pudo corregir completamente los fundamentos del golpe de dedos y antebrazo, se logró un buen avance de la enseñanza de estos, ya que las clases estaban llenas correcciones a cada estudiante para mejorar cada día la técnica de estos fundamentos, aparte de la energía y de mucha alegría por parte de los estudiantes como de mi parte al ser el docente en la realización de las actividades.

Es importante resaltar el buen trabajo de los estudiantes, que fue de mucho agrado recibir toda esa atención que tuvieron como estudiantes y el interés de realizar las actividades de la mejor manera y con mucha participación, lo cual facilitó mucho al momento de transmitir el conocimiento.

#### 4. Capítulo IV

##### Actividades Interinstitucionales

| Fecha            | Actividad                                     | Evidencia                                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 de septiembre | Ensayo para formación                         |    |
| 27 de septiembre | Formación lanzamiento del valor de la amistad |   |
| 29 de septiembre | Día del amor y amistad                        |  |

|               |                                                      |                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 de octubre | Elaboración decoración para formación día de la raza |    |
| 20 de octubre | Celebración día de la raza                           |   |
| 25 de octubre | talent show                                          |  |

|                |                                                   |                                                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 de octubre  | día de disfraces                                  |    |
| 31 de octubre  | Formación para bendecir a los próximos graduados. |   |
| 3 de noviembre | Feria microempresarial                            |  |

|                        |                |                                                                                    |
|------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>15 de noviembre</p> | <p>Novenas</p> |  |
|------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|

## 6. Conclusiones

- Las prácticas profesionales me dieron la oportunidad de transmitir de la mejor manera todos los conocimientos adquiridos a lo largo de mi preparación universitaria como docente en Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes, donde reconocí mis fortalezas y mi desarrollo como profesional de la educación.
- La Institución Educativa Bethlemitas Brighton, es un escenario que permite que el practicante sienta comodidad y logre obtener una muy buena experiencia laboral en cuanto a infraestructura, contando también con muy buenos recursos materiales para el desarrollo de las clases.
- La población con la cual cuenta esta institución, es una población llena de valores, lo cual me hace sentir en completa satisfacción en poder tener el gusto de trabajar con ellos y que me ayudaran en mi proceso y crecimiento profesional.

## 7. Bibliografía

- Alberto Corderoa, M. D. (07 de 04 de 2004). *Ejercicio físico y salud*. Obtenido de Revista Española de Cardiología: <https://www.revespcardiol.org/es-ejercicio-fisico-salud-articulo-S0300893214002656>
- Angulo, C. E. (s.f.). *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*. Obtenido de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>
- Buceta, J. M. (s.f.). *Doc Player*. Obtenido de 1EL PAPEL DEL BALONCESTO EN EL DESARROLLO Y LA FORMACIÓN DE LOS JÓVENES: <https://docplayer.es/5747478-El-papel-del-baloncesto-en-el-desarrollo-y-la-formacion-de-los-jovenes.html>
- Hacia la Promoción de la Salud. (2011). En *Hacia la Promoción de la Salud* (págs. págs. 202 - 218).
- Hill. (1976). *revista digital para profesionales de la enseñanza*.
- Jacquin, G. (1996). *revista digital para profesionales de la enseñanza*.
- PANELIS, J. (2010). *Gran Enciclopedia de los Deportes*.
- PORTILLO, M. (2009). *Fundamentos Técnicos de Voleibol*.
- Salguero, A. R. (2010). "EL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO INDISPENSABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA". *Emásf Revista digital de educación física* , 23.
- Tiempo, E. (21 de octubre de 2019). *ASOCOLDEP*. Obtenido de <https://www.asocoldep.edu.co/2019/10/21/la-importancia-de-incluir-el-deporte-en-la-educacion/>
- UNESCO. (octubre de 2018). *Aprendizaje a travez del juego*. Obtenido de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>
- VOLLEY CLUB OLIVARES LEONAS Y LEONES. (2020). Obtenido de <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/voleyolivares2019/la-tecnica-de-antebrazos/#:~:text=El%20toque%20de%20antebrazos%20en,una%20mala%20recepti%C3%B3n%20o%20defensa.>
- <http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>
- <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/1491/T-UTB-FCJSE-CUL-FIS-000014.03.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6955.pdf>

<https://proyectoidiomas.wixsite.com/clilbethlemitas/about1-c1x1t>