

## **PROYECTO DEPORTIVO VOLEIBOL EN LA ESCUELA**

El VOLEIBOL: se ha convertido en estos tiempos, en uno de los deportes más importantes en cuanto a cantidad de practicantes y espectadores se refiere; además de ser un deporte olímpico que crece año tras año.

Ser profesora y entrenadora de voleibol es una pasión que desarrollo hace varios años y mi preocupación permanente ha sido la búsqueda de herramientas para la expansión y el crecimiento de la actividad, sobre todo, a través de la utilización de diferentes métodos didáctico, y fundamentalmente de las ejercitaciones para estimular la motivación e incitar a la búsqueda constante del perfeccionamiento y el progreso de mis alumnas/os y jugadoras/es.

El juego concebido en sus inicios como una actividad recreativa prontamente se trasformó en un deporte que se disputa a muy alto nivel competitivo, pero didácticamente por sus característica, este deporte es de muy fácil adaptación para los diferentes grupos de participantes. Pueden jugar varones y mujeres de forma mixta, de todas las edades y condiciones; permite la posibilidad de modificaciones reglamentarias, e cuanto a dimensiones del campo de juego altura de la red, numero de toques y características de los mismos al balón etc., convirtiéndose en un instrumento trascendente y muy aplicado a la ESCUELA.

En consecuencia el VOLEIBOL es un juego, por sobre todo un juego donde la participación y la colaboración son elementos esenciales, que permite a varones y mujeres expresarse a través del mismo. Es una manera divertida de hacer movimientos, educarse y recrearse.

Es un juego colectivo y por lo tanto, un complemento socializante de quien opera individualmente.

Es una manera de ser adversario sin golpearse, ser rivales y no enemigos, valorando las necesidades de encontrar una actividad física sin riesgo de contactos violentos.

La retroalimentación tiene un papel importante para los alumnos y deportistas, ya que por este medio pueden mejorar el sistema de regulación de los movimientos o incluso ajustarlos en función de nuevas situaciones que planteen problemas motores súbitamente diferentes.

Constituyendo una positiva fuente de motivación ya que puede medir y apreciar el progreso en el desarrollo de sus cualidades técnicas, señalándose nuevas y periódicas metas, además de descubrir aptitudes, capacidades y condiciones en la evolución de movimientos.

Las orientaciones pedagógicas actuales se basan en una visión integradora del individuo considerado en su globalidad psíquica y física, subrayando la importancia del niño en cuanto a las necesidades y capacidades de su edad.

De esta manera el cuerpo recuperando su espacio, entra en la escuela asumiendo importancia no solo como físico a educar y potenciar, sino como instrumento de conocimiento de expresión y comunicación entre las personas. La educación del cuerpo para el movimiento presenta un medio para mejorar el comportamiento cognitivo y afectivo para estimular junto con otras experiencias del currículo escolar, la integración de las estructuras mentales

Puesto que el aprendizaje motor, cognitivo y emotivo están interconectados es de extrema importancia introducir en la educación de las actividades motoras que tengan en cuenta y desarrollen contemporáneamente los aspectos cognitivos y emotivos. De tal modo se responde también a las expectativas y motivaciones del niño que esencialmente son las de adquirir nuevas capacidades, afirmar su propio ser y JUGAR.

**Con este PROYECTO DEPORTIVO EXTRACURRICULAR busco motivar y potenciar la iniciación deportiva escolar en Disciplinas Federadas, generando espacios de práctica deportiva como formadoras de hábitos sociales, culturales etc, básicamente el objetivo esencial es *“FORTALECER EL PROCESO DEPORTIVO DE LA INSTITUCION “***

## PRESENTACION:

La propuesta que a continuación se presenta tiene como idea base una Unidad Didáctica del Voleibol el cual además de ser calificado como una actividad deportiva completa , que posibilita nuevas expectativas frente al deporte, tiene la intención de dar otras opciones a los alumnos de la Institución para aprovechar su tiempo libre.

Esta unidad sería implementado en el Instituto Nuestra Madre de la Merced, en la sección primaria y secundaria.

Con la unidad se busca promover la práctica del deporte y el sano esparcimiento del tiempo de “ocio” que los educandos no ocupan en las actividades académicas, es decir que a su vez permita que adquieran disciplina y constancia en las actividades comunes lo cual en un futuro se verá reflejado dentro de la institución, diseñando este tipo de actividades planteamos también nuevas posibilidades a los alumnos/as, brindándoles la oportunidad de involucrarse en diferentes actividad que les permita establecer una barrera entre la degradación física –mental y la recuperación de los valores éticos que los acerquen nuevamente a la espiritualidad y la sensibilidad hacia sí mismo, hacia su familia y los demás. Es allí donde forma parte fundamental la práctica deportiva.

Finalmente es necesario aclarar que la propuesta contará con una primera fase exploratoria en la que se evaluara la participación de los alumnos en el programa o unidad tanto de los horarios como de los días de entrenamiento.

## TITULO:

### ***“PROYECTO DEPORTIVO EXTRACURRICULAR DE VOLEIBOL”***

## JUSTIFICACION:

En la Institución Educativa Inst. Ntra. Madre de la Merced no hay un proceso establecido al deporte.

La propuesta pretende implementar un programa de actividades deportivas con el fin de estimular y fortalecer en los niños/as nivel primario, secundario y terciario nuevas expectativas frente al deporte.

Se propone entonces una Unidad de Voleibol.

## CARACTERISTICAS DE LA UNIDAD

La unidad contara con componentes tanto teóricos como prácticos, mediante los cuales se dé información oportuna que complete en carácter formativo de la propuesta.

Dependiendo del contenido de la unidad, el tiempo entre teoría o explicaciones y práctica será desarrollado conforme a las necesidades que presente cada grupo de alumnos en las diferentes fases del programa.

Se garantiza por lo tanto, que el alumno no solo conozca prácticamente el deporte sino que forme bases teóricas sobre la evolución y la forma en la que se trabaja actualmente el deporte en el que se está formando.

## OBJETIVO GENERAL:

- Implementación de una *Escuela de formación deportiva de Voleibol* en el Instituto Nuestra Madre de la Merced, con atención a sus áreas de influencia, como una estrategia para inducir la práctica

del deporte y buscando fortalecer el potencial deportivo, integral, social y cultural del alumnado.

- Facilitar el acceso al voleibol a la mayor cantidad de niños y jóvenes de la Institución.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

#### ***Hacia la Escuela:***


- Establecer las bases de carácter administrativo, técnico y pedagógico para el desarrollo del proceso deportivo que necesita la Institución.
- Promover espacios de encuentro comunitario que fortalezcan la orientación hacia la calidad de vida.
- Realizar convenios y actividades deportivas con Instituciones locales, regionales, provinciales etc.
- Manejar los siguientes aspectos: Recreativo, Recreativo-Educativo y Competitivo-Educativo.

#### ***Hacia los alumnos:***



- Contribuir al desarrollo de las virtudes humanas, que le permitan al alumno una actuación consciente acorde con los principios de la comunidad en donde interactúa.
- Iniciarlos en el deporte para crear hábitos que sirvan para el buen aprovechamiento del tiempo disponible mediante un trabajo técnico, en equipo y pedagógico.
- Proporcionar a los que tienen grandes aptitudes para la práctica deportiva del voleibol, los medios necesarios para su perfeccionamiento.

#### ***Hacia la comunidad:***

- Contribuir al desarrollo social, resaltando los valores para afianzar la identidad y amor por la Institución.

- 
 Involucrar a los padres en el proceso deportivo de sus hijos e informarles los procesos, las decisiones etc . Si conocen la filosofía e información de trasfondo de antemano, no solo poseerán una mayor comprensión para ciertos asuntos, sino también podrán colaborar en el proceso de aprendizaje de sus hijos.

### ***Hacia el deporte:***

- 
 Fijación de un modelo para la enseñanza del Voleibol. Para cada una de las categorías que se establezcan.
- 
 Estructurar procesos competitivos a través de la integración de equipos teniendo en cuenta su desarrollo físico (edad).

### **PROPUESTA DE APLICACIÓN PRÁCTICA:**

Nuestra propuesta de aplicación práctica en lo referente al Voleibol, consiste en lo siguiente:

#### ***Alumnos de 6 a 8 años:***

Ejercitaciones variadas, tendientes principalmente a la estructuración de los esquemas corporales y espacio-temporal, la adquisición de habilidades básicas para el uso de elementos y la afirmación de la literalidad definida.

Formas básicas primarias: caminar correr, saltar, en múltiples variaciones.

Formas básicas secundarias: lanzar, recibir, rodar, rolar, deslizarse, etc..

En el uso de los elementos, se dará un lugar destacado a las pelotas de diferentes tipos y tamaños, para favorecer la familiarización con el balón y el desarrollo de las adecuaciones y los cálculos de diferentes trayectorias y velocidades.

Las actividades apoyarán el proceso de descentración intelectual del sujeto; partiendo desde una etapa inicial de "egocentrismo inconsciente" (PIAGET), en la que refiere todo a su cuerpo - para llegar luego del proceso - a

comprenderse a si mismo como un cuerpo entre otros, integrando progresivamente en el espacio de acción el balón, los compañeros, los adversarios y sus desplazamientos.

Todas las actividades serán realizadas con un gran contenido lúdico, iniciando con formas jugadas simples las que al final de la etapa llegarán a conformarse en juegos reglados y juegos introductorios.

- Los estímulos de la *categoría iniciación* desde 6 a 8 años serán como mínimo 2 (dos) veces por semana y con una duración de 1:30 hrs (una hora y media) cada sesión(MIXTO

### ***Alumnos de 9 a 12 años:***

Aprendizaje progresivo de la técnica y su aplicación inmediata en formas jugadas simples; inicialmente con la posibilidad de lanzar y atrapar el balón, poniendo el énfasis en el desarrollo de la evaluación de las trayectorias, los desplazamientos y las posturas correctas.

Partiendo de lo simple para avanzar hacia lo más complejo, se enseñará por totalidades, las que se irán integrando en las nuevas estructuras de movimientos más complejas, como subestructuras.

A la vez, cada gesto técnico será integrado rápidamente en totalidades más abarcativas que incluirán las acciones previas y las posteriores. Con la inmediata transferencia a formas jugadas que mantienen el interés y exigen la aplicación inteligente de la conducta motora para poder ganar.

En lo que respecta al proceso de descentración, se promoverá el pasaje de la interpretación de la propia acción como aislada, a la integración en el conjunto de acciones posibles del o de los compañeros.

La actividad tendrá un gran contenido recreativo y será planteada como una ocasión para jugar, divertirse y aprender.

Juegos introductorios y juegos de aplicación (uno con uno, uno vs uno, uno vs uno + uno, dos con dos, dos vs. dos, dos vs dos + uno).

Minivoleibol (dos vs dos, tres vs tres, cuatro vs cuatro, seis vs seis).

Progresivamente se aumentará el contenido técnico-táctico de acuerdo con el nivel de desarrollo del grupo y la cantidad de tiempo dedicado a la actividad.

Siempre es importante el mantenimiento de un "buen clima" de trabajo, la retroalimentación positiva y la promoción de acciones que favorezcan la confianza en sí mismo.

Se practicarán las destrezas en formas variadas y situaciones múltiples, evitando las ejercitaciones repetitivas, con la finalidad de no promover la formación de estereotipos fijos.

Las cualidades físicas, se desarrollarán preferentemente con el resultado natural de la exigencia física de las actividades organizadas para el desarrollo y fijación flexible de las destrezas del deporte y no como consecuencia de actividades específicas destinadas a su desarrollo.

En la organización de las competencias se dará prioridad al sistema de "ENCUENTROS"

- Los estímulos de la categoría mini-voleibol desde 9 a 12 años serán como mínimo 2 (dos) veces por semana y con una duración de 1:30 hrs (una hora y media) cada sesión(MIXTO)

### ***Alumnos de 13 a 15 años***

Actividades de entrenamiento con progresiva exigencia en todos los aspectos (físico-técnico-táctico).

Se promoverá la integración de las destrezas realizadas sucesivamente, dentro de la estructura global de juego del equipo, según los esquemas tácticos adoptados en cada momento de la evolución.

Se favorecerá la continuación del proceso de descentración intelectual, buscando que el sujeto logre interpretar y proyectar creativamente su acción, como un elemento dentro de la totalidad de posibles acciones futuras. Las acciones propias, las de los compañeros y las de los oponentes,



serán así integradas en tiempo y espacio en el conjunto de acciones posibles de ambos equipos.

Se formarán grupos recreativos y grupos de competición de acuerdo con sus intereses.

Las competiciones se realizarán con las reglas del Voleibol, con grupos divididos a la vez por edad y nivel.

En este caso la forma competitiva elegida es la de "CAMPEONATO", estas actividades podrán ser del ámbito local, zonal o nacional.

Para cumplir con esta orientación, todas las planificaciones referidas a la enseñanza del Voleibol y su ejecución, deberán tener en cuenta:

Relación entre las reglas, los objetos, las situaciones y acciones motoras.

Mejoramiento de las destrezas dentro de la estructura global de juego en equipo.

Juego formal 6 vs 6

Actividades de entrenamiento con progresiva exigencia en todos los aspectos (fisiológicos-técnico-táctico-estratégico)

Equipo (funciones, roles, posiciones, conflictos comunicaciones etc.)

Desarrollo de capacidades condicionales.(FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD)

Desarrollar las capacidades mixtas (FLEXIBILIDAD)

- Para las categorías de 13 a 18 años los estímulos semanales serán como mínimo 2 (dos) a la semana con una duración de 2:00 hrs (dos horas) cada sesión, teniendo en cuenta que en este rango de edad los alumnos serán separados por sexo y los entrenamientos se dividirán en 2 (dos) categorías de 13 a 15 años y 16 a 18 años .

## REQUERIMIENTOS MINIMOS PARA ALCANZAR LOS OBJETIVOS PROPUESTOS

Implementación de un modelo organizacional que asegure el manejo eficiente de los asuntos administrativos y financieros.

Se procurara una buena organización en la que se determinaran las tareas a seguir por cada integrante del STAFF. (Entrenadores, Comisión de Padres, Delegados del área de Voleibol, Directivos de la Institución) cada persona que forme parte del staff deberá cumplir con la tarea específica que su área demande, colaborando en otras áreas en casos extraordinarios.

Asegurar los implementos deportivos generales y específicos del Voleibol (contar con la cancha en condiciones, redes, antenas, marcación e iluminación, así como también como los elementos para tal fin, balones reglamentarios y en condiciones, tableros manuales, silla de árbitro etc )

Se realizaran reuniones periódicas del staff a razón de verificar, analizar y estudiar la evolución del proyecto.

### SISTEMA DE CONTROL Y SEGUIMIENTO

El control se basa en un mínimo de información significativa (necesaria) contenida en fichas para monitorear las acciones formativas y los resultados más importantes. El seguimiento, se realizará periódicamente, facilitando el contacto continuo con los resultados de cada Unidad, del proceso formativo en general y de la significancia del proyecto dentro de la Institución.

#### ***Indicadores Cuantitativos:***

- Número de inscripciones mensuales por nivel de formación y edad del alumnado.
- Asistencia diaria y promedio mensual.
- La continuidad individual en el proceso de formación deportiva.

### ***Indicadores Cualitativos:***

- Ficha individual de seguimiento del proceso formativo, Se llevara una ficha individual del proceso de enseñanza y organización del proyecto que es manejada por el entrenador y supervisada por el Staff.

### **PLANIFICACION ANUAL**

El plan debe ser objetivo y basado en la performance del alumno/a, su progreso en los factores de entrenamiento además de ser simple, sugestivo y sobre todo flexible.

Comprobar que el alumno/a es capaz de ejecutar los procedimientos técnicos de juego, o lo que es lo mismo, conocer la relación ***objetivos-resultados***, es una tarea importantísima que debe ser fijada y formar parte del contenido de la planificación de entrenamiento, como uno de los elementos fundamentales de la misma.

En todo proceso de *enseñanza-aprendizaje*, y en todas sus etapas, es necesario realizar Controles, Test, Pruebas, que nos permitirán conocer la eficacia resultado del proceso.

En primer lugar hay que señalar cuales son las características fundamentales de los alumnos/as para la cual vamos a realizar la planificación.

Cabe destacar que este proyecto tendrá como fin la masificación del deporte social.

**NOTA: la PERIODIZACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN ANUAL se presentara en carpetas individuales por categoría donde se visualizaran las respectivas planillas del proceso.(PSICOLOGICOS, BIOLOGICOS Y DEPORTIVOS)**

## CONCLUSIÓN:

Teniendo en cuenta que podemos decir que:

El hombre es una unidad psico-físico-social en situación.

Como tal, actúa siempre en unidad, aunque los aspectos observables de la conducta sean más fácilmente destacados que otros.

Como ocurre con cualquier totalidad o estructura, toda modificación que se produzca en un integrante de la estructura provoca modificaciones en el todo.

He pretendido mostrar algunos de los beneficios que las actividades del Voleibol pueden aportar a la totalidad de la personalidad, a tal fin se destacan:

### ***En "lo físico":***

La promoción de un desarrollo completo de las cualidades físicas.

El dominio de múltiples y complejas destrezas.

### ***En "lo psíquico":***

El aporte para la construcción de los esquemas corporal y espacio-temporal

-La construcción de múltiples y variadas estructuras perceptivo-motoras como "material" para la formación de las estructuras superiores de la inteligencia.

La promoción y desarrollo de:

La capacidad de observación y decisión inteligente.

Hábitos flexibles y variados en el uso de la inteligencia.

El hábito del análisis crítico de lo ocurrido, como fundamento para la proyección, de la conducta futura.

***En "lo social":***

El hábito de jugar necesariamente en cooperación con los integrantes del equipo.

Las posibilidades de un ejercicio natural del liderazgo.

La imposibilidad de contacto físico, en relación con el juego limpio y la conducta ética.

El desarrollo de la voluntad de esfuerzo y sacrificio sostenido, para el logro de las metas del conjunto.

El presente proyecto, sin pretender agotar la temática al respecto, se ha centrado en mostrar algunos de los posibles argumentos existentes, para la inclusión del Voleibol, como actividad extracurricular en el Instituto Nuestra Madre de la Merced, podría incluso decirse que dentro de este plan es el lugar ideal para realizar una experiencia de aplicación de los preceptos enunciados, donde se puedan conjugar los aspectos teóricos con su concreta aplicación práctica, que permita luego de las necesarias evaluaciones y adecuaciones, propender a su mejoramiento sistemático.

2015

# PROYECTO DEPORTIVO EXTRACURRICULAR DE VOLEIBOL

INSTITUTO NUESTRA MADRE DE LA MERCED

Con este PROYECTO DEPORTIVO EXTRACURRICULAR busco motivar y potenciar la iniciación deportiva escolar, generando espacios de práctica deportiva como formadoras de hábitos sociales, culturales, básicamente el objetivo esencial es “fortalecer el proceso deportivo de la INSTITUCION



Admin  
Luffi  
01/01/2015

