

ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA TÉCNICA DE
BASE DE VOLEIBOL



ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA TÉCNICA DE
BASE EN EL VOLEIBOL A PARTIR DEL USO DE LAS TIC

Jose Orlando Rozo Botia

000667788

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Abril del 2021

ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA TÉCNICA DE
BASE DE VOLEIBOL

ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA TÉCNICA DE
BASE EN EL VOLEIBOL A PARTIR DEL USO DE LAS TIC

Jose Orlando Rozo Botia

000667788

Sistematización Presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación

Física

Asesor(a)

Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Mg. Educación

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Abril de 2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo para optar al título de Licenciado en Educación Física a mí a toda mi familia que fueron los que me apoyaron y en mi formación como profesional, así mismo a dos empresas que me abrieron sus puertas estas son Brenntag Colombia S.A. y Sapore S.A.S pero, por, sobre todo. A mi madre Nelcy Yasmin Botia Cáceres. A mi padrastro Mauricio Aguilar Rojas , a mis abuelos Jose Luis Botia Sáchica y Rosalba Cáceres de Botia, mis tíos Carlos Julio Botia Cáceres, Carmen Ruth Botia Cáceres, Luz Nelly Botia Cáceres y Jose Luis Botia Cáceres y mis primos Andrés Felipe Flórez Botia, Angie Tatiana Flórez Botia, Karen Daniela Botia Castiblanco y Jose Luis Botia Castiblanco, a quienes fueron mis jefes directos, Fabian David Beltrán, Sergio Alejandro Santiago Urrego, Leidy Lorena Sainea, Yeicenia Esperanza Mendoza Arredondo, Jose Efraín Alfonso Gámez, Wilzon Wilieng Bonilla, Mónica Triana, y por otro lado en especial a Paola Sandoval, Diana Alba y Robinson Muñoz entre muchos otros trabajadores de Brenntag Colombia, y a mi compañero en el proceso de prácticas profesionales Arley Javier Sánchez Ortiz, y a la presidenta del Club Dragons Volleyball Jenny Paola Parada Jamaica como a su coordinador deportivo Juan Carlos Ardila Burbano. Pero esta dedicatoria en especial va más a mi hermanito que por cuestiones el día no me acompañara y sé que siempre él va a estar acompañándome.

Agradecimientos

Agradezco como primera, al profesor Leonardo Andrés Aguirre Cardona y las profesoras Laura Vanessa Garzón Pérez, Daysi Jurany Osorio Hortua y Angelica María Quiñones Quiñones, y al entrenador del equipo de voleibol Milton Alexis Arévalo Riaño, por brindarme el acompañamiento y ser guía a lo largo de este proceso, y por último agradezco a mi grupo de trabajo en la materia prácticas profesionales, ya que sin él no hubiera sido posible alcanzar este logro.

Contenido

Lista de fotos 6

Lista de figuras 7

Lista de anexos 8

 Resumen 9

Introducción10

CAPITULO I.....12

1. Abordaje del contexto12

2. Justificación14

3. Objetivos15

 Objetivo general15

 Objetivos específicos15

CAPÍTULO II16

4. Antecedentes16

 Internacional.....16

 Nacional17

 Local17

5. Marco conceptual19

 Estrategia didáctica.....19

 Tecnologías de la Información y la Comunicación20

 Técnica.....20

 Gesto21

 Gesto técnico.....21

 Golpe de dedos21

 Golpe de antebrazos.....22

 Remate22

 Servicio23

 Bloqueo.....24

6. Categorías emergentes26

 Mediación virtual26

 Didáctica de voleibol27

7. Experiencia metodológica.....29

8. Documentación de la experiencia.....35

9. Conclusiones y recomendaciones37

10. Referencias38

11. Anexos41

Lista de fotos

Foto 1. Página web. Fuente: El autor, 2021..... 41
Foto 2. Página web semana 1. Fuente: El autor, 2021.....41

Lista de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Análisis del pretest de valoración de gestos técnicos del voleibol en el club Dragons Volley..... | 30 |
| Figura 2. Análisis del postest y pretest de valoración de gestos técnicos del voleibol en el club Dragons Volley..... | 31 |

Lista de anexos

Anexo 1. Carta el Club Dragons Volley de Funza Cundinamarca para el respectivo aval.....40

Anexo 2 Enlace de página web.....40

Anexo 3 Planeación de las sesiones de entrenamiento virtuales.....41

Resumen

El presente documento muestra la sistematización de la experiencia en el Club Dragons Volley de Funza Cundinamarca, teniendo una reflexión crítica del proceso realizado durante la práctica pedagógica, esto dando cuenta de los beneficios e impacto que ocasiono la implementación didáctica de ejercicios para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol en el Club Dragons Volley a partir del uso de las TICS. Por otro parte, se tiene una página web siendo un insumo actualizado para las deportistas del club, ya que tiene todas las actividades realizadas de la implementación en la práctica mediante las mediaciones virtuales, es así que tanto, como el entrenador como los nuevos practicantes aprovechen estos insumos como herramientas en sus futuros entrenamientos en la apertura de escenarios deportivos.

Palabras claves: Gesto técnico de golpe de dedos, golpe de antebrazos, remate, servicio, bloqueo, voleibol, mediación virtual, página web

Introducción

El presente documento muestra el proceso de la sistematización de la práctica pedagógica del programa de educación física recreación y deporte de la universidad minuto de Dios, en el periodo de enero de 2021 a abril de 2021, demostrando la importancia de los gestos técnicos de base en el voleibol en el club deportivo Dragons Volley, ya que es un pilar fundamental en el desarrollo íntegro de las deportistas, entendiendo la problemática surgida por la pandemia del COVID-19, la cual fue la realización de los entrenamientos en entornos netamente virtuales.

La experiencia de la práctica se desarrolló en el club deportivo Dragons Volley de Funza Cundinamarca, en el barrio Tisquesuza, contando con cerca de 44 deportistas activas en el club teniendo procesos formativos y de alto rendimiento, contando con reconocimiento deportivo ante la liga de volibol de Cundinamarca.

Para tener una base teórica, se tomaron a diferentes autores, los cuales sirven de soporte para la realización de esta sistematización con relación a los gestos técnicos de base en el voleibol, permitiendo llevar a cabo actividades virtuales desde la plataforma WIX, mediante la mediación virtual con las deportistas, se formularon ejercicios para el desarrollo y mantenimiento de los gestos técnicos como también ejercicios para la prevención de lesiones.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta sistematización se realizó por capítulos: En el primer capítulo se describe la población con la cual se trabajó, desde la categoría preinfantil hasta la categoría sub-21 integrada por deportistas no solo de Funza, sino también de ciudades como Bogotá y Soacha. Durante los entrenamientos, se pudo identificar que no todas las deportistas tenían un desarrollo correcto de los gestos técnicos de base en el voleibol, y es de aquí donde se plantea la propuesta de intervención, así mismo, se propone la justificación dando a conocer el por qué es importante el desarrollar, fortalecer y mantener los diferentes gestos técnicos en el club, al mismo tiempo se establecen los objetivos, para la posterior reflexión, de lo que fue el desarrollo de la práctica pedagógica y sistematización de esta misma.

En el capítulo 2 se mencionan los antecedentes que se abordaron, desde el ámbito internacional, en donde se tomaron como referentes dos estudios en Brasil los cuales uno estuvo enfocado a evaluar tres acciones de los gestos técnicos en el voleibol (saque, recepción y golpe de dedos), y el segundo enfocado a la utilización de Tecnologías de la Información y Comunicación en una unidad didáctica. En el ámbito nacional se toman dos documentos enfocados netamente en el uso de la Tecnologías de la Información y Comunicación en la enseñanza, y por último se encontraron los estudios realizados en Bogotá, el primero enfocado en la evaluación de la técnica y el segundo en el uso de un software para de esta forma, aportar al uso de estas herramientas didácticas en el ámbito académico.

Con base en lo anterior, se empezó a realizar la documentación de la experiencia desarrollada en la práctica pedagógica todo el proceso fue realizado desde Enero 2020 hasta Diciembre 2020, así pues en este apartado en donde se señala el impacto del trabajo implementado en dicha población, y se habla del producto final entregado al club Dragons Volley llamado “Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base del voleibol” teniendo en cuenta que esta no es una herramienta solamente para el club, si no también para otros clubes, como para practicantes, entrenadores y docentes de la universidad.

Para finalizar, se señalan las conclusiones y recomendaciones, esto dando cuenta de los análisis y las reflexiones a partir de la experiencia desarrollada en la práctica pedagógica, entendiendo la importancia de los gestos técnicos de base en el voleibol, reconociendo que las deportistas están en pleno desarrollo y que continuamente se acerquen a su perfeccionamiento, ya que esta es la vía para asegurar el éxito en la iniciación, preparación y desarrollo con vistas al alto rendimiento deportivo (Rabre, 2011).

CAPITULO I

1. Abordaje del contexto

Esta experiencia nace en el club deportivo Dragons Volley en Funza, Cundinamarca adscrito a la liga, poseedor de diferentes títulos en la misma, el cual cuenta con un proceso de formación deportiva al que pertenecen alrededor de 60 mujeres en edades entre los 8 a 18 años. El club Dragons Volley desarrolla sus prácticas en un sector urbano en el municipio de Funza Cundinamarca. En un conjunto abierto de casas, llamado Tisquesuzá, se encuentra con una infraestructura adecuada para el uso deportivo; con una cancha para voleibol, lugar donde se realizan los entrenamientos. La cancha se encuentra cubierta por tejado, con piso esmaltado, permitiendo el desarrollo de estos entrenamientos con mayor comodidad y sin interrupciones.

Ahora bien, la experiencia derivada de la práctica pedagógica de la licenciatura en educación física recreación y deporte, de UNIMINUTO virtual y a distancia se llevó a cabo con la totalidad de las deportistas adscritas al club deportivo en tiempo de pandemia.

El Proceso de sistematización de las prácticas, realizada en el club deportivo anteriormente mencionado, reconstruye la totalidad de los procesos de esta experiencia como lo son elementos abordados y desarrollados para este escenario y el grupo de deportistas acercadas a este proyecto, para de esta manera describir las experiencias vividas en este, donde la sistematización se caracterice por la apropiación de las experiencias generadas en cada una de ellas, al mismo tiempo que se permitan visualizar los aprendizajes de cada una de estas, es así se favorece, se confronta y modifica el conocimiento teórico existente, para convertirlo en una herramienta útil que facilite entender y transformar la realidad, para abordar estas ideas, se tomaron como base a López (2013) quien aborda la sistematización y menciona:

aunque en la sistematización es central la producción de conocimientos, reconstruir, interpretar y teorizar, también aparecen como dominios propios de la sistematización, su carácter de experiencias pedagógicas para quien participa en ella (formación) y su interés en potenciar la propia práctica que se realiza. (p. 37)

Ahora bien, se reconoce la trascendencia y la importancia de la sistematización en la generación de conocimientos tanto personales, como para el club Dragons Volley, y a su vez permite el crecimiento profesional de los futuros docentes, y esta permite generar réplicas de experiencias exitosas o los procesos de innovación, que se puedan derivar de las realizadas en este sitio.

En este sentido, la información recolectada en el diario de campo realizado en práctica profesional I, la cual se adquirió directamente de las deportistas del club Dragons Volley, se logró identificar la carencia de un adecuado desarrollo de los gestos técnicos deportivos propios del voleibol, teniendo en cuenta la importancia de la posición primordiales en estas, aquí es importante

resaltar que algunas de las deportistas muestran adecuadas bases técnicas y tácticas por su trayectoria deportiva en el club, sin embargo, algunas presentan errores importantes en los gestos técnicos deportivos básicos del deporte, a través del proceso de análisis del test de valoración de gestos técnicos del voleibol.

Con base en lo anterior, se desarrolló de manera conjunta con el entrenador titular del club, una página web en donde semana a semana se incluyeron videos realizado ejercicios que permitan las mejoras, desarrollo y mantenimiento en los 5 gestos técnicos de base en voleibol (Golpe de dedos, golpe de antebrazos, remate, servicio y bloqueo), lo que generó un impacto positivo, a lo que fue la raíz del problema, como lo era la falta de una adecuada ejecución de los 5 gestos técnicos de base en las deportistas del club Dragons Volley.

Por lo tanto, el desarrollo de la experiencia dejo como producto final una página web en donde se explicaban los ejercicios de orden técnico, desde el punto de vista de la fundamentación como también elementos y contenidos, que a su vez permitían el aprendizaje y formación de los gestos técnicos, lo que significó un aprendizaje significativo desde el punto del docente el cual, es la complementariedad del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, con los ejercicios didácticos implementados para el club Dragons Volley, lo que también significo para las deportistas del club una mejora en el desarrollo de los gestos técnicos de base en voleibol.

2. Justificación

Se implementó un programa de tipo interactivo haciendo el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, con el fin de que los deportistas afiancen los gestos técnicos del voleibol de una manera lúdica y al mismo tiempo de forma interactiva, permitiendo un aprendizaje de tipo práctico, que involucren destrezas, habilidades, conocimientos, conceptos y saberes actualizados sobre este deporte, donde se diseñó una batería de ejercicios y actividades enfocadas en el desarrollo de los gestos técnicos del voleibol, ya que mediante estas actividades propuestas se buscó la mejora en esto lo que significó un complemento y progreso en el rendimiento de las deportistas.

Ahora bien, para esto Rodríguez & Monroy señalan, que, en primer lugar, hay que conseguir un dominio de la técnica, tanto individual como colectiva, razón por la que es importante que en las etapas de iniciación al voleibol se le dé más importancia a la técnica, ya que se deben buscar automatismos, para más adelante, realizar un trabajo óptimo de la táctica (2013).

Al mismo tiempo cabe mencionar que la relevancia del uso de la técnica radica, “en que es mejorable y esto repercute de forma positiva en el rendimiento deportivo. Esta mejora se puede llevar a cabo a través de la optimización de un movimiento previamente aprendido o a través del aprendizaje de un movimiento nuevo.” Bermejo (2013, p, 55). Esto con la finalidad de lograr el efecto deseado en función de los objetivos planteados para adaptar el comportamiento del deportista y alcanzar el rendimiento en determinada situación, la importancia de la técnica tiene diferentes enfoques posibles como lo son con las cualidades o los factores físicos del rendimiento.

Para finalizar se puede mencionar los beneficios de trabajar los diferentes gestos técnicos en las diferentes categorías, se encontró en club Dragons Volley, ya que se da una mejora en su proceso de formación deportiva llegando a conseguir una mejor velocidad, agilidad, coordinación, que permitirán una ejecución efectiva del gesto deportivo, evitará lesiones osteomusculares, aumentará el rendimiento, optimizará gasto energético y reducirá las posibilidades del fracaso.

Para Kilic, O (2017) “La repetición de gestos técnicos propios del deporte también es considerada un factor de riesgo, pudiendo causar lesiones por sobreuso sobre todo cuando se ejecuta un alto número de repeticiones con una técnica inadecuada”

3. Objetivos

Objetivo general

Sistematizar la experiencia de la implementación didáctica de ejercicios para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol en el Club Dragons Volley a partir del uso de las TICS.

Objetivos específicos

- Recuperar la información relacionada con la experiencia de la implementación didáctica, obtenidos en el desarrollo de la práctica profesional.
- Identificar los beneficios de la experiencia de la implementación didáctica de ejercicios para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol.
- Describir el desarrollo de la experiencia de la implementación didáctica de ejercicios para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol.
- Proponer una reflexión crítica frente a la experiencia de la implementación didáctica de ejercicios para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol.

CAPÍTULO II

4. Antecedentes

En la realización de esta sistematización de experiencia de la práctica profesional se revisaron trabajos de investigación, para tener soportes y lograr una mayor credibilidad en los resultados obtenidos con las jugadoras del club Dragons Volley, estudios previos realizados tanto internacionalmente como nacionalmente han evaluado los diferentes gestos técnicos del voleibol con test enfocados a la valoración de la técnica durante los partidos, sin embargo, estos estudios demuestran hallazgos a nivel de un solo gesto deportivo, o máximo tres gestos deportivos en un instrumento de valoración, no la totalidad de ellos, además de tener otras variables en cuenta como la toma de decisiones a la hora del partido, es decir, no se enfocaban exclusivamente en valorar el gesto deportivo técnico, y mucho menos en cómo mejorar su desempeño.

Internacional

En uno de los estudios realizado en Brasil, se planteó como objetivo verificar la influencia del nivel de habilidad técnica en la toma de decisiones de los jugadores novatos de voleibol en el servicio, la recepción y las acciones establecidas. Para ello, se evaluaron 80 deportistas adolescentes, divididos en cuatro equipos de voleibol escolar, con un instrumento que evaluaba las habilidades técnicas “Volleyball Skills Test Battery”, el cual valoraba las tres acciones básicas de voleibol: saque, recepción (pase de antebrazo) y set, durante un partido. Como resultado se obtuvo que los participantes con nivel técnico superior mostraron los valores más altos de índice de toma de decisiones en todas las acciones analizadas (servir, recepción y set) (Lopes et al., 2016).

Por otra parte, en Brasil se realizó una investigación titulada (La enseñanza de la lógica del juego de voleibol: Una propuesta a partir del teaching games for understanding y del uso de tecnologías) que tuvo por objetivo el analizar la utilización del uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) la cual permitió la elaboración e implementación de una Unidad Didáctica en clase de iniciación en este deporte. Los cuales demostraron que el uso de las TIC permitió el alcanzar los objetivos de enseñanza, así como la comprensión de los elementos tanto técnicos, como tácticos del juego. Y de esta forma en el estudio se concluyó que incluso con dificultades vividas en el transcurso de las clases, muchos alumnos adquirieron los conocimiento de acuerdo con los principios tácticos enseñados.

Nacional

En la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC) se realizó un estudio por parte de Reyes, J (2019) titulado Apropriación conceptual de los fundamentos técnicos del voleibol en dos ambientes de aprendizaje: con mediación de las TIC uso del video frente al aprendizaje tradicional (Tesis de maestría), el cual tiene como finalidad recopilar la experiencia educativa, empleando los recursos multimedia, utilizando estos como recurso didáctico educativos, en la adquisición de conocimientos en el área de Educación Física, enfocados en el deporte voleibol, en donde se utilizó como recurso multimedia un video con un grupo de estudiantes, y con otro sector del mismo grado se trabajó de manera tradicional, sin dar el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, en él se realizó un diagnóstico para determinar si los estudiantes de grado 8° del Instituto Técnico José Miguel Silva Plazas de la ciudad de Duitama, se había dado la apropiación de los conocimiento, fundamentos teóricos y tácticos básicos del voleibol, con los resultados obtenidos, se desarrolló el objetivo general del estudio el cual fue el de determinar, si el uso del video como recurso didáctico es mejor, o si es pertinente el seguir trabajando en el aprendizaje tradicional en el cual no intervienen las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

De igual forma resulta relevante el estudio desarrollado por Sosa, J (2020) titulado “Diseño de un material educativo digital para desarrollar la técnica del pase con antebrazos en voleibol” el cual se centro en contribuir al desarrollo adecuado de la técnica de golpeo de antebrazos en voleibol, en el cual se implementó un material educativo digital el cual se denominó VOLLEYTEC donde se desarrolló una aplicación que contiene diferentes herramientas como videos y análisis biomecánicos, enfocados solamente en la técnica de antebrazos, el cual se aplicó 4 deportistas, donde se demostró un avance claro en gesto técnico de golpe de antebrazos en dos de los cuatro deportistas, ya que inician con valores negativos y finalizan con valores positivas durante las fases del gesto técnico.

Local

Por otro lado, en la Universidad Libre de Colombia se realizó un estudio cuyo objetivo fue evaluar la técnica de recepción a partir de un test implementado en el diagnóstico, el cual consistía en evaluar la eficacia con la que se hace la ejecución de la técnica, es decir, si realmente está llegando al lugar adecuado y además con la altura que debe 11 llegar el balón, así como una evaluación específica hacia la técnica pura donde se califican los movimientos básicos relacionados con la técnica ideal. Con base en los resultados de dicha prueba, se diseñó un plan de entrenamiento para aplicarlo al equipo de voleibol masculino de la universidad, sin embargo, como se mencionó anteriormente, esta prueba solo se enfocó en valorar uno de los gestos técnicos del voleibol y no en la totalidad de ellos, por lo que el entrenamiento solo tuvo impacto positivo en este único ítem evaluado (Wilches, 2017).

Y por último encontramos el trabajo desarrollado por Monsalve, A. (2019) titulado Aprendizaje psicomotriz en el área de Educación Física, Recreación y Deportes mediado por el uso de "software" educativo, el cual se centró en el proceso de incorporación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el área de educación física, para de esta forma aportar al uso de estas herramientas didácticas en el ámbito académico, permitiendo aportar una solución a lo que fue la problemática en cuanto a la carencia del uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Al finalizar se determina que el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, como estrategia didáctica permite incrementar las habilidades, lo que significa, una oportunidad para demostrar que es viable desarrollar procesos educativos de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física incorporando el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Dicho lo anterior, es importante destacar que cada uno de estos estudios se realizan en exteriores (cancha de voleibol), por ello surge la necesidad de generar una propuesta de la implementación didáctica para el desarrollo de todos los gestos deportivos del voleibol, en un espacio cerrado y de forma virtual con ayuda de las Tecnologías de la Información y la Comunicación generada a partir de lo sucedido por la contingencia vivida por el COVID-19 aplicado en el Club Dragons Volley.

5. Marco conceptual

Existen múltiples tesis y trabajos de grado, en los cuales hablan de la importancia del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el ámbito de la educación, como también en el marco específico de la educación física, a partir de ello se investigaron otros documentos con la finalidad de encontrar la aplicación de diferentes estrategias didácticas, aplicadas directamente en el voleibol.

A continuación, se explican los conceptos que aportan a esta sistematización de prácticas:

Estrategia didáctica

Son un conjunto de actividades esenciales que integran criterios y decisiones que organizan de forma global la acción didáctica en el aula; en estas están directamente relacionados “el docente, los estudiantes, los recursos y materiales educativos, las actividades de aprendizaje, la utilización del tiempo y del espacio, los grupos de trabajo y los contenidos temáticos” (Arteaga et al., 2015, p.79)

Moreno, C et al (1998) señalan: “todas aquellas ayudas planteadas por el docente que se proporcionan al estudiante para facilitar un procesamiento más profundo de la información” (s/p). Dicho lo anterior, es pensar en la apropiación del conocimiento y los procedimientos de forma diferentes, teniendo en cuenta que estos son utilizados de manera intencional con la finalidad de favorecer aprendizajes significativos en los estudiantes y de la misma forma permitir abrir los canales de comunicación.

Por otro lado, Tobón (2010) plantea:

que las competencias docentes son las que efectivamente se ponen en acción en las prácticas educativas cotidianas, a saber: trabajo en equipo, comunicación, planeación del proceso educativo, evaluación del aprendizaje, mediación del aprendizaje, gestión curricular, producción de materiales, tecnologías de la información y la comunicación, y gestión de la calidad del aprendizaje. (p. 94)

Esto implica, que las estrategias didácticas son un conjunto de herramientas y acciones, que se ponen en marcha de manera organizada para de esta forma se permita alcanzar un determinado fin o propósito, siendo el docente quién lo dirige para, así lograr los aprendizajes.

Por último, Díaz Barriga, (2010) señala que “procedimientos que se utilizan en forma flexible para promover el logro de aprendizajes significativos.” (p.118), que indica los elementos para favorecer los procesos educativos, complementándose las estrategias de aprendizaje y las estrategias de enseñanzas. Así como también explica la manera de enriquecer los procesos educativos.

Dicho lo anterior, la estrategia didáctica es un componente principal en los procesos de enseñanza aprendizaje, y estos estrechamente vinculados con las actividades que desarrolla el docente, ofreciendo diferentes posibilidades de mejora, esto significa mejorar la práctica docente educativa. En este sentido, el

profesor para transmitir saberes utiliza acciones o actividades encaminadas a la apropiación de contenidos por el estudiante.

Tecnologías de la Información y la Comunicación

Son aquellas “tecnologías que se necesitan para la gestión y transformación de la información, y muy en particular el uso de ordenadores y programas que permiten crear, modificar, almacenar, proteger y recuperar esa información” (Duarte, 2008, p.156), entre estas podemos encontrar también los medios de comunicación social convencionales como lo son la radio, la televisión y el sistema telefónico, los cuales nos ayudan a que la mayoría de la población tengan acceso a estas (Duarte, 2008).

Por otro lado, teniendo en cuenta las TIC's como estrategia didáctica, se podrían definir como “herramientas valiosas, que promueven ambientes de aprendizaje colaborativos, donde el docente deja de ser el centro del proceso para convertirse en un mediador de los temas que se traten en un curso” (Delgado & Solano, 2015, p.2).

Ahora bien, García señala: “los planteamientos pedagógicos se puedan ver desplazados por experiencias participativas de acuerdo con la naturaleza del conocimiento actual y de la manera en que los jóvenes aprenden información a través de espacios virtuales” (García, 2012, p. 31).

Esto implica que el empleo de las tecnologías en el campo de la educación por parte de los profesores debe contemplar diferentes método, aspectos como son la utilización de los herramientas virtuales, teniendo en cuenta que el docente debe de estar capacitado en el uso de estas.

Técnica

“Es el elemento fundamental sobre el que se construyen distintas acciones de juego y viene determinada por el reglamento. Para alcanzar el objetivo del juego, los jugadores realizan acciones individuales identificadas como gestos técnicos” (Sailema, 2013, p.42). Entre estos podemos identificar las posiciones fundamentales, los desplazamientos, el servicio, los pases, el remate y el bloqueo.

Por otra parte, encontramos a la FIVB el cual indica que:

“Su uso determinará el tiempo que el equipo necesitará para procesar este conocimiento y aprender las técnicas y tácticas necesarias para superar a su adversario. El conocimiento de las debilidades y estrategias para ganar al equipo rival no servirán de nada sin la capacidad de usarlo en las situaciones de juego” (FIVB, 2017, p.74)

Gesto

Según Sailema (2013), el gesto “es el conjunto de movimientos que se realiza antes, durante y después de tocar el balón” (p.41).

Gesto técnico

Según Sailema (2013), el gesto técnico “es la resolución de una tarea de modo estandarizado, mecánico y eficiente” (p.41). Para ello es importante tener en cuenta las posiciones fundamentales descritas a continuación:

- Inicial básica: “representa una disposición en la ubicación espaciotemporal para iniciar cualquier acción de juego, permitiéndole al jugador la posibilidad de desplazarse rápidamente en cualquier dirección. Es una postura cómoda y relajada” (Sailema, 2013, p.42).
- Posición media: “es la más utilizada durante todas las acciones de juego, aplicándose en la espera de un balón como en el momento de contactarlo, como, por ejemplo, en la defensa del saque, etc.” (Sailema, 2013, p.43).
- Posición alta: “se aplica en las acciones técnicas de bloqueo, y pases de dedos” (Sailema, 2013).
- Posición baja: “toque de antebrazos en acciones de defensa como remates, apoyos y caídas” (Sailema, 2013).

Golpe de dedos

Es el golpe que se le da a la pelota cuando se encuentra en el aire con la yema de los dedos, sin empujarla, ni retenerla antes de que caiga al suelo. “Este es la base del voleibol, constituye el elemento principal para la construcción directa del ataque y defensa, es utilizada en su mayoría de las veces como pase de colocación” (Sailema, 2013). Para realizar una buena ejecución del gesto se deben tener en cuenta los siguientes aspectos técnicos:

- La cabeza del jugador se encuentra recta y mirando en todo el momento el balón. Su tronco ligeramente inclinado hacia delante. Las articulaciones de las rodillas se encuentran ligeramente flexionadas y el apoyo de los pies se realiza sobre las puntas para favorecer el desplazamiento con mayor facilidad y se mantienen paralelas en dirección al lugar del pase de colocación (Sailema, 2013).
- El contacto se realiza con los dedos de ambas manos, siendo el contacto con las palmas mínimo o nulo. Los dedos pulgares e índices de ambas manos se colocan en 16 forma de triángulo, separados aproximadamente 5 centímetros, los dedos restantes deben estar completamente extendidos. Las palmas de las manos adoptan forma cóncava, para recibir el balón. Los brazos están flexionados,

dejando las manos por encima y por delante de la cabeza y ojos del jugador. Finalmente, los codos están en ligera flexión y abiertos (Sailema, 2013).

Golpe de antebrazos

Es el golpe del balón aprovechando la fuerza de rebote, es una acción defensiva, también intercepta un servicio, un remate, o un pase que viene del campo contrario, se toma en cuenta los siguientes aspectos (Sailema, 2013):

- Los segmentos corporales se deben encontrar en la siguiente posición, la cabeza: Se encuentra “metida” entre los hombros, el tronco ligeramente inclinado hacia delante. Las rodillas se encuentran ligeramente flexionadas. El apoyo se realiza sobre las puntas de los pies para favorecer la reacción ante un remate o saque (Sailema, 2013).
- Los hombros deben estar semiflexionados, los antebrazos se encuentran extendidos con supinación, las muñecas empujan hacia abajo para ofrecer mayor superficie de contacto. Finalmente, los dedos se cruzan y se colocan unos encima de otros. Los dedos pulgares se colocan paralelos, simétricos y juntos (Sailema, 2013).
- Se debe contactar el balón con la cara anterior de los antebrazos, en su tercio distal. Para ello ofreceremos la mayor superficie de contacto llevando las muñecas hacia abajo. Además, cabe resaltar que se debe realizar un constante seguimiento visual continuo del balón (Sailema, 2013).

Remate

Según el manual de la FIVB (2017), “El remate es cuando el balón es golpeado o rematado por encima de la red. Es el golpe más potente en voleibol, y la forma más efectiva de ganar una jugada” (p. 42). “Para realizar una buena ejecución del gesto se deben tener en cuenta cada una de las partes que componen dicho gesto” (Sailema2013):

- **La carrera:** Se realizan tres pasos, se inician con el pie contrario a la mano que remata. Deben ser progresivos en longitud y velocidad, las trayectorias suelen ser perpendiculares a la red (Sailema, 2013).

Así mismo Sánchez citado por Gutiérrez, Chino, J. S. (2019) señala que: “Esta fase marca el inicio para el primer gesto con el cuerpo ligeramente inclinado y los brazos extendidos a lado del cuerpo, desde la posición reposo del jugador y depende de la velocidad de remate para prepararse para el alcance del balón” (p, 23).

- **El impulso o batida:** comienza con el último paso de la carrera. El pie de batida toma contacto con el suelo, mediante el talón y a continuación lo hace el otro pie de forma que queden separados más o menos a la anchura de los hombros y el pie contrario al brazo ejecutor ligeramente adelantado. Las piernas se encuentran ligeramente semiflexionadas y los brazos se llevan atrás completamente extendidos. Luego, se elevan las caderas y los brazos se proyectan enérgicamente hacia adelante y arriba, los pies se apoyan progresivamente en la planta y las puntas y las piernas se extienden violentamente. (Sailema, 2013).

Por otro lado, Cortina citado por Gutiérrez, Chino, J. S. (2019) señala: “La segunda fase de un remate es la batida se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico-biológicos del jugador para realizar un mejor salto, en esta fase el voleibolista realiza los movimientos necesarios para conseguir la máxima velocidad vertical, aprovechando la velocidad horizontal de la fase anterior” (p, 24).

- **El salto:** Consta de dos fases:
 1. **Elevación:** Los brazos continúan su movimiento ascendente y se arma el brazo ejecutor llevando la mano detrás de la cabeza, flexionando el brazo de forma que el codo quede a mayor altura que el hombro. El brazo contrario, permanece flexionado delante del cuerpo. Simultáneamente las piernas se llevan relajadas hacia atrás y el tronco se arquea (Sailema, 2013).
 2. **Suspensión:** El golpeo se realiza en la fase de suspensión del salto, es decir, cuando se alcanza la máxima altura. El brazo ejecutor se extiende y se mueve velozmente hacia adelante. El tronco se proyecta también hacia delante y el brazo contrario desciende pegado al cuerpo. El balón se golpea por su parte posterior, con el brazo hacia adelante y con toda la mano. Una vez que el balón es golpeado, el brazo continúa el movimiento de descenso (Sailema, 2013).
- **La caída:** Debe ser sobre las puntas de los pies, flexionando las piernas y en posición equilibrada para poder continuar la jugada (Sailema, 2013).

Según Burgos citado por Gutiérrez, Chino, J. S. (2019)

el lugar de la caída será un poco más adelante que el lugar de batida. Al finalizar la caída, el jugador debe quedar equilibrado en una posición que le permita continuar con otra acción de juego, el objetivo de esta fase es reducir el stress que puede producir el impacto contra el suelo a las articulaciones de tobillos, rodillas, cadera y columna vertebral.” (p,28).

Según el manual del FIVB (2017), “El jugador debe golpear el balón con la mano por encima de la red dentro de las líneas del área de juego. Los jugadores pueden sacar por debajo y por encima del hombro” (p.46). Para realizar una buena ejecución del gesto se deben tener en cuenta los siguientes aspectos técnicos:

- Para realizar un servicio efectivo, los hombros deben estar paralelos a la red, el pie contrario al brazo que lanza, adelantado. El balón debe estar sujeto a la altura de la cintura para luego realizar el lanzamiento del balón hacia arriba con la mano contraria con la que se dará el golpe. El brazo que dará el golpe se eleva, llevándolo detrás de la cabeza y flexionado (codo alto), el cuerpo se arquea hacia atrás. A continuación, se lleva el tronco hacia delante, se extiende el brazo y se golpea el balón con la mano extendida. Se termina el movimiento bajando el brazo y dando un paso hacia delante (Sailema, 2013).

Bloqueo

Según el manual del FIVB (2017), “El objetivo del bloqueo es evitar que el balón rematado cruce la red, o canalizar el remate a los defensores” (p.44). Para realizar una buena ejecución del gesto se deben tener en cuenta los siguientes aspectos técnicos:

- Los brazos deben estar elevados por encima de la cabeza. Las manos miran al campo contrario. Piernas ligeramente flexionadas. Descarga de peso en la punta de los pies, separados la anchura de los hombros (Sailema, 2013).
- En la fase aérea, las piernas se extienden a la vez que los brazos para alcanzar la mayor altura posible. Los brazos invaden el campo contrario. Las muñecas y manos están flexionadas con los dedos separados y los brazos ligeramente separados (Sailema, 2013).
- En el contacto con el balón, puede ser con manos o antebrazos. En el momento del contacto hay que dirigir el balón hacia el campo contrario. El bloqueador exterior (derecho) echa adelante el hombro izquierdo, el bloqueador interno (izquierdo) lo hace con el derecho. Las manos se mantienen sobre la red sin tocarla el mayor tiempo posible (Sailema, 2013).
- La caída debe ser relajada y servir de amortiguación. Se contacta en primer lugar con las puntas de los pies y el peso repartido en ambas piernas. Las piernas separadas a la anchura de los hombros. Se realiza una flexión de tobillos, rodillas y caderas (Sailema, 2013).

Por esta razón, es importante la realización de la sistematización sobre los gestos técnicos de base en el voleibol ya que, los gestos que se manejan requieren de procesos para su mejora en el rendimiento

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

deportivo, teniendo en cuenta su ejecución correcta para que de esta forma las deportistas del club de las diferentes categorías de poco a poco tenga una asimilación de los correctos movimientos.

6. Categorías emergentes

Mediación virtual

Teniendo en cuenta lo desarrollado en esta experiencia de sistematización de prácticas, se parte de la evidencia en el tiempo, en que muchos de los docentes con el paso de los años han tenido que adaptar sus procesos de enseñanza a nuevos campos como lo son las tecnologías virtuales.

Suárez (2001) señala que las “relaciones que definen la Tecnologías de Información y comunicación en la acción mediada proponen una nueva herramienta para el desarrollo educativo, la cual está caracterizada por las nuevas percepciones y relaciones sociales que se desarrollan alrededor de las mismas.” (p.3). De acuerdo con lo anterior, se toma como referencia el uso de la internet como herramienta meramente informativa y colaborativa, en donde el maestro es mediador, facilitador, un articulador de los conocimientos, para permitir al estudiante significar el uso de las tecnologías, y de la misma forma reconocer los entornos educativos, así como la gestión y apropiación de la información, y es entonces el estudiante quien a través de los entornos virtuales de aprendizaje transforma este en una nueva herramienta para redefinir el aprendizaje.

Así mismo Chevallard citado por Landazábal Cuervo, D. P. (2017) señala que:

La mediación a través de las herramientas tecnológicas implica externalización e internalización de la realidad. Las tecnologías en este caso son un puente conector que facilitan la comunicación, la interacción y la transposición del conocimiento del docente a un conocimiento didáctico que pueda ser comprendido por el estudiante. (p.3)

Ahora bien, la utilización de estas herramientas (TICS) en el campo del entrenamiento deportivo, son medios novedosos, para la adquisición de conocimientos para las deportistas, permitiendo acceder a espacios, en donde se pueda generar un progreso en cuanto a la técnica, el trabajo de las capacidades físicas y como también a la preparación táctica. Lo que resulta realmente importante a la hora de prestar atención a los componentes de la preparación deportiva, permitiendo dar óptimos resultados en un menor tiempo posible. Así mismo Vera citado por Castillo, A & Kurogi, L. (2014), menciona que “Tecnologías de la Información y la Comunicación integran los aspectos pedagógicos tradicionales y los referentes a la educación online con objeto de conferir la mejor formación.” (p, 281)

A partir de estos elementos conceptuales, se dio entrada para poder consolidar una página web, como mediación virtual que permitió tener este acercamiento, desde el punto de vista del entrenamiento deportivo con las deportistas del Club Dragons Volley, en donde se plasmó y se contó con un espacio y disposición para promover al máximo los recursos didácticos propios de la disciplina deportiva.

Según Belloch, (2012), “Cuando un profesional se plantea el desarrollo de un curso sigue un proceso, de forma consciente o rutinaria, con el fin diseñar y desarrollar acciones formativas de calidad.” (p. 1)

Esto trae la posibilidad de acceder a diferentes informaciones a través de la internet, donde se han creado herramientas y recursos, ya que la finalidad es la utilización de la mediación virtual, tanto para los docentes como para las deportistas. Por parte de los docentes se busca la posibilidad de emplearlas como medio para conseguir un objetivo concreto del proceso de la fundamentación técnica. Y para las deportistas, que son el otro elemento fundamental de este proceso, al utilizarlo de forma autónoma sea un complemento, desde el punto de vista del entrenamiento invisible, teniendo en cuenta que las deportistas buscan la forma de seguir creciendo y potenciando su rendimiento deportivo, fuera de lo que se realiza en sus entrenamientos habituales.

Por último, la mediación virtual permitió estructurar elementos pedagógicos para fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje en el deporte, atendiendo a la revolución digital se ha instalado en la cotidianidad de las personas, lo cual se ve más reflejado, en el contexto vivido por la pandemia por Covid-19. Y esta es una oportunidad para cambiar el paradigma educativo y la conveniencia de modernizar la labor pedagógica a través de las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías.

Didáctica de voleibol

Esta categoría emerge teniendo en cuenta diferentes aspectos, en torno a conceptos claves para la sistematización y su objeto de estudio, comprendiendo que educar las nuevas generaciones es una obligación de todos y en esta tarea las deportistas han de ser las protagonistas de su propio aprendizaje, permitiendo la comprensión pedagógica acerca de conceptos como didáctica, estrategias didácticas y didáctica específica en el deporte del voleibol.

Rovira (2000) comenta que

el deporte como imaginación es una unidad didáctica, cuya finalidad es doble: consolidar los aprendizajes técnicos y tácticos de los deportes colectivos y por otro lado ampliar sus experiencias practicando estos deportes con materiales no convencionales o alternativos contruidos, y para practicar cualquier deporte en cualquier momento no es necesario tener el material sofisticado o las reglas establecidas por el mismo deporte (p. 13-18)

El voleibol es un deporte en el marco de la enseñanza donde se permite vincular una serie de propósitos y estrategias referidas al trabajo en equipo por parte de los estudiantes como de los deportistas, todas las situaciones de enseñanza tienen un sentido, una finalidad y objetivos primordiales.

Para Valle, García y Vega (2011)

con la práctica del voleibol, se logra trabajar las habilidades motrices específicas propias del deporte desde una comprensión técnico-táctica junto con el desarrollo de las cualidades físicas básicas requeridas en esta edad. Además, la implementación de este deporte va a favorecer el desarrollo de valores como la cooperación, el respeto, la tolerancia y el espíritu de equipo. (p. 3)

En este orden de ideas, el educador debe de ser facilitador, para guiar los proceso de enseñanza-aprendizaje en conjunto con los estudiantes para así permitir las condiciones para adquirir conocimientos, como para su desarrollo. Teniendo en cuenta que no se parte de la premisa del aprendizaje tradicional, ya que al interior de la estrategia didáctica, se considera que se propiciarán elaboraciones totalmente nuevas e impredecibles para consolidar los aprendizajes tanto técnicos como tácticos del voleibol, y por otro lado ampliar sus experiencias practicando, con materiales no convencionales o alternativos construidos, y para practicar cualquier deporte en cualquier momento no es necesario tener el material sofisticado o las reglas establecidas por el mismo deporte por parte de la población específica con la cual se desarrolló el proyecto.

Para finalizar, el objetivo de la sistematización deja claro que la didáctica, en el caso del voleibol, forma un ambiente apropiado en la parte de la comunicación entre deportistas, y que los ayudan a crear sugerencias de los materiales, por los cuales se puede desarrollar las actividades adicionales.

Como reflexión final frente a estas categorías de análisis emergentes implementadas en la experiencia alcanzada, se puede decir que la mediación en un ambiente virtual permitió obtener un mejor acercamiento con las deportistas a pesar de las condiciones presentadas por el confinamiento, así como la implementación de actividades didácticas propias del voleibol como los gestos técnicos de base (golpe de dedos, antebrazos, saque, remate y bloqueo) articulándolo con la mediación virtual, y está facilito a las deportistas tener un apoyo adicional en su desarrollo, ayudando a tener un mejor impacto, esto permitiendo el desarrollo y mantenimiento de los gestos técnicos de base en el voleibol, a pesar del contexto vivido por la pandemia del COVID-19: Esto no fue impedimento para la realización de esta estrategia didáctica, lo que significo, que adquirieron mayores conocimientos, no solo desde un espacio en la presencialidad sino también mediante la mediación en entornos virtuales.

Ahora bien, teniendo en cuenta lo anterior, se busca que este trabajo se constituya como insumo para estudios posteriores, como también para entrenadores, inclusive para la misma asignatura del curso de voleibol dado a la modalidad en la que se orienta, y esta se constituya como una herramienta básica para el uso de clubes de voleibol, profesores y entrenadores, a través del uso de la mediación virtual entendiendo que esta herramienta sirve para la ejecución de ejercicios de orden técnico para el fortalecimiento de los gestos técnicos de base en el voleibol.

7. Experiencia metodológica

En este apartado, se da a conocer los procesos metodológicos, siendo este de un alcance cualitativo con un enfoque de tipo descriptivo, este fue llevado a cabo durante la experiencia realizada en el club Dragons Volley de Funza Cundinamarca, contando la experiencia desde la presencialidad y posterior a este, el cambio desarrollado en la práctica desde un ambiente virtual por la contingencia vivida por el COVID-19.

Componente presencial

Para dar comienzo a la práctica profesional en este escenario de tipo no formal, se llevaron a cabo acuerdos entre el estudiante y los dirigentes del club deportivo Dragons Volley de Funza, Cundinamarca, para de esta forma permitir empezar con el desarrollo de la práctica, siendo esta los lunes y viernes en el horario de 6 pm -8 pm llevando a cabo las siguientes etapas:

Periodo 1. Observación

En esta etapa del proceso de la práctica, se realiza la contextualización de esta disciplina deportiva por parte de la presidenta del club como también por parte del entrenador titular, teniendo en cuenta los fundamentos técnicos del voleibol, como lo son el golpe de dedos, antebrazo, remate, saque y bloqueo; permitiendo el acercamiento a identificar si se tenía una vivencia relacionada o experiencia con estas habilidades básicas del voleibol.

Por otro lado, se realizó el proceso de observación de los entrenamientos los cuales fueron con las diferentes categorías del club que comprenden desde la preinfantil, hasta la categoría sub-21, permitiendo realizar una caracterización de estas categorías. Teniendo en cuenta la estructura de las sesiones que realizaba el entrenador, se desarrolla una descripción de los elementos adecuados para el entrenamiento del voleibol, que ocurrían durante el desarrollo de la práctica profesional, y de esta forma se permitía el dialogo con cada uno de los practicantes durante lo observado en los entrenamientos con las determinadas categorías.

Por otra parte, se diligenciaron los diferentes diarios de campo para este escenario, en donde se tocaban temas específicos para el desarrollo de la práctica profesional, estos fueron:

- Categoría de análisis.
- Claves de análisis.
- Relatos y descripciones relacionadas con el contexto.
- Acciones y actividades para la observación dentro del aula.
- Análisis y reflexiones.

En este momento de la practica también se permitió un acercamiento rápido al desarrollo de las sesiones de entrenamiento en donde se llevaron a cabo múltiples planeaciones, teniendo los siguientes ítems para su desarrollo lo cuales fueron:

- Actividades planteadas.
- Descripción de las estrategias de enseñanza.
- Evidencias que se debían aportar al estudiante.
- Objetivos de las acciones.
- Reflexión de la ejecución de las acciones.

Para finalizar, en este apartado se evidenció que los diarios de campo fueron de gran ayuda en esta etapa inicial, permitiendo que se lleve a cabo algunas planeaciones, y así mismo se obtenía la pertinente retroalimentación por parte del entrenador titular del club, para de esa forma estructurar y tener en cuenta diferentes elementos a la hora de plantear las planeaciones, y de la misma forma conocer y centrar los trabajos, en múltiples gestos técnicos propios del voleibol en lugar de uno solo, para así dar paso a la segunda etapa.

Componente virtual

Periodo 2. Intervención

Para esta etapa, se tiene en cuenta los cambios presentados en este escenario puesto que, a nivel nacional se dieron directrices con respecto al proceso de contingencia y confinamiento por la pandemia del COVID-19, forzando a cambios en la manera en que se desarrollaban los entrenamientos de un entorno presencial, a uno netamente virtual.

Es en esta etapa se llevaron a cabo múltiples sesiones con las deportistas del Club Dragons Volley en sus diferentes categorías, pero teniendo en cuenta la disminución en la asistencia, por diferentes motivos. Es aquí donde se realiza el mayor acercamiento a desarrollo de una sesión de entrenamiento en su totalidad, teniendo en cuenta calentamiento, parte central y parte final del entrenamiento, cabe mencionar que, al finalizar la primera sesión de intervención como practicante en este entorno virtual, el entrenador titular realiza la retroalimentación sobre las modificaciones a desarrollar para las que fueron próximas sesiones de entrenamientos.

A su vez, para este periodo de intervención, se debía estructurar el trabajo escrito con relación, a lo que se vendría a implementar en el siguiente periodo académico para así desarrollarlo en este escenario, en donde se empezó a encaminar los entrenamientos para la ejecución de esta propuesta, viendo a las deportistas realizar los gestos técnicos de base en el voleibol los cuales son el golpe de dedos, golpe de antebrazo, remate, saque y bloqueo, identificando que algunas deportistas tenían un desarrollo adecuado de estas capacidades, mientras algunas deportistas presentaban dificultades.

Así pues, nace el tema principal de la propuesta, que fue el desarrollo y mantenimiento de los gestos técnicos de base en el voleibol, en donde se empezó a estructurar la estrategia didáctica, siendo esta en un entorno netamente virtual. Debido a lo anteriormente mencionado, por la contingencia vivida por el COVID-19, se tuvo que plantear ante la presidenta del club la situación para permitir el desarrollo de esta propuesta desde la virtualidad.

Como reflexión de lo vivido en las dos primeras etapas de proceso de práctica profesional, se permite reconocer que este es el camino fundamental para el desarrollo y crecimiento de los docentes en formación, teniendo en cuenta las dificultades y al mismo tiempo resaltar los conocimientos que cada uno de los docentes tiene, para de esta manera dar paso a liderar un grupo de deportistas en el ámbito del entrenamiento deportivo. Ya que se deben encontrar los elementos para desarrollar y fortalecer los procesos de intervención y desarrollo de los entrenamientos en este campo específico.

A partir de estas reflexiones es que surgen cuestionamientos, de que tan listos se encuentran las personas para asumir lo que son los procesos en el entrenamiento deportivo, así como también los procesos de formación de estudiantes, en el ámbito de la educación física.

Periodo 3. Implementación

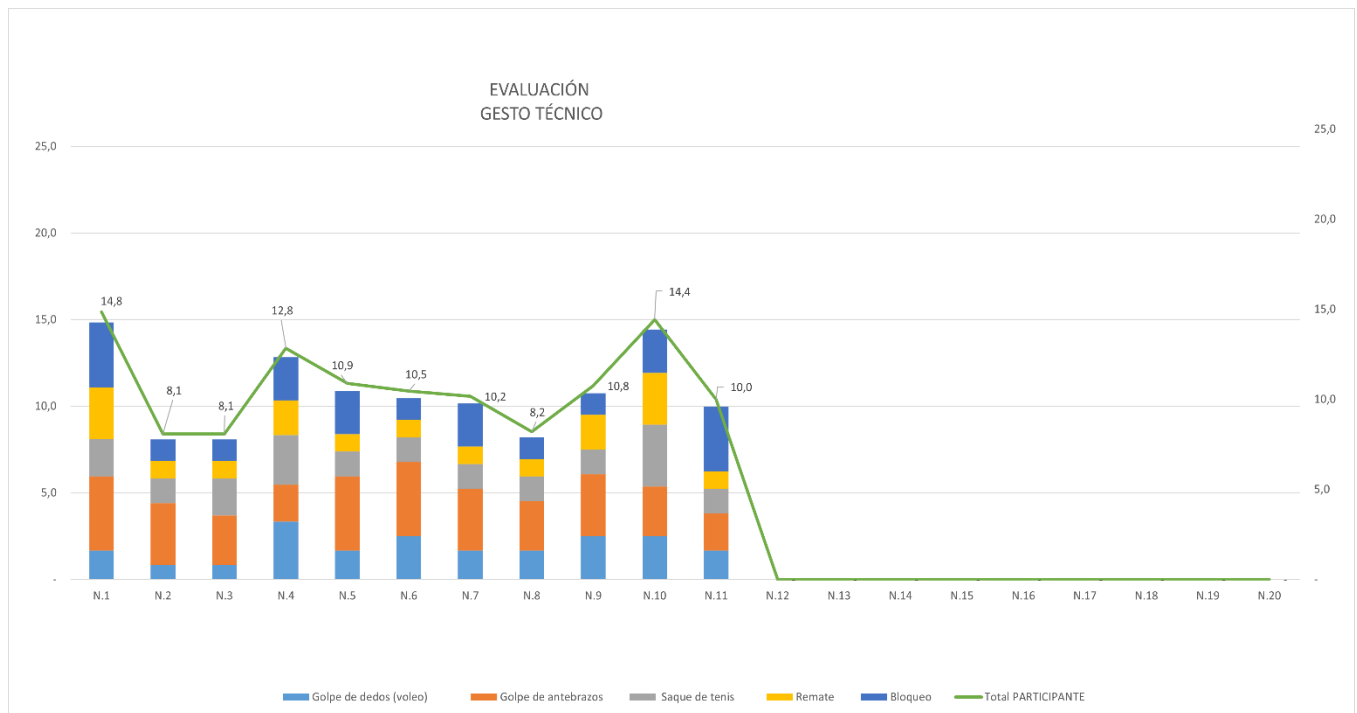
Por último, en esta etapa se permite el desarrollo de esta propuesta desde la virtualidad, acciones desarrolladas en el club Dragons Volley, espacio que permitió la estructuración de una página web, para subir los ejercicios y actividades en la nube, para cada uno de los gestos técnicos del voleibol mediante videos con el fin que las deportistas puedan acceder al material audiovisual desde la comodidad de su hogar. La propuesta tuvo una duración de 6 semanas, con frecuencia de 3 veces por semana, con un tiempo estimado de 45 minutos donde las deportistas trabajaron de manera autónoma, los martes, jueves y sábados, y se continuó trabajando con las deportistas en los encuentros sincrónicos propuestos por el club tres veces a la semana, los días lunes, miércoles y viernes, en los cuales se verificó la asistencia al programa mediante la revisión de esta plataforma por parte del practicante en la página web durante la semana. Se tuvo en cuenta que cada una de las deportistas colocó un comentario con la fecha, hora de inicio y finalización de los ejercicios expuestos en la página web

Para ejemplificar un poco el impacto del desarrollo de la propuesta, vale la pena mencionar que se aplicó una prueba de entrada con base en el test propuesto en el artículo Diseño y validación de un conjunto de instrumentos de observación para valorar la ejecución de los gestos técnicos en la iniciación al voleibol de la revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 2012 (Hernández & Palao, 2012), para la valoración global del conjunto de los gestos técnicos.

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

El instrumento adaptado contó con los 5 gestos deportivos y sus respectivos ítems, para de esta forma poder analizar los gestos técnicos en voleibol obteniendo resultados previos con la población de la propuesta, lo cual permitió observar los problemas y dificultades en los gestos técnicos de base en el voleibol.

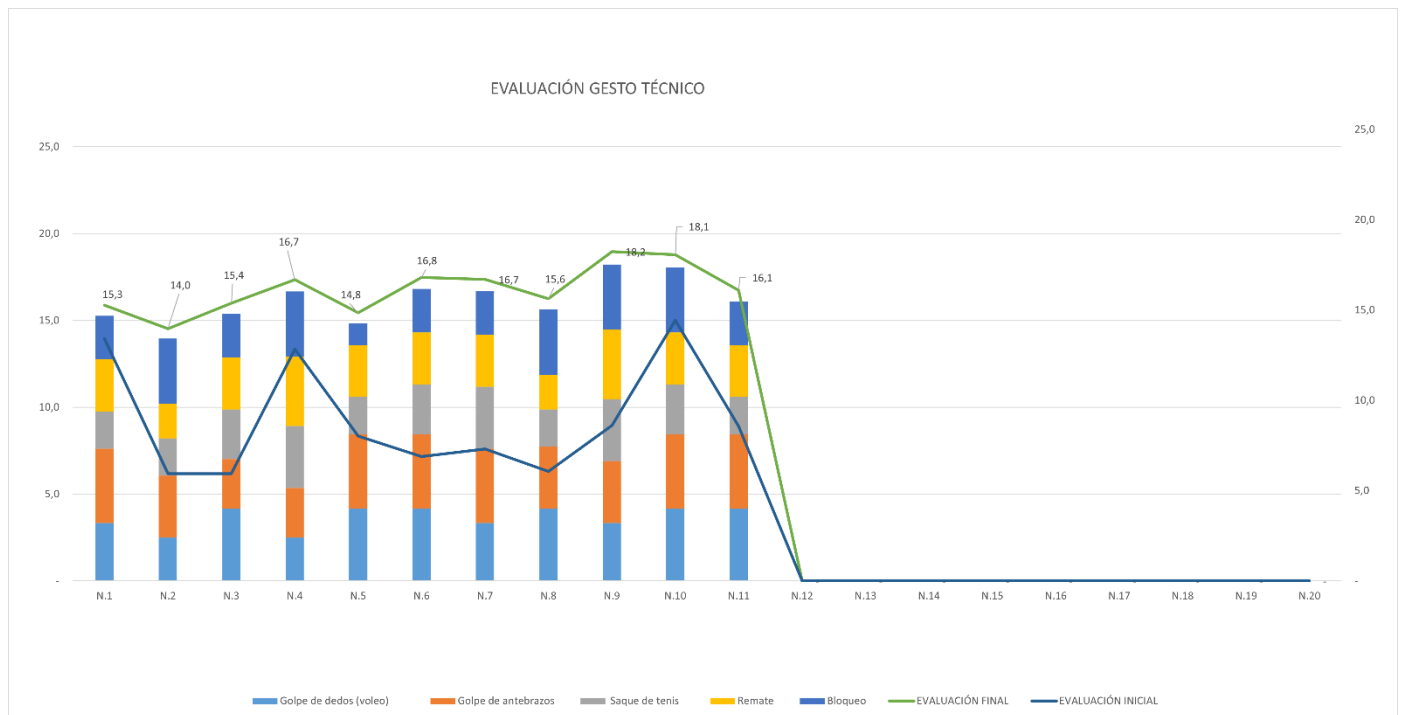
Figura 1. Análisis del pretest de valoración de gestos técnicos del voleibol en el club Dragons Volley



Nota fuente: elaboración propia

Para hacer un análisis total de cada una de las estudiantes, se tuvo en cuenta como puntaje máximo 25 puntos, que eran la suma total de cada uno de los ítems. Se puede evidenciar que ninguna de ellas logra realizar ninguno de los gestos técnicos de manera perfecta. Sin embargo, el 70 % de ellas logra realizar más del 50% del puntaje que se debería obtener (más de 12.5 puntos) y el 30% obtiene menos del 50% del puntaje que se debería obtener (menos de 12.5).

Figura 2. Análisis del postest y pretest de valoración de gestos técnicos del voleibol en el club Dragons Volley



Nota fuente: elaboración propia

En el análisis de la conducta de salida del pretest, se encontraban solamente 11 deportistas por las diferentes condiciones presentadas en los diferentes hogares por la contingencia del COVID-19. Y es desde aquí, que se da cuenta del estado en el que se encontraban las deportistas, teniendo procesos regulares y en algunos no muy favorables en la ejecución de los gestos técnicos del voleibol.

Ahora bien, después de los planes de clase específicos con ayuda de trabajos enfocados en cada una de las dificultades técnicas presentes en todas las deportistas, se permite obtener nuevos resultados, estos se evidencian en la prueba de pos-Test. En estos, se demuestra que la mayoría de las deportistas, presentaron mejoramiento en sus habilidades de la técnica de base. Por otra parte, algunas deportistas que se quedaron en los mismos resultados en uno o dos ítems a evaluar en los gestos técnicos, pero, con una leve mejora en los demás apartados, lo que evidencia un proceso de automatización del gesto técnico y con la correcta técnica en la ejecución.

Lo que significa que generó un aporte significativo a la raíz del problema, como lo es la falta de una adecuada ejecución del gesto técnico deportivo en las deportistas del club Dragons Volley del municipio de Funza Cundinamarca. Es importante resaltar que el impacto no se dio solo a nivel técnico, sino, que también se implementaron sesiones de clases para el mantenimiento de la condición física de las deportistas. Y teniendo en cuenta la importancia de la técnica radica en que es mejorable y esto repercute de forma positiva en el rendimiento deportivo. Para Frutos (2013),

esta mejora se puede llevar a cabo a través de la optimización de un movimiento previamente aprendido o a través del aprendizaje de un movimiento nuevo y de lograr el efecto deseado en función de los objetivos planteados para adaptar el comportamiento del deportista y alcanzar el rendimiento en determinada situación. (p. 55).

Por otro lado, se continua el proceso de formación con las deportistas del Club Dragons Volley buscando una estrategia que permitiera continuar con el desarrollo de las clases desde la comodidad de su casa. Para esto se utilizó los encuentros sincrónicos donde se trabajaba una hora para capacidades físicas y coordinativas y una hora para el trabajo técnico-táctico todo de manera individual. Es importante resaltar que el proceso de planeación de las clases no fue fácil pues la falta de materiales, la adaptación de las actividades a la virtualidad y el poco espacio, fueron una gran problemática en el proceso. Con el tiempo se buscó la manera de hacer las clases motivantes, amenas y agradables para las deportistas, de tal forma que cada ejercicio y actividad estuviera enfocado a un objetivo por lograr. También es importante resaltar la propuesta de intervención y de solución a la problemática donde se evidenció y observó que las deportistas carecen de una adecuada ejecución técnica en el golpe de antebrazos, dedos, remate, bloqueo y servicio, de tal forma que la propuesta sirvió como recurso de mejora y fortalecimiento de la ejecución de los gestos técnicos, el dominio y mayor control del balón. Para esto se tuvo como referente teóricos a autores como Sailema 2013, Hernández y Palao 2011, Frutos 2013, Manual de entrenadores Nivel 1 y 2 de la FIVB, entre otros.

8. Documentación de la experiencia

La pandemia ha tenido un impacto particular en la práctica deportiva y la actividad física como también en la educación física debido al confinamiento de todas las personas, y esto afecto principalmente en este caso a todos los procesos de formación deportiva y de alto rendimiento, ya que se tuvieron que suspender de manera inmediata a nivel nacional, y esto fue perjudicial en el desarrollo de las deportistas y a su vez para el tema competitivo, como también el trabajo colectivo, y es a partir de esta premisa que se observan y se desarrollan los respectivos ajustes en todas las disciplinas deportivas por lo sucedido a nivel mundial por la pandemia del COVID-19. A partir, de esto se centran los entrenamientos en elementos técnicos como también de fortalecimiento físico en entornos netamente virtuales, en donde a través de ejercicios específicos se pudo evidenciar los ajustes del manejo técnico específico de cada disciplina deportiva, como también se presentaron charlas por parte de entrenadores internacionales. En este caso se logra identificar debilidades y desbalances, que con los trabajos se pueden corregir y adicional a esto permitió crear bases de trabajo mental para la activación de la pre-competencia.

Y esto demostró que se deben de adaptar los objetivos de cada entrenamiento, a la nueva realidad en estos entornos virtuales, con la finalidad de mejorar, y esta se puede permitir a través de la mediación virtual para así garantizar nuevos contenidos en tiempos de pandemia, sin ver una afectación muy significativa en los entrenamientos, instituciones académicas y las universidades.

El proceso de sistematización de esta experiencia se desarrolló en el periodo comprendido entre Enero 2021 hasta Abril del 2021, desde un enfoque cualitativo. Este proceso de la experiencia se abordó desde tres periodos diferentes y fundamentales estos fueron: el primer periodo que consistió en observación, donde se realizó, la contextualización sobre la práctica deportiva del voleibol, permitiendo conocer las bases sobre los gestos técnicos en el voleibol donde, también se realizó la observación de los entrenamientos de las diferentes categorías desde la Preinfantil hasta la sub-21, donde se diligenciaron los múltiples diarios de campos, y así mismo se presentaron las planeaciones iniciales enfocándolas solamente a la parte inicial y la final, en donde se desarrollaron y se recibió la respectiva retroalimentación, para de esta forma mejorar la estructuración de estas, y así mismo poder desarrollarlas en el siguiente periodo de intervención.

El segundo periodo consistió en el proceso de la intervención en este escenario deportivo, el cual se enfocó en un ambiente netamente virtual por las medidas de confinamiento por el COVID-19. Es en este momento donde se desarrollaron las sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta las retroalimentaciones recibidas en el periodo anterior, y es desde aquí en donde se empieza a identificar el problema viendo a las deportistas realizar los gestos técnicos de base en el voleibol. Identificando que algunas deportistas tenían un desarrollo adecuado de estos, mientras algunas deportistas presentaban dificultades, y por consiguiente se

empieza a elaborar la propuesta pedagógica, en donde esta se enfocó en el desarrollo y mantenimiento, entendiendo desde el primer momento que esta propuesta se desarrollaría en un ambiente virtual.

Y, por último, el tercer periodo consistió en la implementación de la mediación virtual, a través de una página web la cual fue desarrollada en la plataforma conocida como WIX, en donde se presentaron los ejercicios a realizar, como lo son trabajos de pliometría, fuerza, estos enfocados para el fortalecimiento y prevención de lesiones, y se trabajó en los 5 gestos técnicos de base en el voleibol, para de esta forma lograr ejecutar de manera correcta cada uno de los ejercicios, posteriormente se aprovecharon las sesiones sincrónicas para dar a cada una de las deportistas las respectivas retroalimentaciones en cuanto a sus mejoras respecto a los trabajos adicionales, mediante la mediación en entornos virtuales.

Por otra parte, el entrenador titular y los docentes en formación, siguieron trabajando los elementos de los gestos técnicos de base en el voleibol, y se pudieron identificar mejores resultados con todas las deportistas de este club a corto, mediano y a largo plazo, en donde se pudieron ver a estas, ejecutando otros tipos de ejercicios de orden técnico con relación a estos, de forma correcta y eficiente, y es así que se puede seguir manteniendo y fortaleciendo, para ir mejorando y perfeccionando el rendimiento deportivo.

Para finalizar, en el proceso de sistematización de la práctica se logró identificar mejoras y transformaciones en las sesiones de entrenamientos del club en los entornos virtuales logrando alcanzar la atención de las deportistas; por otro lado, realizar las sesiones completas permite evidenciar los elementos a la hora de desarrollar las planeaciones de entrenamiento, y lograr ayudar a las deportistas en sus procesos de formación de la mejor manera.

Como resultado del proceso se deja un producto en el club Dragons Volley llamado “Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base del voleibol”, el cual incluye todas las actividades realizadas durante el proceso de la implementación, que a su vez es una herramienta para los entrenadores, como para los diferentes practicantes que lleguen a este escenario, y de esta forma tengan a la mano un insumo actualizado con respecto a los gestos técnicos de base en el voleibol, y así puedan llegar a realizar algunos de estos ejercicios en los futuros entrenamientos.

Sin duda alguna el proceso de la sistematización de la práctica es el camino principal para el desarrollo profesional de cada docente en formación, teniendo que buscar los elementos didácticos, teóricos y metodológicos para favorecer los procesos de observación, intervención como también el de la implementación, para así finalizar con éxito la practica pedagógica.

9. Conclusiones y recomendaciones

- Se resalta la importancia del proceso de la sistematización, ya que a partir de este se transforma la realidad del entrenador, así como también la de las deportistas del club, ya que mediante la experiencia vivida se buscó incidir de manera positiva en las deportistas en el medio del proceso de la contingencia presentada por el COVID-19.
- En el desarrollo de la práctica profesional se da un acercamiento a el campo profesional, permitiendo mejorar muchos aspectos al docente en formación, y es a partir de este aspecto, que se permite fomentar la reflexión crítica de esta experiencia, y así mismo se evidencia el proceso y mejora en el contexto al cual se aborda en búsqueda de cambiar e incidir de manera positiva, considerando que esta etapa es el camino fundamental para decidir que se quiere en la vida profesional sea esta en un escenario educativo o de entrenamiento deportivo.
- A través de la propuesta se logró mejorar el desarrollo de los gestos técnicos de base en el voleibol, teniendo en cuenta los proceso de planeaciones de actividades, retos y juegos, se reconoce que al ser uno de los practicantes en este escenario de práctica no formal en el club Dragons Volley por el buen desempeño, siguió abriendo sus puertas para otros estudiantes del área de educación física. que continuarán con el proceso de formación.
- Por último, se reconoce que cada docente como entrenador puede generar estrategias para mejorar los procesos de la enseñanza y aprendizaje, entendiendo las necesidades de las poblaciones, y así mismo permitir la integración de novedosos conocimientos a través de otras herramientas, para de esta forma ir logrando la formación integral de los estudiantes o de las deportistas.

10. Referencias

- Arronte Mesa, J. F., & Ferro González, B. (2020). El proceso de iniciación deportiva escolar en voleibol: una mirada de renovación para su aprendizaje. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 127-141.
- Arteaga, I. H., Meneses, J. R., & Luna, J. A. (2015). Estrategia didáctica: una competencia docente en la formación para el mundo laboral. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 11(1), 73-94.
- Atehortúa, F. H. R., & Zwerg-Villegas, A. M. (2012). Metodología de la investigación: más que una receta/Research Methodology: More than a recipe. *Ad-minister*, (20), 91.
- Barriga (2006). Principios de diseño instruccional de entornos de aprendizaje apoyados en TIC: un marco de referencia sociocultural y situado. *Tecnología y Comunicación Educativa*, 41. Recuperado de la url: <http://www.uv.es/bellohc/pedagogia/EVA4.wiki?11>.
- Belloch, C. (2012). Diseño Instruccional. Recuperado de: <http://www.uv.es/~bellohc/pedagogia/EVA4.pdf>
- Castillo-Rodríguez, Alfonso & Kurogi, Leandro. (2014). ICT application in students from Physical Activity and Sports Science: WebCT virtual platform. *Historia y Comunicación Social*. 18. 10.5209/rev_HICS.2013.v18.44328.
- Corona Lisboa, J. (2016). Apuntes sobre métodos de investigación. *Medisur*, 14(1), 81- 83.
- Delgado, M., & Solano, A. (2015). Estrategias didácticas creativas en entornos virtuales para el aprendizaje.
- Devís, J. (1996). Educación física, deporte y Curriculum. Investigación y desarrollo. 6 curricular. Madrid: Visor.
- Díaz Barriga Arceo, Frida y Hernández Rojas, Gerardo (2010). Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructiva. McGraw Hill.
- México; D.F
- Diseño y validación de un conjunto de instrumentos de observación para valorar la ejecución de los gestos técnicos en la iniciación al voleibol. *Tranc es*, 4(2):125-146.
- Duarte, E. (2008). Las tecnologías de información y comunicación (TIC) desde una perspectiva social. *Revista Electrónica Educare*, 12, 155-162.
- Federación Internacional de Voleibol. (2017). Manual de Entrenadores Nivel II. Recuperado el 3 de Julio de 2020, de <https://es.slideshare.net/mariovasquez12/manualde-entrenador-nivel-ii-fivb-espaol>.
- Frutos, J. B. (2013). Revisión del concepto de Técnica Deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento. *EmásF: revista digital de educación física*, (25), 45-59. The influence of technical skills on decision making of novice volleyball players. *Revist a Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 362-370.

- García, L. (2012). *Sociedad del conocimiento y educación*. Madrid: Editorial Aranzadi.
- Guillamón, A. R., Cantó, E. G., & Soto, J. J. P. (2019). Métodos de enseñanza en Educación Física: desde los estilos de enseñanza hasta los modelos pedagógicos. *TRANCES. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (1), 1-30.
- Gutiérrez Chino, J. S. (2019). Análisis biomecánico de ejecución del remate en voleibolistas de la categoría infantil que participan en la asociación Liga Distrital de Voleibol de Puno.
- Gutiérrez Sánchez, D. J. (2021). Educación y deporte a través del voleibol.
- Hamui-Sutton, A. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en educación médica*, 2(8), 211-216.
- Hernández, E. & Palao, J. M. (2012). Diseño y validación de un conjunto de instrumentos de observación para valorar la ejecución de los gestos técnicos en la iniciación al voleibol. *Trances*, 4(2):125-146.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. p. (2014). *metodología de la investigación* 6 edición. Mexico: McGRAW-Hill Education. 31
- Kilic, O., Maas, M., Verhagen, E., Zwerver, J., & Goutteborge, V. (2017). Incidence, aetiology and prevention of musculoskeletal injuries in volleyball: A systematic review of the literature. *European journal of sport science*, 17(6), 765-793.
- Landazábal Cuervo, D. P. (2017). Mediación en entornos virtuales de aprendizaje. Recuperado 12 Octubre de 2020 de <http://148.202.167.116:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/997/Mediaci%C3%B3n%20en%20entornos%20virtuales%20de%20aprendizaje.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lopes, M. C., Magalhães, R. T., Diniz, L. B. F., Moreira, J. P. A., & Albuquerque, M. R. (2016). The influence of technical skills on decision making of novice volleyball players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18(3), 362- 370.
- López, J. M. T. (2008). Teoría de la educación: investigación disciplinar y retos epistemológicos. *Magis: Revista Internacional de Investigación en Educación*, 1(1), 175-194.
- Monguillot, M., González, C., & Guitert, M. (2017). La colaboración virtual docente para diseñar situaciones de aprendizaje mediadas por TIC en Educación Física. *Didacticae: Revista de Investigación en Didácticas Específicas*, (2), 6-23.
- Monsalve, A. M. S., & Sánchez, L. F. M. (2019). Aprendizaje psicomotriz en el área de Educación Física, Recreación y Deportes mediado por el uso de " software" educativo. *RETOS: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 302-309.
- Moreno, C., et al. (1998). *Estrategias de aprendizaje* (Vol.15). Barcelona: Kapeluz.
- Navas, F. (2009). *La asignación de tareas llevada a la práctica en Educación Física*. España

- López, J. (01 de marzo de 2013). Razones de peso para sistematizar experiencias educativas. Retrieved 20 de abril de 2015 from eduteka: <http://www.eduteka.org/SistematizacionExperiencias1.php>.
- Rabre, M. N. (2011). El carácter complejo del entrenamiento de voleibol y sus premisas en la iniciación deportiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, (160), 4-10.
- Reyes Velandia, J. C. (2019). Apropiación conceptual de los fundamentos técnicos del voleibol en dos ambientes de aprendizaje: con mediación de las TIC uso del video frente al aprendizaje tradicional. (Tesis de maestría). Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Duitama.
- Rincón, M. L. (2008). Los entornos virtuales como herramientas de asesoría académica en la modalidad a distancia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (25).
- Sailema Torres, M. (2013). Conductas motrices básicas del voleibol en el rendimiento del gesto técnico táctico de las estudiantes del noveno año en el instituto superior tecnológico hispano américa (Bachelor's thesis).
- Sosa Leguizamón, J. C. Diseño de un material educativo digital para desarrollar la técnica del pase con antebrazos en voleibol (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
- Suarez Guerrero, C. (2001). Los entornos virtuales de aprendizaje como instrumentos de mediación. España. Universidad de Salamanca. http://www3.usal.es/~teoriaeducacion/rev_numero_04/n4_art_suarez.htm
- Sugrañes E. y Ángel, M. (2007). La educación psicomotriz (3-8 años). Cuerpo, movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico-práctica. Barcelona: Grao
- Tobón M (2010). Formación integral y competencia, Pensamiento Complejo, diseño curricular y didáctica. ECOE. Bogotá Colombia.
- Ureña. (1999). Unidades didácticas para bachillerato II. pág. 119: Editorial INDE
- Valle Díaz, S. D., García Fernández, M. J., & Vega Marcos, R. D. L. (2011). Método comprensivo vertical en el aprendizaje del voleibol: un ejemplo práctico en secundaria. *Revista Pedagógica Adal*.
- Wilches Gómez, J. C. (2017). El modelo comprensivo como estrategia para cualificar la técnica en la recepción en el equipo de voleibol masculino de la Universidad Libre Colombia.

11. Anexos

Anexo 1. Carta el Club Dragons Volley de Funza Cundinamarca para el respectivo aval.



Bogotá D.C Enero de 2021

Señor:

Jenny Paola Parada Jamaica
Presidente
CLUB DEPORTIVO DRAGONS VOLLEY

Cordial saludo.

La Facultad de Educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Virtual y a Distancia, en sus diferentes programas de licenciatura viene estableciendo alianzas estratégicas que le permiten fortalecer su quehacer en aras de la transformación social y la innovación educativa. En este sentido, la Licenciatura en Educación Física Recreación y Deporte, busca favorecer espacios académicos que conduzcan a la formación integral del futuro Licenciado, permitiéndole el dominio de conceptos, actitudes, medios expresivos y metodologías propias de la disciplina, favoreciendo ambientes de aprendizajes efectivos capaces de promover el desarrollo de la Educación Física de los escolares y la dinamización cultural de las comunidades educativas, con miras al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida del país.

Uno de los espacios más importantes que fortalecen estas alianzas estratégicas son las Prácticas Educativas y Pedagógicas que buscan desarrollar diversas capacidades en los educadores en formación que garanticen la proyección de su perfil profesional en escenarios de enseñanza y aprendizaje que cuenten con la más alta calidad de estándares educativos y que promuevan escenarios de investigación e innovación pedagógica

Teniendo en cuenta que el estudiante Jose Orlando Rozo Botia, realizó su práctica pedagógica en su institución y desean extender esta experiencia a través de la sistematización de esta, en este sentido solicitamos a usted realizar la autorización para la llevar a cabo este proceso y documentar toda la información posible en ese caso nombrar a la Institución en el producto que ella requiera.

Atentamente,

Angélica María Quiñones Quiñones.

Lider de Prácticas.

Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Virtual y a Distancia.

Facultad de Educación UVD Transversal 73 A# 811- 19 Piso 4 Tel: 2916520-3184246748

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte.

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

Anexo 2.

Enlace de página web

<https://arleysanchez9.wixsite.com/website/copia-de-semana-3>

Nota fuente: elaboración propia



Foto 1. Página web. Fuente: El autor, 2021.

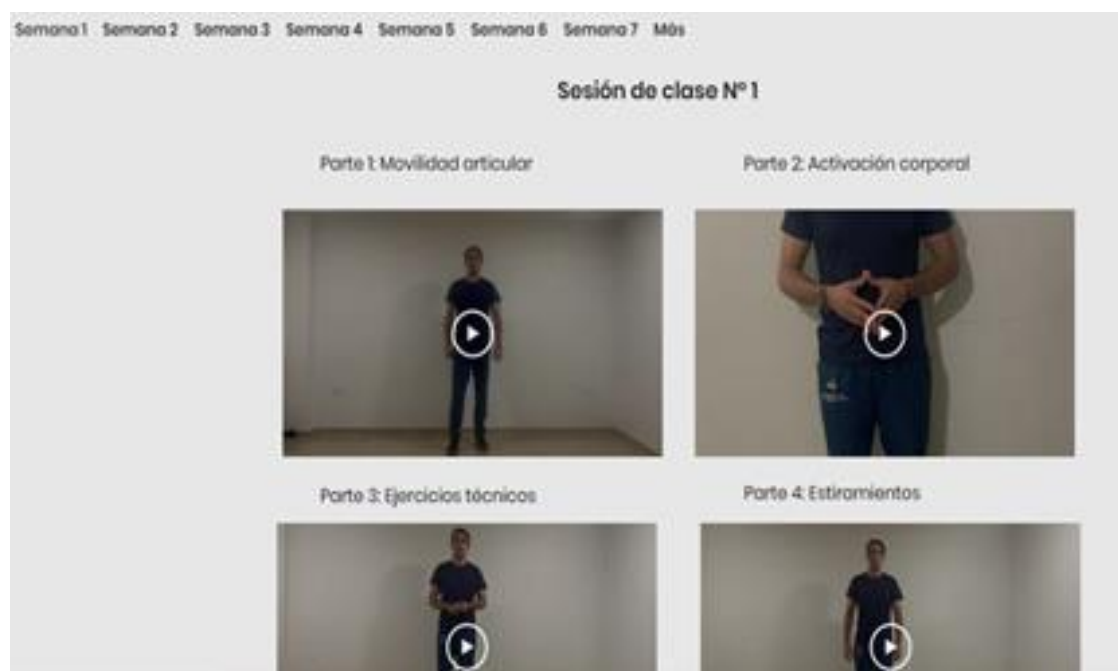


Foto 2. Página web semana 1. Fuente: El autor, 2021.

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

Anexo 3.

Planeación de las sesiones de entrenamiento virtuales

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo. | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Fortalecer el gesto técnico de golpe de dedos, a través de ejercicios y actividades, para un perfeccionamiento de habilidades deportivas y competitivas. | | | | | |
| TEMA: Golpe de dedos (propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos. Activación corporal Se realiza juego de skipping bajo, medio y alto, aumentando la velocidad progresivamente. Cada 30 segundos se cambia de bajo, a medio y de medio a alto. Al finalizar se realiza 30 segundos de marcha en el puesto (recuperación activa) durante 6 minutos. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios. Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos a deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>El estudiante participa de la página web y realiza los ejercicios al pie de la letra. -El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios. -El estudiante entra a la página web y a modo de asistencia deja el comentario con sus nombre y hora de ingreso.</p> | <p>Prepara los tejidos corporales para un esfuerzo posterior mediante ejercicios de movilidad articular y ejercicios de activación corporal.</p> | <p>La mayor cantidad de las deportistas del club dragones ingresan a la página web realizando la parte inicial de la sesión de clases, cumpliendo con la movilidad articular y la activación corporal que se encuentra en medios audiovisuales (videos)</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: -Explicación postural para realizar una correcta ejecución en golpe de dedos. Ejercicios: -Golpe y agarre de dedos hacia el suelo, realizando 50 ejecuciones de las rodillas hacia el suelo, luego 50 ejecuciones de la cintura hacia el suelo y finalmente 50 ejecuciones del ombligo hacia el suelo. -Acostados boca abajo y frente a una pared realizamos golpe de dedos, lanzando el balón hacia la pared, de tal forma que el balón rebote y regrese a nuestras manos. 3 series de 50 repeticiones por 30 segundos de descanso. -Acostados boca arriba se realiza golpe de dedos en control. 3 series de 50 repeticiones por 30 segundos</p> | | <p>-El estudiante realiza los ejercicios al pie de la letra. -El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios. -El estudiante forma rombo o triangulo con los índices y pulgares de las manos. -El estudiante cubre con sus dedos la parte posterior del balón. -El estudiante realiza el contacto del balón con las manos abiertas. -El estudiante</p> | <p>-Mejorar el agarre y la posición de los brazos durante un golpe de dedos, mediante ejercicios repetitivos. -Mejorar el contacto y cobertura durante el golpe dedos, mediante ejercicios repetitivos y diferentes posturas. -Utilizar la cadena cinética de movimiento</p> | <p>La gran mayoría de las participantes realizan la sesión de clases siguiendo las indicaciones del docente y realizando cada uno de los ejercicios que estaban explicados en los videos. A modo de prueba y evidencia de la participación en la paginan dejaron un comentario con el nombre completo la hora de inicio y de finalización. También se hace una valoración y se complementan los ejercicios los días viernes en encuentros</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>de descanso. Variable: realizar un aplauso intermedio entre cada golpe. 3 series de 50 repeticiones por 30 segundos de descanso. -Sentados en el suelo, realizar control en golpe de dedos. 3 series de 50 repeticiones por 30 segundos de descanso. Variable: realizar un aplauso intermedio entre cada golpe. 3 series de 50 repeticiones por 30 segundos de descanso. -Realizar control en golpe de dedos de pie adelantando la pierna derecha y luego la izquierda. Realizar 3 series de 50 golpes con pierna derecha y 50 golpes con pierna izquierda, con descansos de 30 segundos. Materiales 1 balón. Tiempo estimado 30 minutos.</p> <p>Reto de habilidades semana 1 Realizar control en golpe de dedos sin dejar caer el balón sentándose, acostándose y poniéndose de pie. El deportista deberá realizar 3 ejecuciones completas (de pie, sentarse, acotarse, sentarse y ponerse de pie), sin dejar caer el balón. Tiempo: 2 minutos.</p> | <p>contacta el balón a una altura por encima o igual a la línea de los ojos. -El estudiante golpea el balón haciendo una flexo-extensión de tobillos, rodillas, caderas, hombros, codos y manos. -El estudiante controla el balón en golpe de dedos sin dejarlo caer. -El estudiante realiza el golpe de dedos en diferentes posiciones (sentado-acostado).</p> | <p>durante ejecución de ejercicios de golpe de dedos. -Fortalecer dominio y control en el gesto técnico del golpe de dedos mediante ejercicios repetitivos, favoreciendo la automatización adecuada de estos.</p> | <p>asincrónicos vía Zoom. de A modo de observación se pueden ver mejoras parciales en los movimientos y posturas corporales al realizar el gesto en golpe de dedos, además, de mantener el control del balón durante las ejecuciones.</p> |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante realiza el estiramiento y deja las evidencias en los comentarios validando así su asistencia.</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular.</p> | <p>Se finaliza la sesión de clases con estiramientos y se motiva a las deportas a participar de la página web y de los encuentros sincrónicos.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo.</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 01/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo. | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Potenciar los gestos técnicos del golpe de dedos disminuyendo errores y aumentando su rendimiento deportivo. | | | | | |
| TEMA: Golpe de dedos (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos. Activación corporal Se realizará con los siguientes ejercicios: -Trote en el puesto. -Jumping Jack. -Sentadillas. -Sentadillas con salto. 30 segundos cada ejercicio para poder pasar al siguiente, se deben realizar tres series, aumentando la velocidad progresivamente. durante 6 minutos. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos al deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante realiza los ejercicios siguiendo las indicaciones de los videos. -El estudiante deja las evidencias de la participación y realización de los ejercicios, dejando su comentario en la página web. -El estudiante es autónomo en la realización de las actividades y ejercicios.</p> | <p>Preparar al deportista física y mentalmente para la parte central del entrenamiento, utilizando ejercicios progresivos y continuos.</p> | <p>En la segunda sesión de la semana 1, ingresan la gran mayoría de las deportistas que siguieron su proceso en el club de manera virtual. Cada una de estas deportistas al finalizar la sesión dejan su comentario con el nombre complejo la hora de inicio y de finalización, para verificar su asistencia en la página web.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: Materiales un balón y apoyo de una pared. Realizar los siguientes ejercicios: -Acostados frente a una pared, realizar golpe de dedos con control y luego en dirección hacia la pared. Cada ejecución de un control y un lanzamiento es una repetición, se deben realizar 3 series de 50 repeticiones con 10 segundos de descanso. -Acostados realizar 50 golpe de dedos simultaneado, en dirección hacia una pared. 3 series con 10 segundos de descanso. -Sentados realizar 50 repeticiones de control y lanzamiento en golpe de</p> | | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios y deja su comentario para verificar la asistencia y participación en la página web. -El estudiante ejecuta los ejercicios manteniendo una correcta postura. -El estudiante forma un triángulo con los dedos índice y pulgar de sus</p> | <p>-Fortalecer el dominio y control en el gesto técnico del golpe de dedos y mediante ejercicios repetitivos, favoreciendo la automatización adecuada de estos. -Realizar los ejercicios de forma adecuada manteniendo una buena postura, durante cada</p> | <p>La gran mayoría de las deportistas participaron en las sesiones de clase de la semana 1, se pudo evidenciar esto mediante el uso repetitivo de la página web. Además, se hace fortalecimiento de cada uno de los ejercicios durante los encuentros sincrónicos vía zoom. Se favorece la autonomía y responsabilidad frente a las actividades.</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>dedos hacia una pared. 3 series con 10 segundos descanso. -Sentados realizar 50 golpe de dedos simultaneo hacia la pared con 10 segundo de descanso. -De pie realizar 50 repeticiones en golpe de dedos con control y lanzamiento de balón hacia la pared. 3 series con 10 segundos de descanso. -De pie realizar 3 series de 50 golpes de dedos simultáneos, con 30 segundos de descanso. -De pie y a una distancia muy corta de la pared, realizar golpe de dedos. 3 series de 50 repeticiones con 10 segundos de descanso. -Realizar golpe de dedos hacia una pared separándose y acercándose. Tiempo estimado: 30 minutos.</p> <p>Reto de habilidades sesión 2 Acostados boca arriba realizar golpe de dedos hacia una pared sin dejar caer el balón, durante 30 segundos. Tiempo: 1 minutos.</p> | <p>manos, durante la ejecución del gesto técnico. -El estudiante realiza una cadena cinética de movimiento en la ejecución del golpe de dedos. -El estudiante golpea el balón por encima de la línea de los ojos. -El estudiante realiza el reto de habilidades de la sesión 2.</p> | <p>repetición. -Mejorar el agarra en el golpe de dedos, mediante ejercicios y actividades repetitivas.</p> | |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante realiza los ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular.</p> | <p>Se finaliza la sesión de clases con estiramiento y con retroalimentación del trabajo realizado.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA Arley Javier Sanchez Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 05/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Fortalecer el gesto técnico del golpe de antebrazos disminuyendo el error en la ejecución a través de ejercicios individuales. | | | | | |
| TEMA: Golpe de antebrazos (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos. Activación corporal Se realiza cada 30 segundos los siguientes ejercicios: -Trote en el puesto -Elevación de rodillas alternas. -Talones al glúteo. -Jumping jacks. Al finalizar se repite todo 2 veces Tiempo estimado: 6 minutos. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos a</p> | <p>-El estudiante participa en los ejercicios de la sesión N3 que se encuentran en la página web. -El estudiante es autónomo y responsable. -El estudiante deja las evidencias de la asistencia en los comentarios de la página web.</p> | <p>Preparar al deportista física y mentalmente para la parte central del entrenamiento, utilizando ejercicios progresivos y continuos.</p> | <p>Se evidencia la participación de las deportistas en la página web y se hace retroalimentación del trabajo los días viernes de casa semana.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: Materiales: balón de voleibol. Se realizan los siguientes ejercicios: -Sentados realizar 3 series de 50 repeticiones en golpe de antebrazos, con 10 segundos de descanso. -Sentados realizar 50 golpes de solo antebrazo derecho. Luego, 50 golpes de antebrazo izquierdo. Realizar 3 series, con descanso de 10 segundos. -Sentados realizar 50 golpes de antebrazo alterno pasando de brazo derecho a brazo izquierdo. 3 series de 50 con descanso de 10 segundos. -De pie y con solo el antebrazo derecho realizar 3 series de 50 repeticiones con 10 segundos de descanso. - De pie y con solo el antebrazo izquierdo realizar 3 series de 50</p> | <p>deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante realiza golpe de antebrazos y desplazamientos sin dejar caer el balón. -El estudiante mantiene juntos y estirados los brazos y codos. -El estudiante realiza un agarre que permite formar una plataforma de contacto homogénea. -El estudiante siempre golpea el balón con los antebrazos. -El estudiante contacta el balón por debajo de la</p> | <p>-Disminuir los errores durante la ejecución del golpe de antebrazos. -Mejorar la postura del cuerpo al momento de realizar el golpe de antebrazos, durante los ejercicios. -Favorecer la cadena cinética de movimiento en la realización de los ejercicios individuales.</p> | <p>Se evidencia la participación de las deportistas mediante los comentarios en la página web. Además, se fortaleció el trabajo realizado con ejercicios durante los encuentros sincrónicos que se realizaron el día lunes y viernes. Durante los encuentros sincrónicos se puede evidenciar mejoras parciales en el gesto de golpe de antebrazos.</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>repeticiones con 10 segundos de descanso. -De pie y alternando brazo derecho e izquierdo realizar 3 series de 50 repeticiones en golpe de antebrazos, con 10 segundos de descanso. -De pie realizamos golpe de antebrazos juntos. 3 series con descanso de 10 segundos. Tiempo estimado 30 minutos.</p> <p>Reto de habilidades semana 3 Realizar golpe de antebrazos de pie, luego sentarse, acostarse, sentarse y ponerse de pie. La deportista deberá realizar 3 repeticiones completas sin dejar caer el balón. Tiempo estimado: 2 minutos.</p> | | <p>línea de los hombros. -El estudiante realiza el golpe de dedos desde diferentes posiciones.</p> | | |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos. Materiales: ninguno.</p> | | <p>-El estudiante realiza los ejercicios de estiramiento</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular.</p> | <p>El día viernes se hizo retroalimentación de los ejercicios realizados en la página web y se motiva las deportistas a continuar con su proceso.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez O Jose Orlando Rozo.</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 06/09/2020</p> | | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo. | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Potenciar los gestos técnicos del golpe de dedos y antebrazos de las integrantes del club, para disminuir errores y aumentar su rendimiento deportivo. | | | | | |
| TEMA: Golpe de antebrazos (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos. Activación corporal Realizar los siguientes ejercicios cada 30 segundos: -Trote en el puesto -Jumping jacks -Sentadilla normal -Sentadilla con salto. Al finalizar cada uno de los ejercicios se deberá repetir dos veces más cambiando la velocidad progresivamente. Tiempo: 6 minutos. Materiales: cronometro. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos a deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante participa de los ejercicios de la sesión de clase número 4. Además, deja como evidencia el comentario dentro de la página web. -El estudiante realiza los ejercicios siguiendo las indicaciones del docente.</p> | <p>Preparar a deportista física y mentalmente para la parte central del entrenamiento, utilizando ejercicios progresivos y continuos.</p> | <p>Se evidencia la participación de las deportistas del club, mediante los comentarios de asistencia que dejan dentro de la página web. También, se hace fortalecimiento del trabajo realizado durante los encuentros sincrónicos realizados por zoom.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: Se realizarán los siguientes ejercicios: -Sentados golpear hacia la pared 50 veces con el antebrazo derecho y luego, 50 veces con el antebrazo izquierdo. Realizar 3 series con descanso de 30 segundos. -Sentados golpear hacia la pared 50 veces con los antebrazos juntos. 3 series con descanso de 10 segundos. -Sentados alternar 50 golpes de antebrazo derecho e izquierdo sin dejar caer el balón. 3 series con descanso de 10 segundos. -De pie y adelantando el pie derecho</p> | | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios. -El estudiante realiza golpe de antebrazos y desplazamientos sin dejar caer el balón. -El estudiante mantiene juntos y estirados los brazos y codos. -El estudiante realiza un agarre que permite formar una plataforma de</p> | <p>-Fortalecer el gesto técnico de antebrazos, mediante ejercicios repetitivos, favoreciendo la automatización adecuada de estos. -Favorecer la postura adecuada mediante ejercicios repetitivos.</p> | <p>Además, de valorar la participación y la asistencia en la página web, se hace fortalecimiento con ejercicios enfocados al golpe de antebrazos. Se corrigen algunas falacias en la ejecución y postura durante el golpe de antebrazos.</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>realizar 50 golpes de antebrazos hacia la pared, solo con el brazo derecho. Luego, se cambia la pierna izquierda y se realiza con el antebrazo izquierdo. 3 series con descanso de 30 segundos.</p> <p>-De pie realizar 50 golpes de antebrazos juntos hacia la pared. 3 series con 30 segundos de descanso.</p> <p>-De pie realizar 50 golpes de antebrazo izquierdo y derecho alterno sin dejar caer el balón. 3 series con descanso de 30 segundos.</p> <p>-De pie realizar golpe con solo antebrazo derecho, luego izquierdo y luego juntos. 3 series de 50 golpes con descanso de 30 segundos.</p> <p>-De pie y frente a la pared realizar golpe de antebrazos acercándose y luego alejándose. 3 series de 1 minuto con 30 segundos de descanso.</p> <p>Materiales 1 balón y pared. Tiempo estimado 30 minutos.</p> <p>Reto de habilidades N 4 Materiales: balón y una pared. Sentados frente a la pared, realizar golpe de antebrazo derecho, luego izquierdo y con antebrazos juntos, durante 30 segundos. Tiempo: 30 segundos.</p> | <p>contacto homogénea.</p> <p>-El estudiante siempre golpea el balón con los antebrazos.</p> <p>-El estudiante contacta el balón por debajo de la línea de los hombros.</p> <p>-El estudiante realiza el golpe de antebrazos desde diferentes posiciones.</p> <p>-El estudiante realiza golpe de antebrazos con apoyo del rebote del balón hacia una pared.</p> <p>-El estudiante mantiene el control del balón en cada ejercicio.</p> | <p>-Potenciar el control y dominio del balón durante golpe de antebrazos.</p> | |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante de manera autónoma los realiza los ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular y la homeostasis</p> | <p>Se hace retroalimentación del trabajo durante el encuentro sincrónico</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez O Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 07/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Docente en formación: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando rozo. | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Fortalecer el gesto técnico del remate, haciendo énfasis en las fases de ejecución mediante ejercicios repetitivos potenciando la automatización de este. | | | | | |
| TEMA: Remate (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos. Activación corporal Se realiza los siguientes ejercicios cada uno durante 30 segundos: -Trote en el puesto. -Elevación de rodillas. -Desplazamientos laterales -Tijeras en salto. Se hacen tres series completas aumentando la velocidad progresivamente. Tiempo: 6 minutos. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos a deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante es responsable y accede a la página web, durante los tiempos establecidos, además, realiza los ejercicios siguiendo las indicaciones de la movilidad articular y activación corporal en cada video.</p> | <p>Preparar al sistema articular y muscular para la parte central del entrenamiento, utilizando ejercicios progresivos y continuos.</p> | <p>Se evidencio la asistencia de las deportistas en la página web, ya que dejaron el comentario con el nombre completo, fecha de inicio y de finalización de la sesión de clases.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: Materiales: balón de voleibol y plantillas en forma de suela de zapato. Ejercicios para la entrada del ataque: -Braceo sin movimiento de las piernas, realizar 3 series de 30 repeticiones, con 10 segundos de descanso. -Braceo con flexión y extensión de cadera. Realizar 3 series de 30 repeticiones. -Braceo con movimiento completo de brazo dominante. Realizar 3 series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso.</p> | | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios. -El estudiante deja su comentario en la sesión de clases numero 5 como medio de verificación y asistencia en la página web. -El estudiante realiza el desplazamiento de manera adecuada, adelantando el pie</p> | <p>-Fortalecer la entrada al remate mediante ejercicios repetitivos, favoreciendo su automatización. -Favorecer el aprendizaje y automatización de las fases de la entrada al ataque mediante ejercicios con y sin elementos.</p> | <p>Además de verificar la asistencia y adherencia a la página web, se hizo un refuerzo del gesto técnico mediante la utilización de ejercicios repetitivos con o sin elementos, durante el encuentro sincrónico del día viernes. Se puede observar mejoras parciales en las fases de la entrada a remate, en el movimiento del brazo y en la caída con las dos piernas y de forma</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>-Braceo con paso adelantado la pierna contraria al brazo dominante y se devuelve a la posición inicial finalizando llevando el brazo dominante por detrás de la oreja y cuando se devuelve se extiende completamente.</p> <p>-Colocar las plantillas en el suelo iniciando el primer paso con el pie contrario al brazo dominante, luego otro paso y se finaliza con los dos. Realizar 3 series de 30 entradas al ataque, con descanso de 30 segundos.</p> <p>-Sin las plantillas realizar 3 series de 30 entradas al ataque con descanso de 30 segundos.</p> <p>-De pie, frente a la pared realizar ataque hacia el piso y que pique en la pared. 3 series de 50 repeticiones, con 30 segundos de descanso.</p> <p>Reto de habilidades Numero 5 Arrodillarse y realizar 30 segundos de ataque con control de balón en golpe de dedos hacia la pared. Es importante que la deportista realice el ataque hacia el suelo, de tal forma que el balón pique en el suelo y luego en la pared. El control debe ser intermedio entre cada ataque. Solo se podrá realizar un control en golpe de dedos. Tiempo: 30 segundos.</p> | <p>contrario al brazo dominante.</p> <p>-El estudiante realiza los tres pasos durante la fase de carrera.</p> <p>-El estudiante realiza la batida con los apoyos correctos, quedando bien orientados antes del salto.</p> <p>-El estudiante realiza la torsión del tronco y permanece con el codo atrás a la altura del hombro y la mano a la altura de la cabeza.</p> <p>-El estudiante amortigua la caída con los dos pies y de manera equilibrada.</p> | <p>-Fortalecer la ejecución del braceo, la torsión del tronco y el movimiento del brazo dominante, mediante la repetición de ejercicios.</p> | <p>equilibrada.</p> |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante realiza los ejercicios de estiramiento de manera autónoma, siguiendo las indicaciones del video.</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular y la homeostasis.</p> | <p>Se hace retroalimentación del proceso el día viernes, se especifica la importancia del calentamiento y el estiramiento y se pide que se sigan las indicaciones de los videos de la página web.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez O. Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 12/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo. | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Potenciar los gestos técnicos del golpe de dedos y antebrazos de las integrantes del club, para disminuir errores y aumentar su rendimiento deportivo | | | | | |
| TEMA: Bloqueo (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos. Activación corporal Se realizarán los siguientes ejercicios, pasando al siguiente cada 30 segundos: -Trote en el puesto. -Escaladoras -Burpies. -Jumping jacks. 3 series e ir aumentando la velocidad progresivamente. durante 6 minutos. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos al deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios y actividades destinados para la movilidad articular y activación corporal, siguiendo las indicaciones de cada video. -El estudiante confirma su asistencia de participación en la página web, dejando el nombre completo la fecha de inicio y finalización en los comentarios.</p> | <p>Preparar los tejidos corporales para un mayor esfuerzo posterior utilizando ejercicios progresivos y continuos.</p> | <p>Se evidencia la asistencia y participación de las deportistas del club Dragons, mediante los comentarios dejados en la sesión número 6, Además de evaluar la adherencia a la misma durante el encuentro sincrónico del viernes.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: -Explicación postural de como ejecutar un buen bloqueo. Materiales: balón de voleibol. Ejecutar los siguientes ejercicios: -Flexión de cadera y rodillas con codos semiflexionados, manos separadas, dedos separados y las palmas mirando hacia el frente. Luego se extiende rodillas cadera y brazos, elevando las manos por encima de la cabeza. Realizar 3 series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso. -Se realiza el mismo ejercicio</p> | | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios. -El estudiante realiza una postura adecuada durante la ejecución del bloqueo. -El estudiante realiza una flexo-extensión de piernas coordinada con la acción de los brazos.</p> | <p>-Fortalecer el gesto técnico del bloqueo, mediante ejercicios repetitivos, favoreciendo la automatización adecuada de este. -Mejorar la correcta postura en la ejecución del bloqueo mediante ejercicios técnicos individuales.</p> | <p>Durante el encuentro sincrónico vía zoom del día viernes se realizó ejercicios enfocados al bloqueo de tal forma que no solo la página web fuera un elemento que ayude la automatización de este gesto técnicos, sino que durante el encuentro sincrónico se corrigieron los errores que se cometían en la realización de este.</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>anterior, pero en la extensión de los brazos las manos hacen flexión, como si el movimiento de las manos guiara el balón hacia el suelo. 3 series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso.</p> <p>-Cadena cinética de flexión y extensión del cuerpo con salto en el bloqueo. 3 series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso.</p> <p>- Realizar 3 series de 30 repeticiones de bloqueos frente a una pared agarrando un balón con las manos. Descanso de 10segundos.</p> <p>-Realizar el mismo ejercicio anterior con desplazamiento lateral de derecha a izquierda. 3 series de 30 repeticiones, con 10 segundos de descanso.</p> <p>Tiempo estimado: 20 minutos.</p> <p>Reto de habilidades numero 6</p> <p>Materiales: balón de voleibol.</p> <p>Sentarse dándole la espalda a una pared y realizar durante 30 segundos golpe de dedos golpeando siempre la pared.</p> <p>Tiempo: 30 segundos.</p> | <p>-El estudiante mantiene los dedos separados durante la ejecución del bloqueo.</p> <p>-El estudiante realiza el bloqueo con desplazamientos amplios (derecha o izquierda).</p> <p>-El estudiante amortigua la caída con las dos piernas y de forma equilibrada.</p> | <p>-Potenciar el aprendizaje y automatización de las fases en el bloqueo, mediante ejercicios repetitivos.</p> | <p>Se disminuye el error en la ejecución del golpe de dedos en algunas de las deportistas.</p> |
| <p>PARTE FINAL:</p> <p>Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies.</p> <p>Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los estiramientos siguiendo las indicaciones del video.</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular a través de ejercicios de estiramiento.</p> | <p>En el encuentro sincrónico se realiza retroalimentación del trabajo realizado y se motiva a la participación de la página web.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez O. Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 15/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Fortalecer el gesto técnico del servicio mediante ejercicios repetitivos, disminuyendo las posibilidad de errores y aumentando el rendimiento deportivo. | | | | | |
| TEMA: Servicio (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos.</p> <p>Activación corporal Se realizará con los siguientes ejercicios. -Trote desplazando hacia adelante y hacia atrás. -Desplazamiento laterales. -Desplazamientos en zigzag hacia adelante y hacia atrás. -Elevación de rodillas hacia adelante y hacia atrás -Talones a los glúteos hacia adelante y a hacia atrás. Cada uno durante 30 segundos y luego realizar 3 series e ir cambiando la velocidad progresivamente. durante 8 minutos. Tiempo total: 14 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos a deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante participa de la página web y deja su comentario en la sesión para verificar su asistencia. -El estudiante es autónomo en la realización de las actividades y realiza los ejercicios en los tiempos estipulados.</p> | <p>-Preparar al sistema articular y muscular para un mayor esfuerzo físico posterior utilizando ejercicios progresivos y continuos. -Disminuir la posibilidad de lesiones a través del calentamiento.</p> | <p>Se puede evidenciar la participación de las deportistas en la página web, ya que dejaron el comentario en la sesión de clases. También, se hace valoración de la adherencia a las sesiones de clase de la semana 4 y se fortalecen los ejercicios, mediante el encuentro sincrónico del día viernes.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: Materiales: Balón de voleibol.</p> <p>Realizar los siguientes ejercicios: -De pie realizar movimiento de los brazos en gesto de servicio, es importante que siempre se adelante el pie contrario al brazo de ataque. 4 series de 30 repeticiones con descanso de 10 segundos. - Sentados y frente a la pared realizar servicios con balón. 4 series de 30 repeticiones con 10 segundos</p> | | <p>-El estudiante realiza los ejercicios siguiendo las indicaciones de los videos. -El estudiante realiza los ejercicios manteniendo una correcta postura. -El estudiante lanza el balón de forma vertical en dirección al brazo ejecutor.</p> | <p>-Mejorar la postura al momento de realizar el servicio. -Mejorar el lanzamiento del balón y la percepción espacio temporal mediante ejercicios y actividades.</p> | <p>Además de validar la asistencia en la página web, se realiza valoración de la ejecución de los movimientos en el servicio y fortalecimiento con ejercicios enfocados a este durante el encuentro sincrónico del día viernes. A modo de observación</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>de descanso entre cada serie. -Arrodillados y frente a la pared realizar 4 series de 30 repeticiones de servicio, con descanso de 10 segundos entre cada serie. -De pie y adelantando el pie contrario al brazo de ataque y realizar 4 series de 30 servicios con 10 segundos de descanso. -De pie realizar servicio hacia la pared y recibir en golpe de antebrazos enviándolo nuevamente hacia la pared. 4 series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso. También, realizar las mismas series recibiendo hacia la pared en golpe de dedos. Tiempo estimado: 30 minutos.</p> <p>Reto de habilidades numero 7 Materiales: balón y pared. Sentados frente a la pared realizar servicio con golpe de dedos durante 30 segundos. No se puede realizar dos golpes de dedos o dos servicios, sino que se debe intercalar. Tiempo: 30 segundos.</p> | <p>-El estudiante golpea el balón con el brazo ejecutor totalmente extendido. -El estudiante envía el codo por detrás de la cabeza y la mano por encima de ella. -El estudiante utiliza cadena cinética al realizar el golpeo. -El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios.</p> | <p>-Favorecer la ejecución completa del movimiento en el servicio, mediante ejercicios repetitivos favoreciendo su automatización.</p> | <p>se ven mejoras parciales en la ejecución del servicio y en la postura.</p> |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante finaliza la sesión de clases con estiramientos.</p> | <p>Favorecer la recuperación muscular.</p> | <p>Se finaliza la sesión de clases realizando estiramiento durante el encuentro sincrónico y retroalimentación del proceso.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA Arley Javier Sanchez O. Jose Orlando Rozo.</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 17/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Fortalecer el gesto técnico del servicio favoreciendo la percepción espacio- temporal con el balón para una mejor ejecución en el movimiento. | | | | | |
| TEMA: Servicio (Propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, realizando movimientos como flexión, extensión, abducción, aducción, rotación y circunducción. Tiempo: 6 minutos.</p> <p>Activación corporal se realiza con los siguientes ejercicios: -Trote en el puesto. -Jumping jacks. -Tijeras con salto. -Talones a los glúteos. Realizar cada uno de los ejercicios durante 30 segundos y repetir todo dos veces. durante 6 minutos. Tiempo total: 12 minutos.</p> | <p>Se utiliza el mando directo ya que los ejercicios son dados por el docente y es quien guía la clase y determina la intensidad y la duración de los ejercicios.</p> <p>Se utiliza la técnica de enseñanza por instrucción directa pues es el maestro quien transmite los conocimientos a deportista de tal forma que los aprenda con la mayor exactitud posible.</p> | <p>-El estudiante ingresa a la página web en los tiempos estipulados. -El estudiante realiza los ejercicios del calentamiento siguiendo las indicaciones del video. -El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios.</p> | <p>Conseguir que el organismo alcance un nivel óptimo de forma física, favoreciendo la movilidad y flexibilidad en las articulaciones.</p> | <p>Aunque es poca la participación de las deportistas dentro de la página web, se hace refuerzo de los ejercicios para el gesto técnico del servicio. Se evalúa los retos y habilidades y se pide que se practiquen en casa preparándose para un torneo interno de esta modalidad.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL: Materiales: balón y pared con un objeto pegado en ella que servirá como objetivo (diana de tiro). Realizar los siguientes ejercicios: -Sentados servir en dirección hacia la diana. 3 series de 30 repeticiones con descanso de 10 segundos. -Sentados realizar servicio en dirección hacia la diana, pero realizar un control de balón en golpe de dedos y enviarlo nuevamente en dedos hacia la diana. 3 series de 30 repeticiones con descanso de 10 segundos. -Arrodillados realizar servicio en dirección hacia la diana. 3 Series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso.</p> | | <p>-El estudiante participa de los ejercicios para la técnica del servicio, mediante los recursos audiovisuales que se encuentran en la página web. -El estudiante realiza el servicio en diferentes posturas y apoyado de otros gestos técnico como lo es el golpe de dedos y de antebrazos. -El estudiante envía el balón en dirección</p> | <p>-Potenciar el gesto técnico del servicio mediante ejercicios repetitivos disminuyendo su probabilidad de error. -Mejorar la ejecución en el movimiento del brazo ejecutante, para un mayor dominio y automatización de este, mediante ejercicios y actividades</p> | <p>Se verifica la asistencia dentro de la página web por parte de las integrantes del club, ya que estas realizaron un comentario con la fecha de inicio y finalización dentro de los comentarios de la sesión 8. Además, se realiza retroalimentación del trabajo y se enfocan ejercicios al gesto del servicio durante los encuentros sincrónicos del día viernes.</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>-Arrodillados realizar servicio hacia la diana, controlar en golpe de dedos y golpear en antebrazos en dirección hacia la diana. Realizar 3 series de 30 repeticiones completas con 10 segundos de descanso.</p> <p>-De pie servimos en dirección hacia la diana. 3 series de 30 repeticiones con 10 segundos de descanso entre cada serie.</p> <p>Reto de habilidades numero 8 Materiales: balón de voleibol. Acotarse boca arriba, flexionar las rodillas, realizar control en golpe de dedos intercalando el golpe por delante y Una repetición es golpear por delante y luego por detrás. El reto consiste en realizar 5 repeticiones completas. Tiempo estimado: 1 minutos.</p> | <p>hacia la diana.</p> <p>-El estudiante mantiene una correcta postura en la realización de los ejercicios.</p> <p>-El estudiante realiza el ejercicio enviando el balón hacia el objetivo (diana).</p> <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios.</p> | <p>repetitivas.</p> <p>-Realizar ejercicios complejos en la ejecución del servicio favoreciendo la percepción espacio temporal con el balón.</p> | |
| <p>PARTE FINAL: Se realiza la sesión de clases con estiramientos de la cabeza a los pies. Tiempo total: 5 minutos.</p> | <p>-El estudiante es autónomo en la realización de los ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo mediante ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Se finaliza la sesión del encuentro sincrónico, con estiramientos y con retroalimentación del proceso. Se motiva a las integrantes del club a realizar los ejercicios de manera autónoma y honesta que se encuentran dentro de la página web.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez O Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE: Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 19/09/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Complementar el trabajo físico y deportivo de las participantes del club Dragon's Volley por medio de actividades desde la virtualidad que permiten un funcionamiento del gesto técnico de recepción y golpe de dedos, para continuar con su desarrollo personal y colectivo del equipo. | | | | | |
| TEMA: Golpe de dedos (propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. |
| PARTE INICIAL Inicial: Movilidad articular de manera céfalo-caudal, durante 5 minutos. Activación corporal con los siguientes ejercicios: -Elevación de piernas y brazos 40 Seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. -Plancha baja 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. -Sentadilla desplazándose 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto -Jumping jacks 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. Materiales: Ninguno. | | 1. Mando directo: Es el estilo de carácter directivo en el que el docente planifica, propone y evalúa todos los parámetros de la tarea motriz y el alumnado ejecutan las acciones motrices siguiendo lo establecido por el docente (Guillamón, Canto, & Pérez, 2019). 2. Asignación de tareas: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes | <ul style="list-style-type: none"> • Los pies están paralelos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. • Brazos semi flexionados y continuamente activos. • Mantiene elevados los talones y recarga su peso corporal sobre las puntas de los pies. • Flexiona las rodillas a un ángulo entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos. • Flexiona la cadera manteniendo una correcta. | -Preparar al sistema musculoesquelético para un mayor esfuerzo posterior mediante ejercicios de baja intensidad. - Aumentar la temperatura corporal, mediante ejercicios y actividades progresivos. -Realizar ejercicios de baja intensidad | Las palabras que el docente diga es muy importante, y muchas veces toman sus palabras al pie de la letra. Por eso, el docente debe tomar conciencia de que es lo que dice y de cómo se dirige a ellos, además de preocuparse por incentivar a los alumnos constantemente |
| PARTE CENTRAL -Control de volea y recepción a la pared, sentada en una silla. 3 series de 12 repeticiones. -Control de volea y recepción a la pared a un punto fijo. 3 series de 12 repeticiones. -Control de volea y recepción a la pared desplazándose izquierda a derecha a un punto fijo. Reto de habilidades: | | bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes | Asiste a todas las sesiones de clase. <ul style="list-style-type: none"> • Muestra interés por aprender y aplicar algo nuevo. • Respeta a sus compañeros de práctica • Maneja un adecuado vocabulario. | -Fomentar en los participantes motivación por la práctica de voleibol. -Contribuir al desarrollo integral de los participantes. -Comprender la estructura general | Alentarlos a hacer las cosas de la mejor manera posible para lograr excelentes resultados a lo largo del cuatrimestre y lo mismo como profesionales en el ámbito laboral, ya que son ellos los encargados de preparar a los alumnos para el |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>Sentados en el suelo control de volea y golpe de antebrazos.</p> | <p>(Navas, 2009)</p> | <p>• Es respetuoso con docente a cargo</p> | <p>de recepción y toque de dedos • Potencializar las capacidades físicas de los participantes.</p> | <p>futuro, cuando estos • -tengan que desarrollarse en su profesión.</p> |
| <p>PARTE FINAL Realizar estiramientos de manera céfalo caudal durante 5 a 10 minutos.</p> | | <p>-Realizar los ejercicios de estiramiento de manera autónoma.</p> | <p>-Favorecer la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Se hace retroalimentación del proceso los días viernes y se explica la importancia de los estiramientos después de acabada la sesión de clases.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 10/10/2020</p> | | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Complementar el trabajo físico y deportivo de las participantes del club Dragon's Voley por medio de actividades desde la virtualidad que permiten un funcionamiento del gesto técnico de bloqueo y entrada al ataque, para continuar con su desarrollo personal y colectivo del equipo. | | | | | |
| TEMA: Remate (propuesta de implementación) | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>PARTE INICIAL Movilidad articular de manera céfalo-caudal Activación corporal con los siguientes ejercicios: -Plancha alta tocando hombros 40 Seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. -Sentadilla isométrica 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. -Abdominales de bicicleta 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto -Rodillas al suelo y salto de bloqueo 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto.</p> | <p>1. Mando directo: Es el estilo de carácter directivo en el que el docente planifica, propone y evalúa todos los parámetros de la tarea motriz y el alumnado ejecuta las acciones motrices siguiendo lo establecido por el docente (Guillamón, Canto, & Pérez, 2019). 2. Asignación de tareas: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas,</p> | <p>-Los pies están paralelos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. -Brazos semi flexionados y continuamente activos. -Flexiona las rodillas a un ángulo entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos. -Flexiona la cadera manteniendo una correcta.</p> | <p>-Preparar al sistema musculoesquelético para un mayor esfuerzo posterior mediante ejercicios de baja intensidad. - Aumentar la temperatura corporal, mediante ejercicios progresivos</p> | <p>Como docente se tiene un papel fundamental en la formación académica y una gran responsabilidad, ya que la clase es un momento de aprendizaje, en el que se hace una especie de pacto con el alumno, a quien podrá influenciar con sus palabras.</p> | |
| <p>PARTE CENTRAL -Salto estático de batida de entrada al ataque más gesto de bloqueo. 3 series de 12 repeticiones. -Entrada de gesto al ataque 5 oportunidades más 7 desplazamientos de bloqueo por posición 2 a 4.</p> <p>Reto de habilidades Ataque a la pared alternando el brazo 12 golpes y 6 saltos de bloqueo sosteniendo junto a la pared. 3 series</p> | <p>usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos (Navas, 2009)</p> | <p>-Asiste a todas las sesiones de clase. -Muestra interés por aprender y aplicar algo nuevo. -Respeto a sus compañeros de práctica -Maneja un adecuado vocabulario. -Es respetuoso con docente a cargo</p> | <p>-Fomentar en los participantes motivación por la práctica del voleibol. • Contribuir al desarrollo integral de los participantes. - Potencializar las capacidades físicas de los participantes y el componente técnico del remate.</p> | <p>Durante el encuentro sincrónico se puede observar que las deportistas han mejorado parcialmente en el gesto técnico en la entrada al ataque. De igual forma se continúan corrigiendo esos errores y se implementan nuevos ejercicios.</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>PARTE FINAL</p> <p>Se finaliza la sesion de clases con estiramiento de manera global.</p> | | <p>-Realizar los estiramientos de manera autónoma.</p> | <p>-Favorecer la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento..</p> | <p>Se hace retroalimentación del trabajo realizado el día viernes durante el encuentro sincrónico.</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 11/10/2020</p> | | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| DOCENTE EN FORMACION: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física, Recreación y Deportes. | | POBLACION A LA QUE ESTAN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Integrantes del Club Dragons Volley. | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Complementar el trabajo físico y deportivo de las participantes del club Dragon's Volley por medio de actividades desde la virtualidad que permiten un funcionamiento del gesto técnico servicio y golpe de antebrazos, para continuar con su desarrollo personal y colectivo del equipo. | | | | | |
| TEMA: Servicio y golpe de antebrazos. | | | PERIODO 9° SEMESTRE | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXION SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| PARTE INICIAL Inicial: Movilidad articular de manera céfalo-caudal -Escaladores o mountain climbers 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. -Patinadores 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. -Plancha alta tocar hombros 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. -Jumping jacks 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. | Mando directo: Es el estilo de carácter directivo en el que el docente planifica, propone y evalúa todos los parámetros de la tarea motriz y el alumnado ejecuta las acciones motrices siguiendo lo establecido por el docente (Guillamón, Canto, & Pérez, 2019). 2. Asignación de tareas: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos (Navas, 2009) | -Los pies están paralelos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. -Brazos semi flexionados y continuamente activos. -Mantiene elevados los talones y recarga su peso corporal sobre las puntas de los pies. -Flexiona las rodillas a un ángulo entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos. -Flexiona la cadera manteniendo una correcta. | -Preparar los tejidos corporales para un esfuerzo físico posterior, a través de juegos que requieran movimiento. | Además, acompañamos al profesor en la transmisión de conocimientos. Es fundamental que el profesor nos anticipe el tema de las clases, así nosotros podemos refrescar nuestros conocimientos e incluso ampliarlos para poder contestar a las preguntas de los alumnos. Siempre debemos mostrarnos seguros y sin dudas, ya que el alumno es bastante crítico, y si no mostramos seguridad duda de nuestra palabra. | |
| PARTE CENTRAL -Servicio contra la pared a un punto fijo. 3 series de 6 repeticiones. -Golpe de antebrazos a un punto fijo 3 series de 6 repeticiones. -Servicio a la pared en el rebote se realiza golpe de antebrazos contra la misma. 3 series de 12 repeticiones -Sentados en el suelo realizar servicio contra la pared y reciben de golpe de antebrazos. 3 series de 12 repeticiones. | | -Muestra interés por aprender y aplicar algo nuevo. -Respeta a sus compañeros de práctica -Maneja un adecuado vocabulario. -Es respetuoso con docente a cargo | - Contribuir al desarrollo integral de las integrantes del club Dragons volley. -Mejorar la ejecución técnica en el servicio y el golpe de antebrazos. | Como asistentes, también ayudamos al profesor a resolver las inquietudes de los alumnos, podemos aconsejar, o transmitir las dudas de ellos y los temas en los cuales son más débiles, pero es fundamental conocer y ser consciente de cuál es nuestro lugar, rol y función en el aula, tanto | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Reto de habilidades -Servicio a la pared en el rebote se realiza golpe de antebrazos y por último elevar el balón con golpe de volea. 3 series de 12 repeticiones.</p> | | | frente al profesor como a los alumnos. |
| <p>PARTE FINAL Se finaliza la sesion de clases con estiramientos de forma global.</p> | | -Realiza los estiramientos de manera autónoma. | -Favorecer la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento. Se evidencia la participación activa en la página web, mediante los comentarios con la hora de ingreso y finalización de la sesión. |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 29/10/2020</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| Docente en formación: Arley Javier Sánchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Pre Infantil-Infantil-Menores-Juvenil | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Complementar el trabajo físico y deportivo de las participantes del club Dragon's Voley por medio de actividades desde la virtualidad que permiten un funcionamiento del gesto técnico servicio y golpe de antebrazos, para continuar con su desarrollo personal y colectivo del equipo. | | | | | |
| TEMA: gesto técnico servicio y golpe de antebrazos | | PERIODO 9º Semestre | | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>Inicial: Movilidad articular de manera céfalo-caudal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de piernas y brazos 40 Seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. • Plancha baja 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. • Sentadilla desplazándose 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto • Jumping jacks 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. | <p>1. Mando directo: Es un estilo de carácter directivo en el que el docente planifica, propone y evalúa todos los parámetros de la tarea motriz y el alumnado ejecuta las acciones motrices siguiendo lo establecido por el docente (Guillamón, Canto, & Pérez, 2019).</p> <p>2. Asignación de tareas: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos (Navas, 2009)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Los pies están paralelos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. • Brazos semi flexionados y continuamente activos. • Mantiene elevados los talones y recarga su peso corporal sobre las puntas de los pies. • Flexiona las rodillas a un ángulo entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos. • Flexiona la cadera manteniendo una correcta. | <ul style="list-style-type: none"> • Estos músculos son un componente muy importante en todo programa de entrenamiento deportivo, ya que junto con otros grupos musculares le otorgan al cuerpo la posibilidad de realizar una amplia gama de movimientos. Se puede afirmar que en casi todas las prácticas deportivas e incluso en acciones fisiológicas | <p>Además, acompañamos al profesor en la transmisión de conocimientos. Es fundamental que el profesor nos anticipe el tema de las clases, así nosotros podemos refrescar nuestros conocimientos e incluso ampliarlos para poder contestar a las preguntas de los alumnos. Siempre debemos mostrarnos seguros y sin dudas, ya que el alumno es bastante crítico, y si no mostramos seguridad duda de nuestra palabra.</p> | |
| <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Control de volea y recepción a la pared sentada en una silla. 3 series de 12 repeticiones. • Control de volea y recepción a la pared a un punto fijo. 3 series de 12 repeticiones. • Control de volea y recepción a la pared desplazándose izquierda a derecha a un punto fijo. | | <ul style="list-style-type: none"> -Muestra interés por aprender y aplicar algo nuevo. -Respeto a sus compañeros de práctica -Maneja un adecuado vocabulario. -Es respetuoso con docente a cargo | <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar en los participantes motivación por la práctica del voleibol. • Contribuir al desarrollo integral de los participantes. • Comprender la estructura general de recepción y toque de dedos • Potencializar las capacidades físicas | <p>Como asistentes, también ayudamos al profesor para resolver las inquietudes de los alumnos, podemos aconsejar, o transmitir las dudas de ellos y los temas en los cuales son más débiles, pero es fundamental conocer y ser consciente de cuál es nuestro lugar, rol y función en el aula, tanto frente al profesor como</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>Reto de habilidades: Sentados en el suelo control de volea y golpe de antebrazos.</p> | | | <p>de los participantes. • Comprender en qué consiste la posición de recepción y toque de dedos.</p> | <p>a los alumnos.</p> |
| <p>PARTE FINAL Se finaliza la sesión de clases con estiramientos de forma global.</p> | | <p>-Realiza los estiramientos de manera autónoma.</p> | <p>-Favorecer la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Se evidencia la participación en la página web, mediante los comentarios con la hora de ingreso y finalización de la sesión</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 31/10/2020</p> | | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| Docente en formación: Arley Javier Sánchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Pre Infantil-Infantil-Menores-Juvenil | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Complementar el trabajo físico y deportivo de las participantes del club Dragon's Voley por medio de actividades desde la virtualidad que permiten un funcionamiento del gesto técnico de bloqueo y entrada al ataque, para continuar con su desarrollo personal y colectivo del equipo. | | | | | |
| TEMA: gesto técnico de bloqueo y entrada al ataque | | | PERIODO 9º Semestre | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. |
| <p>Calentamiento: Inicial: Movilidad articular de manera céfalo-caudal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plancha alta tocando hombros 40 Seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. • Sentadilla isométrica 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. • Abdominales de bicicleta 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto • Rodillas al suelo y salto de bloqueo 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. | | <p>1. Mando directo: Es un estilo de carácter directivo en el que el docente planifica, propone y evalúa todos los parámetros de la tarea motriz y el alumnado ejecuta las acciones motrices siguiendo lo establecido por el docente (Guillamón, Canto, & Pérez, 2019).</p> <p>2. Asignación de tareas: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos (Navas, 2009)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Los pies están paralelos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. • Brazos semi flexionados y continuamente activos. • Mantiene elevados los talones y recarga su peso corporal sobre las puntas de los pies. • Flexiona las rodillas a un ángulo entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos. • Flexiona la cadera manteniendo una correcta. | <ul style="list-style-type: none"> • Estos músculos son un componente muy importante en todo programa de entrenamiento deportivo, ya que junto con otros grupos musculares le otorgan al cuerpo la posibilidad de realizar una amplia gama de movimientos. Se puede afirmar que en casi todas las prácticas deportivas e incluso en acciones fisiológicas | <p>Además, acompañamos al profesor en la transmisión de conocimientos. Es fundamental que el profesor nos anticipe el tema de las clases, así nosotros podemos refrescar nuestros conocimientos e incluso ampliarlos para poder contestar a las preguntas de los alumnos. Siempre debemos mostrarnos seguros y sin dudas, ya que el alumno es bastante crítico, y si no mostramos seguridad duda de nuestra palabra.</p> |
| <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> • salto estático de batida de entrada al ataque más gesto de bloqueo. 3 series de 12 repeticiones. • Entrada de gesto al ataque 5 oportunidades más 7 desplazamiento de bloqueo por posición 2 a 4. • Reto de habilidades Ataque a la pared alternando el brazo 12 golpes y 6 saltos de bloqueo sosteniendo junto a la pared. 3 series | | | <ul style="list-style-type: none"> -Muestra interés por aprender y aplicar algo nuevo. -Respeto a sus compañeros de práctica -Maneja un adecuado vocabulario. -Es respetuoso con docente a cargo | <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar en los participantes motivación por la práctica del voleibol. • Contribuir al desarrollo integral de los participantes. • Comprender la estructura general de recepción y toque de dedos • Potencializar las capacidades físicas | <p>Como asistentes, también ayudamos al profesor para resolver las inquietudes de los alumnos, podemos aconsejar, o transmitir las dudas de ellos y los temas en los cuales son más débiles, pero es fundamental conocer y ser consciente de cuál es nuestro lugar, rol y función en el aula, tanto frente al profesor como</p> |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | <p>de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender en qué consiste la posición de recepción y toque de dedos. | <p>a los alumnos.</p> |
| <p>PARTE FINAL Se finaliza la sesión de clases con estiramientos de forma global.</p> | | <p>-Realiza los estiramientos de manera autónoma.</p> | <p>-Favorecer la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Se evidencia la participación en la página web, mediante los comentarios con la hora de ingreso y finalización de la sesión</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Rozo</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 03/11/2020</p> | | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

FORMATO DE PLANEACIÓN PEDAGÓGICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTE. LFDD

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| Docente en formación: Arley Javier Sánchez Ortiz Jose Orlando Rozo | | ASIGNATURA: Educación Física. | | POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES: Pre Infantil-Infantil-Menores-Juvenil | |
| OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA: Complementar el trabajo físico y deportivo de las participantes del club Dragon's Voley por medio de actividades desde la virtualidad que permiten un funcionamiento del gesto técnico de servicio y golpe de antebrazos, para continuar con su desarrollo personal y colectivo del equipo. | | | | | |
| TEMA: | | | PERIODO | | |
| | | | 9º Semestre | | |
| | | | | | |
| ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS | DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA | EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE | OBJETIVO DE LAS ACCIONES. | REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCION DE LAS ACCIONES. | |
| <p>Calentamiento: Inicial: Movilidad articular de manera céfalo-caudal</p> <ul style="list-style-type: none"> Escaladores o mountain climbers 40 Seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. Patinadores 40 seg de trabajo activo* 20 seg de descanso activo de trote en el puesto. Plancha alta tocar hombros 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. Jumping jacks 40 seg trabajo activo * 20 de descanso activo de trote en el puesto. | <p>1. Mando directo: Es un estilo de carácter directivo en el que el docente planifica, propone y evalúa todos los parámetros de la tarea motriz y el alumnado ejecuta las acciones motrices siguiendo lo establecido por el docente (Guillamón, Canto, & Pérez, 2019).</p> <p>2. Asignación de tareas: La Técnica de enseñanza utilizada es la Instrucción directa y usa tareas definidas, usando la repetición bajo el mando del docente, que tiene un papel de control, disciplina y responsable de la evaluación, que está centrada en el resultado final. La asignación de tareas permite mejorar el tiempo útil de práctica y atender a grandes grupos de alumnos (Navas, 2009)</p> | <ul style="list-style-type: none"> Los pies están paralelos y separados aproximadamente al ancho de los hombros. Brazos semi flexionados y continuamente activos. Mantiene elevados los talones y recarga su peso corporal sobre las puntas de los pies. Flexiona las rodillas a un ángulo entre los 90 y 120 grados, entre las pantorrillas y los muslos. Flexiona la cadera manteniendo una correcta. | <ul style="list-style-type: none"> Estos músculos son un componente muy importante en todo programa de entrenamiento deportivo, ya que junto con otros grupos musculares le otorgan al cuerpo la posibilidad de realizar una amplia gama de movimientos. Se puede afirmar que en casi todas las prácticas deportivas e incluso en acciones fisiológicas | <p>Además, acompañamos al profesor en la transmisión de conocimientos. Es fundamental que el profesor nos anticipe el tema de las clases, así nosotros podemos refrescar nuestros conocimientos e incluso ampliarlos para poder contestar a las preguntas de los alumnos. Siempre debemos mostrarnos seguros y sin dudas, ya que el alumno es bastante crítico, y si no mostramos seguridad duda de nuestra palabra.</p> | |
| <p>Parte central:</p> <ul style="list-style-type: none"> Servicio contra la pared a un punto fijo. 3 series de 6 repeticiones. Golpe de antebrazos a un punto fijo 3 series de 6 repeticiones. Servicio a la pared en el rebote se realiza golpe de antebrazos contra la misma. 3 series de 12 repeticiones Sentados en el suelo realizan servicio contra la pared y reciben de golpe de antebrazos. 3 | | <ul style="list-style-type: none"> Muestra interés por aprender y aplicar algo nuevo. Respeto a sus Compañeros de práctica Maneja un adecuado vocabulario. Es respetuoso con docente a cargo | <ul style="list-style-type: none"> Fomentar en los participantes motivación por la práctica del voleibol. Contribuir al desarrollo integral de los participantes. Comprender la estructura general de recepción y toque de dedos Potencializar las capacidades físicas | <p>Como asistentes, también ayudamos al profesor para resolver las inquietudes de los alumnos, podemos aconsejar, o transmitir las dudas de ellos y los temas en los cuales son más débiles, pero es fundamental conocer y ser consciente de cuál es nuestro lugar, rol y función en el aula, tanto frente al profesor como</p> | |

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tics

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>series de 12 repeticiones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reto de habilidades <p>Servicio a la pared en el rebote se realiza golpe de antebrazos y por último elevar el balón con golpe de volea. 3 series de 12 repeticiones.</p> | | | <p>de los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender en qué consiste la posición de recepción y toque de dedos. | <p>a los alumnos.</p> |
| <p>PARTE FINAL Se finaliza la sesión de clases con estiramientos de forma global.</p> | | <p>-Realiza los estiramientos de manera autónoma.</p> | <p>-Favorecer la recuperación muscular mediante ejercicios de estiramiento.</p> | <p>Se evidencia la participación en la página web, mediante los comentarios con la hora de ingreso y finalización de la sesión</p> |
| <p>FIRMA DE QUIEN ENTREGA: Arley Javier Sanchez Ortiz Jose Orlando Roza</p> | <p>FIRMA DE QUIEN RECIBE Juan Carlos Ardila</p> | <p>FECHA DE ENTREGA: 05/11/2020</p> | | |

Nota fuente: elaboración propia