	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAR113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 1 de 9

FECHA	miércoles, 26 de julio de 2017
--------------	--------------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

SEDE/SECCIONAL/EXTENSIÓN	Sede Fusagasugá
---------------------------------	-----------------

DOCUMENTO	Trabajo De Grado
------------------	------------------


FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
-----------------	--------------------------------------------

NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
-----------------------------------------------	----------

PROGRAMA ACADÉMICO	Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física
---------------------------	------------------------------------------------------------------

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	NO. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Rueda Bernal	Fabián Elías	1024481757 Bogota.

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAR113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 2 de 9

Director(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Niño Méndez	Oscar Adolfo


TÍTULO DEL DOCUMENTO
INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA

SUBTITULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TITULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
LICENCIADO EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE.

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS (Opcional)
26/07/2017	35


DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLES: (Usar como mínimo 6 descriptores)	
ESPAÑOL	INGLES
1.Juego	Game
2.Formas Jugadas	Forms played
3.Voleibol	volleyball
4.Metodos de Trabajo	Working Methods
5.Test	test
6.Promedios	Averages

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAr113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 3 de 9

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLES: (Máximo 250 palabras – 1530 caracteres):


RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el desarrollo de la primera fase del Macro proyecto investigativo CARD (centro académico de rendimiento deportivo) y particularmente en lo adelantado en la disciplina de Voleibol. Este proceso dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva de la Facultad de ciencias del deporte y la educación física a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización del juego y formas jugadas como elemento de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte así como los componentes de la carga. Se realizó durante 15 semanas entre los meses de Mayo a Agosto del presente año. Este plan procuró el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y de los fundamentos técnicos de estos niños en el Voleibol. En el primer momento metodológico se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos y antropométricos obteniendo resultados objetivos acerca de las capacidades físicas condicionales y de composición corporal. En el segundo momento metodológico se diseñaron e implementaron pruebas específicas en Voleibol que permitieron la caracterización motriz de los niños y la consolidación del grupo en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. En un tercer momento se construyó, ejecutó y controló un plan pedagógico de trabajo a partir de las características del grupo seleccionado ajustándolo a los lineamientos del modelo CARD. En general los resultados de este estudio, referido al Voleibol muestran que el plan de trabajo pedagógico diseñado favoreció el desarrollo motriz en un 80% de la población destinada para la formación e iniciación deportiva.

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAr113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 4 de 9

ABSTRACT

This researched focused on the development of the first phase of the Macro project research CARD (Academic center for sports performance) and particularly in the advance in the discipline of basketball. This process is directed primarily to the implementation of its own model of initiation and sports training of the Faculty of Sciences of sports and physical education through a plan of work for children aged 9 to 12 in the public schools of the municipality of Fusagasugá. Based on the use of the game and played as an element of pedagogical interaction forms taking into account the principles of physical activity and sport as well as the components of the load. It was during the 15 weeks between the months of May to August of this year. This plan sought the development of conditional physical abilities and the technical foundations of these children in basketball. In the first moment methodological information allowing to characterise this child population by means of physical and anthropometric test objectives results about conditional physical abilities and body composition was obtained. In the second moment methodological were designed and implemented specific test in basketball that allowed motor characterisation of children and the consolidation of the group in this sports discipline in particular within the CARD. In a third moment it was built, executed and controlled a pedagogical plan of work from the characteristics of the selected group by adjusting it to the CARD model guidelines. In general, the results of this study, referring to the basketball show designed educational work plan favoured motor development in 80% of the population intended for training and sports initiation.

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAR113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 5 de 9


AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado un alianza, son:

Marque con una "x":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La conservación de los ejemplares necesarios en la Biblioteca.	X	
2. La consulta física o electrónica según corresponda.	X	
3. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
4. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
5. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos	X	

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAR113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 6 de 9


<p>onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.</p>			
6. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X		

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, *“Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”*, los cuales son irrenunciables,

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAR113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 7 de 9

imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:


Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI** NO .

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAR113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 8 de 9

declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional, cuyo texto completo se puede consultar en biblioteca.unicundi.edu.co

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons : Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.




Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
---------------------------------------------------	----------------------------------------------------

	MACROPROCESO DE APOYO	CODIGO: AAAr113
	PROCESO GESTION APOYO ACADEMICO	VERSION:1
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 9 de 9



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.




Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Título Trabajo de Grado o Documento.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA.pdf	PDF.
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA
Oscar Adolfo Niño Méndez Fabián Elías Rueda Bernal	

INCIDENCIA DEL MODELO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE
LA DISCIPLINA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO
DE FUSAGASUGA



Investigador auxiliar

FABIAN ELIAS RUEDA BERNAL

Investigadores

MAG. GILLERMO EDUARDO ORTEGA MORA

MSC JAIRO HERNÁN ACOSTA TÉLLEZ

DR. OSCAR ADOLFO NIÑO MENDEZ

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGA

2017

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	3
ABSTRAC	4
INTRODUCCIÓN	5
METODOLOGIA.....	9
Fase 1: Desarrollo de una evaluación motriz a los niños seleccionados que permita estructurar el grupo que participaran en el proceso de formación en la disciplina del Voleibol.	9
Fase 2: Elaboración del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en Voleibol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.	14
Fase 3: Ejecutar y controlar el desarrollo del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva del Voleibol y evaluar la incidencia del programa implementado sobre los niveles de condición en los parámetros establecidos por el CARD.	16
Formato construcción de baremos (Zatsiorky, 1989) para las pruebas técnicas	22
Diseño plan de entrenamiento	23
Evaluación final (Post-Test)	23
ANÁLISIS DE INFORMACIÓN Y RESULTADO.....	24
Condición física.....	24
Promedio Percentil Pruebas Pre-Test.	25
PRUEBAS ESPECÍFICAS	26
DATOS PRUEBAS POST-TEST.	29
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES	33
Bibliografía.....	34
ANEXOS	35

RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el desarrollo de la primera fase del Macro proyecto investigativo CARD (centro académico de rendimiento deportivo) y particularmente en lo adelantado en la disciplina de Voleibol. Este proceso dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva de la Facultad de ciencias del deporte y la educación física a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización del juego y formas jugadas como elemento de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte así como los componentes de la carga. Se realizó durante 15 semanas entre los meses de Mayo a Agosto del presente año. Este plan procuró el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y de los fundamentos técnicos de estos niños en el Voleibol. En el primer momento metodológico se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos y antropométricos obteniendo resultados objetivos acerca de las capacidades físicas condicionales y de composición corporal. En el segundo momento metodológico se diseñaron e implementaron pruebas específicas en Voleibol que permitieron la caracterización motriz de los niños y la consolidación del grupo en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. En un tercer momento se construyó, ejecutó y controló un plan pedagógico de trabajo a partir de las características del grupo seleccionado ajustándolo a los lineamientos del modelo CARD. En general los resultados de este estudio, referido al Voleibol muestran que el plan de trabajo pedagógico diseñado favoreció el desarrollo motriz en un 80% de la población destinada para la formación e iniciación deportiva.

ABSTRACT

This research focused on the development of the first phase of the Macro project research CARD (Academic center for sports performance) and particularly in the advance in the discipline of basketball. This process is directed primarily to the implementation of its own model of initiation and sports training of the Faculty of Sciences of sports and physical education through a plan of work for children aged 9 to 12 in the public schools of the municipality of Fusagasugá. Based on the use of the game and played as an element of pedagogical interaction forms taking into account the principles of physical activity and sport as well as the components of the load. It was during the 15 weeks between the months of May to August of this year. This plan sought the development of conditional physical abilities and the technical foundations of these children in basketball. In the first moment methodological information allowing to characterise this child population by means of physical and anthropometric test objectives results about conditional physical abilities and body composition was obtained. In the second moment methodological were designed and implemented specific test in basketball that allowed motor characterisation of children and the consolidation of the group in this sports discipline in particular within the CARD. In a third moment it was built, executed and controlled a pedagogical plan of work from the characteristics of the selected group by adjusting it to the CARD model guidelines. In general, the results of this study, referring to the basketball show designed educational work plan favoured motor development in 80% of the population intended for training and sports initiation.

INTRODUCCIÓN

Partiendo de la conceptualización de la educación física, entrenamiento deportivo y del amplio conocimiento de los distintos beneficios corporales y físicos, tales como el fortalecimiento de las diferentes capacidades físicas condicionales de una persona que se adquieren al realizar cualquier actividad física hace referencia el presente trabajo investigativo al estudio de las capacidades físicas condicionales y fundamentos técnicos del voleibol en niños de 9 a 12 años del programa CARD, en la actualidad contextual regional del Sumpaz. Se puede establecer que no hay programas de iniciación y formación deportiva, que caracterice y optimice el potencial del niño perteneciente a esta región. Los pocos programas ofertados por instituciones públicas caso específico Instituto Deportivo y Recreativo de Fusagasugá IDERF, buscan dar cobertura a buena parte de la población al ser gratuita la participación en estos programas tratando de combinar este objetivo con la obtención de resultados deportivos de manera esporádica, hecho que dificulta la consecución de los propósitos establecidos, donde el propósito reduccionista de contribuir a la formación de “seres competitivos, productivos y estandarizados” generando espacios aburridos y poco llamativos a los intereses del niño.

Una de las principales razones por lo que escogimos esta disciplina es por no es un deporte tan popular o común en los niños y se encuentra mucha deserción del mismo y no se ha explotado en edades tempranas.

(Gardey, 2010) “Si bien el voleibol es un deporte muy popular, no tiene forma de competir contra el fútbol cuando se trata de mover a las masas. Lo mismo ocurre con

cualquier otra disciplina, sea deportiva o no, en casi todo el mundo, y esto pone en duda si el interés de la gente es legítimo o si surge de una manipulación para desviar la atención de los problemas de tipo social y económico..

Según (Huizinga, 1938) “Es una actividad libre ejecutada “como si” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material ni se obtenga en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y un determinado espacio; que se desarrolla en un orden sometido a reglas y que da origen a asociaciones que propenden a rodearse de misterio o a disfrazarse para destacarse del mundo habitual.

el juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente.” Por consiguiente el juego ha estado siempre en la vida de las personas, en este caso se utilizara para el aprendizaje o incidencia en la disciplina del voleibol, para tener resultados favorables en el desarrollo de esta disciplina deportiva.

Las capacidades físicas condicionales son de gran valor debido a que son la base en la formación de todos los niños razón por la cual se planteó la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué incidencia tiene la implementación del modelo de iniciación y formación deportiva de voleibol en niños de 9-12 años de edad dispuesto por el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) Universidad De Cundinamarca?

Así también, el presente proyecto busca resolver las falencias de inclusión a la iniciación y formación deportiva, planteado desde la incidencia de unos modelos incluyentes proporcionados por el centro académico de rendimiento deportivo (CARD) en niños de 9 a 12 años.- universidad de Cundinamarca.

Principalmente se beneficia el niño en cuanto su proceso de formación y ajustado a las necesidades, donde se respetan las características de desarrollo del niño, obteniendo un óptimo aprovechamiento de sus cualidad y logrando potenciarlas desde el voleibol.

La familia cumple un papel fundamental en el desarrollo personal del niño, en su formación como persona de bien y aportante a una sociedad, es allí donde se involucra a su núcleo familiar en el proceso de iniciación y formación deportiva del niño logrando tener un balance entre la familia como en el deporte.

Este programa procura ampliar la cobertura para niños del contexto social regional con el fin de darle una gran posibilidad para la práctica deportiva brindándoles el espacio, los recursos físicos, el material humano en espacios para la iniciación y formación deportiva del Voleibol. Para el deporte como el Voleibol es de vital importancia el desarrollo de las capacidades técnicas del niño mediante procesos de iniciación y formación deportiva, que lleven a detectar un posible talento en el proceso que se realizara. Como objetivo central se busca determinar la incidencia del modelo de iniciación y formación deportiva en Voleibol dispuesto por el Centro Académico de Rendimiento Deportivo CARD – Universidad de Cundinamarca a en niños de 9 a 12 años de edad. Los objetivos específicos que conllevan al logro de este general, se refieren a: identificar las características antropométricas y el nivel de condición física de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones públicas de Fusagasugá

conducente a la selección de los grupos participantes en el proyecto CARD; desarrollar una evaluación motriz a los niños seleccionados que permita estructurar el grupo que participará en la disciplina del Voleibol y por último elaborar el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en Voleibol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.

METODOLOGIA

Esta investigación tiene como paradigma el empírico analítico ya que se basa en unas experiencias y en un modelo de investigación científica que, junto a la observación

Fenómenos y su análisis estadístico, es el más usado en las ciencias por ende hace que nuestra investigación se refleje en hechos estadísticos y experimentales.

El enfoque mixto es un proceso el cual permite analizar y vincular datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o en este caso una investigación la cual pueda responder a una problemática presentada. (jimenez, 2006)

Esta busca describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés, donde los investigadores recogen datos sobre la base de una hipótesis o teoría, y luego analizar minuciosamente los resultados y al final extraer lo más relevante y significativo todo con el fin de contribuir a un conocimiento. (H, 2006)

Fase 1: Desarrollo de una evaluación motriz a los niños seleccionados que permita estructurar el grupo que participaran en el proceso de formación en la disciplina del Voleibol.

Teniendo en cuenta el número de participantes y la caracterización motriz de la población ya referenciada, se conformará un grupo macro para emplear las pruebas

motrices, antropométricas y actitudinales; las pruebas antropométricas se basarán en la toma de muestras como: talla, peso, pliegues cutáneos entre otras..., el registro de estas se realizará teniendo cuenta una ficha previamente estandarizada; el grupo macro de auxiliares CARD se sub-dividirá para cubrir la mayor parte de instituciones y población focalizada en el proyecto.

- En las pruebas motrices se tienen en cuenta distintos aspectos básicos como: flexibilidad, velocidad, velocidad de reacción, resistencia aeróbica, fuerza y fuerza de piernas.
- En esta fase se busca identificar los niños con mejores capacidades y actitudes para el voleibol por medio de cuatro pruebas:

Basado en las siguientes pruebas:

- **Test de leger:** Los participantes inician corriendo, desplazándose de un punto a otro ubicado a 20 metros de distancia variando su velocidad según lo indique la señal sonora, la cual se va acelerando progresivamente cada minuto, se determina la resistencia del sujeto al este interrumpir la prueba.
- **Test de Course Navette o leger**

Objetivo: Evaluar el VO2 Máximo.

Recomendaciones antes de la prueba 1

- Los evaluados deberán gozar de buena salud

2- Comprobar la fiabilidad del magnetófono remitiéndose a los períodos marco propuestos al comienzo de la grabación.

3- Hacer una demostración del Test

El test: Recomendado para niños, escolares, jugadores de deportes colectivos, tenistas y siempre que no se disponga de un terreno amplio.

Ejecución del test: el sujeto a evaluación realizará un recorrido de ida y vuelta sobre una distancia de 20 mts. Determinada por dos líneas paralelas separadas a dicha distancia. Es suficiente una precisión de ± 1 ó 2 metros. El magnetófono proporciona dos tipos de sonido.

El BEEP único determina cuando ha de producirse la llegada a una de las líneas de 20 mts.

El doble BEEP determina llegada y un incremento en la velocidad, así pues, se trata de un Test progresivo, fácil al principio y difícil al final. Cuanto más tiempo se soporte la prueba a la velocidad impuesta, mejor forma física. La prueba finaliza cuando el sujeto no es capaz de mantener el ritmo impuesto o cuando no pueda finalizar la fase en curso. La duración de la prueba es variable, a mejor forma física mayor duración del Test. La velocidad aumenta progresivamente cada minuto.

Recursos

- 1- **físicos:** Superficie delimitada por 2 líneas paralelas a 20 mts. una de la otra. Prever 1 metro por persona.
- 2- **materiales:** - Magnetófono para cursar el casete. Se admite un desajuste de ± 1 segundo. Un desajuste superior en la grabación requiere aumentar o disminuir la distancia entre las dos líneas paralelas. - Grabación con el protocolo del Test.

PUNTAJE: retener la última fase realizada que se anuncia en la grabación, ¡es el resultado!

3- **humanos:** - 1 maestro formador en atletismo. – 2 auxiliares investigadores del programa CARD.

Obtención del vo2 máximo

El VO2 Máx. se calcula a través de las ecuaciones siguientes... VO2 Máx.(ml/Kg/min)
= $31,025 + (3,328 * V) - (3,248 * EDAD) + [(0,1536 * V) * EDAD]$ Donde... V =
Velocidad (Km/h) = $8 \pm (0,5 * N^{\circ} \text{ palier})$

La edad expresada en años. Para calcular el VO2 Máx en Litros/minuto... (ml/Kg/min
* Kgrs de peso) / 1000

➤ **Test de Salto Largo**

Para este test se debe realizar un salto sin impulso en dos pies, desde un punto inicial y caer en los mismos dos pies (sin arrastrarlos o moverlos) y medir la distancia desde el talón que quede más cercano al punto de partida, ese es el resultado. Mirar la imagen y tabla de resultados para interpretar mi capacidad de fuerza de pierna.

Tabla de Valoración – Salto Largo						
Edad	G	Muy	Bueno	Normal	Bajo	Muy

		bueno				Bajo
10-12	M	+1.95	1.85-1.95	1.75-1.85	1.65-1.75	-1.65
	F	+1.90	1.80-1.90	1.70-1.80	1.60-1.70	-1.60

CONTENIDOS TÉCNICOS.

CONTENIDOS TÁCTICOS.

- Estructuración de juego K 1 y K 2
- Sistema de ataque 6R-0C, 6R-6U, 4R-2C 5R-1C
- Sistema de recepción: Sistema 1-3-2., Sistema W., Sistema en semicírculo.

CONTENIDOS DE JUEGO.

- Espacio reducido
- Espacio amplio
- Estructuras: igualdad numérica, desigualdad numérica
- Juegos tácticos
- Reglamento: leyes de juego iniciales, aplicación en el campo, discusión de lo captado.

SENSIBILIZACIÓN INTERNA:

- Respiración: juego de soplar objetos, inspirar, expirar, imitar sonidos.

- Circulación: caminar, trotar, correr (activación)

SENSIBILIZACIÓN EXTERNA:

- Visuales: colores, formas, tamaños
- Auditivos: escuchar diferentes sonidos (altos, bajos, cortos, sostenidos, etc.)
- Táctiles: contacto con diferentes objetos, (livianos, pesados, fríos, calientes, lisos rugosos, etc.)

SENSIBILIZACIÓN PROPIA:

- Tono muscular: tensión y distensión global y segmentaria (se ejecuta a través de actividades que impliquen contracciones y descentraciones).

Fase 2: Elaboración del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en Voleibol para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.

Se diseñara una propuesta o plan pedagógico teniendo en cuenta los siguientes parámetros:

- Objetivos.
- Contenidos: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psico – sociales.
- Metodología. Juegos y formas jugadas.
- Recursos: físicos, materiales y humanos.
- Evaluación: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psico – sociales.

Este programa estará basado en la iniciación deportiva del voleibol, en donde se analizará por medio de las conductas de entrada, las cualidades de cada participante y a su vez el desempeño que tenga de acuerdo a las condiciones físicas y motrices.

Como medio el voleibol estará basado en juegos y actividades metodológicas para el acercamiento y gusto por este deporte, se pretende dar a conocer las diferentes destrezas y pruebas un poco lejanas del concepto habitual, ya que siendo un deporte muy competitivo y de trabajo en conjunto brinda la unión y la práctica de valores que será llevado de la mano para el desarrollo de la práctica deportiva y del manejo de cada una de las destrezas por adquirir.

Por medio de estos los contenidos de la propuesta estarán basados en la estructura corporal y capacidad del movimiento, guiados de las capacidades perceptivo motrices, se tendrá en cuenta la estimulación oportuna de las capacidades condicionales (fases sensibles), desarrollo motriz específico (técnica), desarrollo de la inteligencia de juego (independencia y autonomía motriz), reglamento (componente axiológico).

La propuesta busca utilizar el juego y las formas jugadas como elementos fundamentales en la implementación de la tarea motriz en los procesos de iniciación y formación deportiva.

El juego como base motriz en los elementos determinantes del ser humano cuerpo más movimiento igual al desarrollo integral del individuo.

Adjuntar formato plan pedagógico

Fase 3: Ejecutar y controlar el desarrollo del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva del Voleibol y evaluar la incidencia del programa implementado sobre los niveles de condición en los parámetros establecidos por el CARD.

Esta fase o proceso metodológico se desarrolló en un periodo de 15 semanas con una estimulación de 3 sesiones por semana: los días martes y jueves de 4 a 6 de la tarde y los días sábados de 8 a 11 de la mañana en las instalaciones de CERCUN de la Universidad de Cundinamarca.

El proceso de control se estableció a partir de los criterios específicos que determinan la prescripción de la carta. Semanalmente se desarrolló un proceso de control.

Finalizada la décima semana se hizo un proceso de evaluación en la cual se implementaron los mismos recursos usados en la primera y segunda fase (test antropométricos) y se estableció la incidencia

Se realizó la elaboración del documento final de la investigación.

Cada sesión tuvo un plan específico de trabajo, en donde los registros se plasmaron en un registro de observaciones de un plan semanal.

Esta fase o proceso metodológico se desarrollara en un periodo de 10 a 12 semanas con una estimulación de 3 sesiones por semana: los días martes y jueves de 4 a 6 de la tarde y los días sábados de 8 a 11 de la mañana.

El proceso de control se establecerá partir de los criterios específicos que me determinan la prescripción de la carta. Semanalmente se desarrollara un proceso de control.

Finalizada la décima semana se hace un proceso de evaluación en la cual se implementara los mismos recursos usados en la primera y segunda fase (test antropométricos) y se establecerá la incidencia

Se realizara la elaboración del documento final de la investigación.

Cada sesión tendrá un plan específico de trabajo, en donde os registros se plasmaran en un diario registro de campo.

En el proceso de ejecución se va hacer con fase en los siguientes criterios, desarrollados en el diagrama.

Formato construcción de baremos (Zatsiorski, 1989) para las pruebas técnicas

Evaluación		Límites
En palabras	En puntos	
muy baja	1	Inferior -2 desviación estándar + promedio
Baja	2	-2 desviación estándar + promedio
inferior a la media	3	-1 desviación estándar + promedio
Media	4	-0,5 desviación estándar + promedio
Superior a la media	5	0,5 desviación estándar + promedio
Alta	6	1 desviación estándar + promedio
Muy alta	7	Superior -2 desviación estándar + promedio

Fuente: Elaboración Propia.

De acuerdo a los datos adquiridos de cada prueba, se realizara la creación de una escala de calificación, teniendo en cuenta los parámetros mostrados en la tabla anterior, se realiza con el fin de que los puntos se encuentren acorde con los resultados de cada prueba y que sean específicos por el desempeño de cada disciplina en este caso el voleibol.

Etapa 3. Análisis de información

Previo al desarrollo del proceso o implementación del plan de entrenamiento de voleibol, se llevó a cabo una toma de datos que evaluaron el estado físico y la habilidad motora de cada uno de los niños, analizándolo por medio de un empalme y un estudio estadístico de los distintos test por medio de los baremos, para obtener un resultado de cómo están sus capacidades condicionales y fundamentación técnica determinando y ajustando el plan de

entrenamiento de acuerdo a los resultados obtenidos; a continuación se mostraran los datos obtenidos de los pre-test de cada una de las pruebas realizadas:

Diseño plan de entrenamiento

De acuerdo a los resultados obtenidos en los test físicos y pruebas técnicas, se diseñó un plan de entrenamiento de 12 semanas (ver anexo), en donde se realizaron sesiones de clase (Ver anexos), y así mismo poder determinar el comportamiento de las capacidades físicas condicionales y fundamentos técnicos del voleibol en los niños de 9 a 12 años Del programa CARD.

Evaluación final (Post-Test)

Finalmente se evaluó el proceso de la implementación del plan de entrenamiento de voleibol, llevando a cabo una toma de datos de una manera similar a la evaluación de entrada, analizando los resultados para obtener un dato cuantificable y calificable que permita demostrar el rendimiento físico de cada uno de los niños.

Análisis Y Comparación Entre Pre-Test Y Post-Test

Para realizar el análisis comparativo de los datos recolectados se crearon gráficas y tablas mediante el programa estadístico Excel, que muestran el resultado de cada uno de los test aplicados, de igual manera se llevó a cabo la prueba $T \leftrightarrow$ valor crítico P para establecer si obtuvieron diferencias estadísticamente significativas, mediante el programa SPSS versión 12.0.

ANÁLISIS DE INFORMACIÓN Y RESULTADO

Condición física

Para determinar la condición física inicial de los niños del grupo de Voleibol se aplicaron 4 test de condición física: leger, Wells, Galton, salto de aproximación, los resultados son los siguientes:

Fuente de elaboración propia.

Tabla 1

SUJETO	FUERZA MAX.	REACCIÓN	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA
1	142,5	8,5	24,8	1:08
2	122	18	30	1:25
3	108,7	15,5	32,5	1:09
4	109,7	10	26,8	1:02
5	102,3	13	20,7	2:15
6	93,3	22	15	1:15
7	92,5	6,5	28	1:15
8	107,3	15	23	2:30
9	106	32,5	31,5	1:26
10	146	22	19	4:16
PROMEDIO	113,03	16,3	25,13	1:46
D.S.	18,481	7,747	5,716	0,042
COVAR	16,351	47,526	22,748	56,889

Datos de los test físicos realizados en el pre – test.

Fuente de elaboración propia.

Tabla 2

Datos de los percentiles de los test físicos realizados en el pre- test:

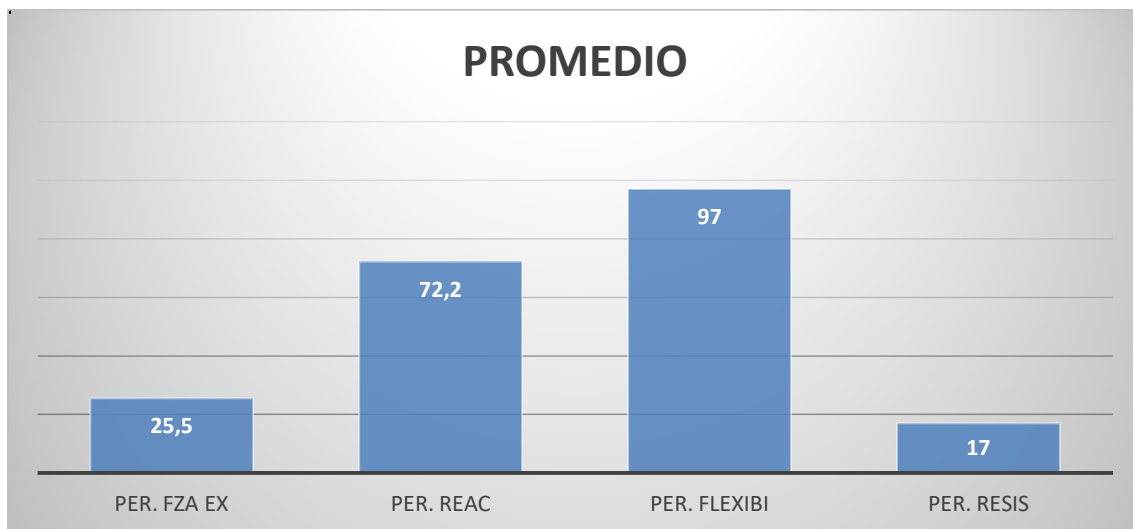
sujeto	PER. FZA EX	PER. REAC	PER. FLEXIBI	PER. RESIS
1	85	97	97	10
2	50	80	97	10
3	10	75	97	10
4	10	97	97	10
5	10	93	97	25
6	10	55	97	10
7	10	97	97	10

8	10	93	97	35
9	10	10	97	10
10	50	25	97	40
PROMEDIO	25,5	72,2	97	17

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3

Promedio Percentil Pruebas Pre-Test.



Fuente: elaboración propia.

Grafica tabla 3

Se puede evidenciar que la prueba con mayor desempeño es el test de Wells (flexibilidad), esto se debe a la edad en la que se encuentran los deportistas ya que en las primeras etapas de desarrollo esta capacidad se encuentra en su punto más alto, por ende el paso a seguir es mantenerla e impedir que se pierda. Y la prueba con menor desempeño es el test de Legger (resistencia) en esta prueba influye la capacidad aeróbica de cada deportista, la cual se ve afectada por la poca frecuencia con la que se trabaja o por el poco interés existente en los trabajos aeróbicos.

Ya dando una mirada más profunda y apoyado en el coeficiente de variación se puede ver que el grupo se encuentra heterogéneo, debido a que los valores mostrados en la tabla 2 son mayores a 20 lo cual nos indica que el grupo debe de ser dividido en tres o más subgrupos.

PRUEBAS ESPECÍFICAS

Datos de las pruebas y promedio *Formato construcción de baremos* (Zatsiorski,

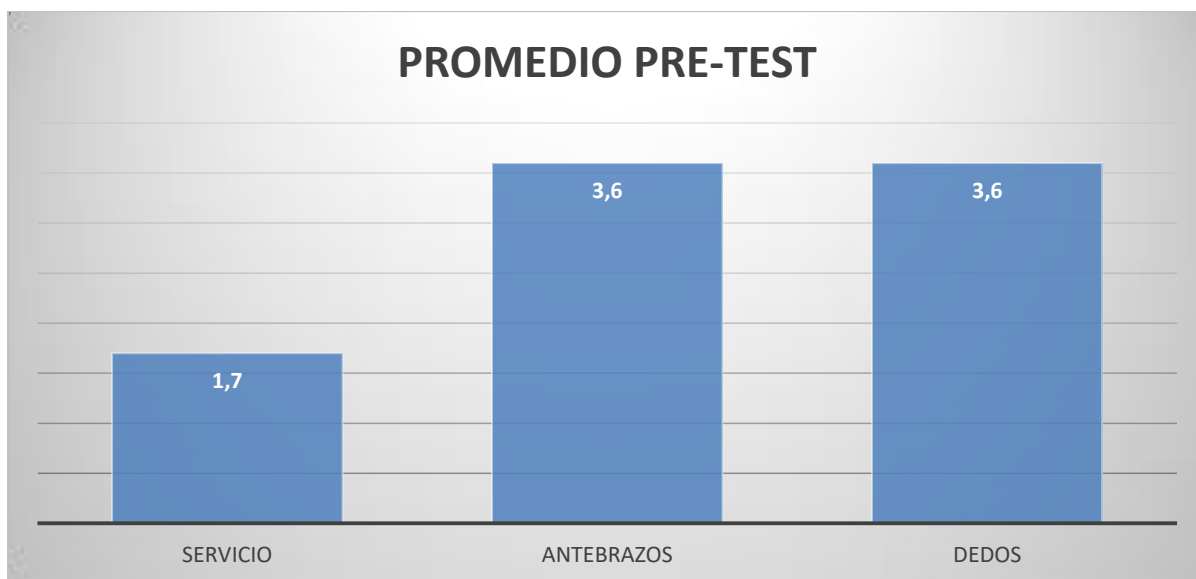
Baremo prueba de antebrazo			Baremo prueba de dedos			Baremo prueba de servicio		
puntos	DE	A	puntos	DE	A	puntos	DE	A
1	-2,5	Y menos	1	-1,7	Y menos	1	0	2
2	-2,5	8,8	2	-1,7	1,4	2	2,1	4
3	8,9	14,5	3	1,5	2,9	3	4,1	6
4	14,6	25,9	4	3	6,1	4	6,1	8
5	26	31,6	5	6,2	7,6	5	8,1	10
6	31,7	42,9	6	7,7	10,7	6	10,1	12
7	43	y mas	7	10,8	y mas	7	12,1	15

1989)Fuente elaboración propia

sujeto	servicio pre-test	antebrazos pre	dedos pre
	puntos	puntos	puntos
1	4	5	5
2	2	3	3
3	1	4	4
4	1	3	3
5	1	4	4
6	1	2	2
7	1	4	4
8	1	5	5
9	2	2	2
10	3	4	4
promedio	1,7	3,6	3,6

Tabla puntaje según baremos de pruebas específicas.

Elaboración propia



Se evidencia dentro de las tres pruebas específicas un desempeño medio entre la prueba de antebrazos y la prueba de dedos las cuales se encuentran en un rango de 3,6, por otro lado la prueba de servicio tiene un desempeño bajo debido a las edades en las cuales los deportistas no se encuentran con una coordinación apropiada para la ejecución de la misma, y su fuerza no es la suficiente para obtener los datos esperados.

Tabla 1

sujeito	SALTO SIN IMP	LEGER	WELLS	GALTON
1	146	1:08	25,8	6,5
2	126	1:53	32,5	23,5
3	118	1:53	34	13
4	119	1:38	28,2	25,5
5	115	2:42	23,8	16
6	104	1:38	17,5	34
7	88	1:28	29,8	16
8	122	3:00	25,6	12
9	96	1:53	33	23
10	151	5:11	21,7	16,5
promedio	118,5	2:14	27,19	18,6
D.S.	19,834	0,049	5,335	7,940
COVAR	16,738	52,386	19,621	42,688

Datos de los test físicos realizados en el post – test:

Elaboración propia

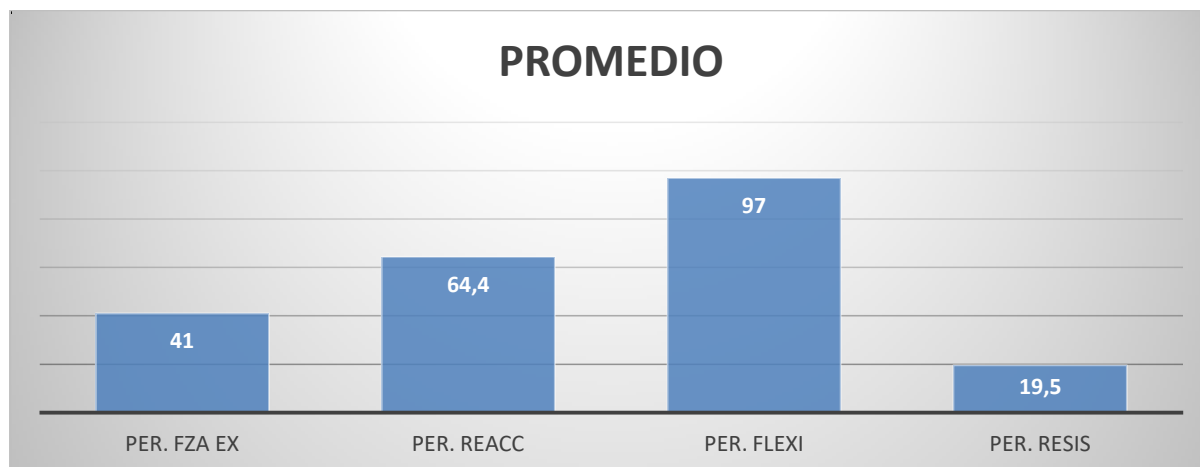
Tabla 2

Datos de los percentiles de los test fisicos realizados en el post- test:

SUJETO	PER. FZA EX	PER. REACC	PER. FLEXI	PER. RESIS
1	90	97	97	10
2	55	40	97	10
3	25	85	97	10
4	40	25	97	10
5	35	85	97	30
6	35	5	97	10
7	10	90	97	10
8	50	97	97	50
9	10	45	97	10
10	60	75	97	45
PROMEDIO	41	64,4	97	19,5

Tabla 3

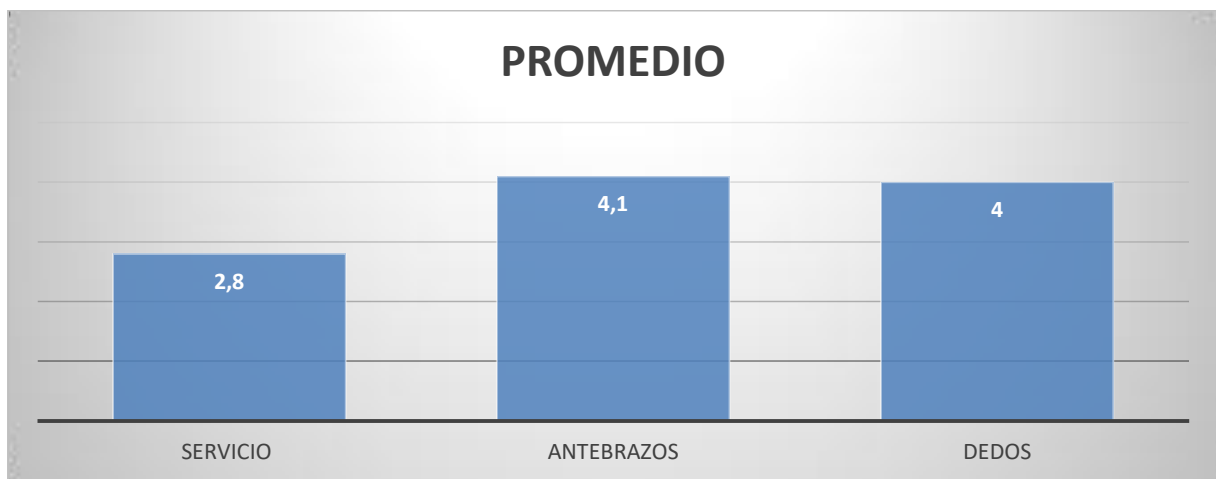
Promedio Percentil Pruebas Post-Test



La grafica nos da a observar que las pruebas estuvieron por encima del promedio normal con respectó a las tablas que fueron velocidad de reacci3n (galton) y test de legger; a excepci3n de dos test el de flexibilidad (wells) y fuerza explosiva que estuvieron por debajo del promedio normal no por mucho, esto quiere decir que mejoraron al comparar el test de entrada; la mejor prueba fue la de flexibilidad en su promedio m1s alto general del grupo, y la de menor promedio fue fuerza explosiva.

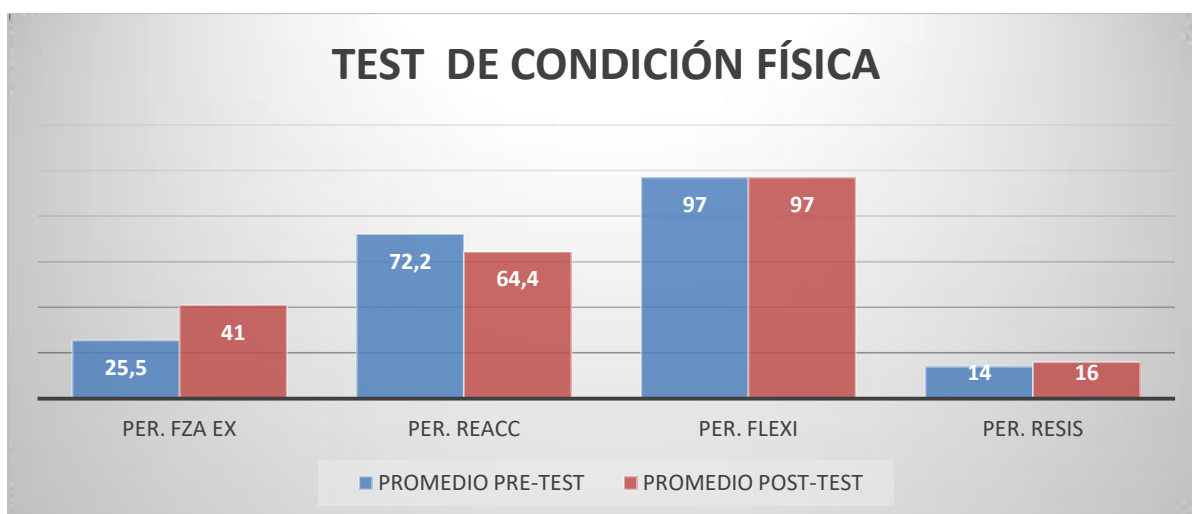
DATOS PRUEBAS POST-TEST.

	SERVICIO	ANTEBRAZOS	DEDOS
sujetos	PUNTOS	PUNTOS	PUNTOS
1	4	6	6
2	2	4	4
3	4	4	4
4	2	4	2
5	1	4	5
6	1	2	2
7	1	4	4
8	1	6	4
9	2	2	3
10	10	5	6
PROMEDIO	2,8	4,1	4



	PER. FZA EX	PER. REACC	PER. FLEXI	PER. RESIS
PROMEDIO PRE-TEST	25,5	72,2	97	14
PROMEDIO POST-TEST	41	64,4	97	16

Promedio COMPARACION Pre VS Post.



En esta grafica se encuentran los valores de los percentiles, con respecto a los test físicos realizados dentro de la fase diagnostica del proyecto pre-test y pos-test para dar una evaluación final con los resultados.

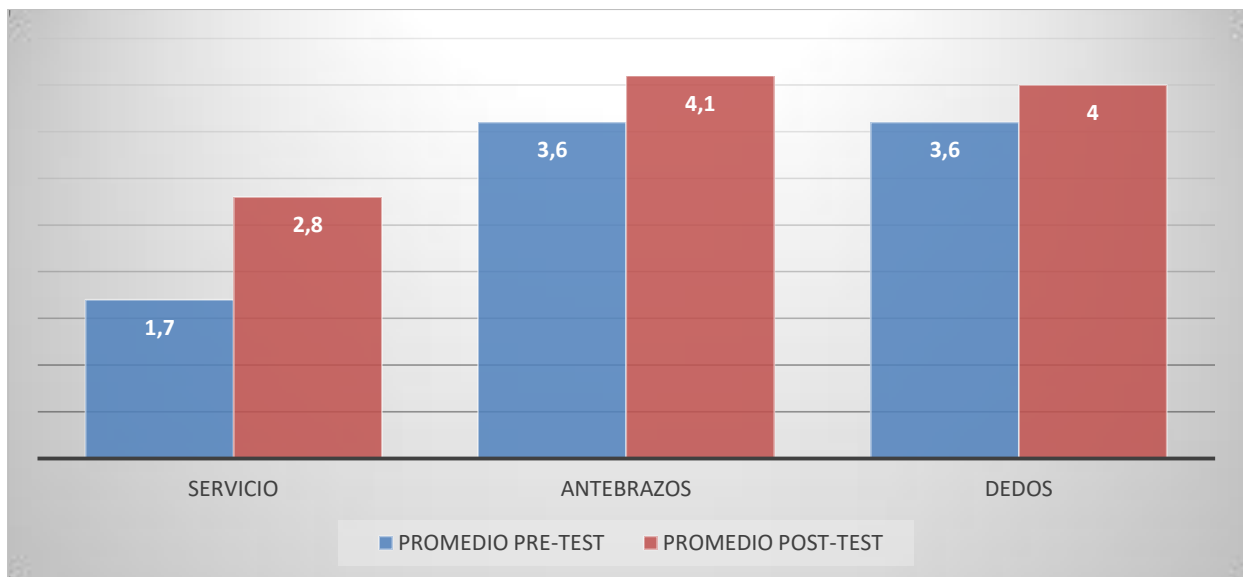
Podemos observar que hubo mejoría en todas las pruebas, menos en la de legger que ha decaído un poco, que al momento de compararlo con las tablas establecidas por Santiago Ramos, se encuentran por encima de la media, ubicando el test de legger en lo más alto y la de test de Wells en la de menor rendimiento.

Datos reales de test físicos

	FUERZA MÁX.	REACCIÓN	FLEXIBILIDAD	RESISTENCIA
PROMEDIO PRE-TEST	113,03	16,3	25,13	01:46,2
PROMEDIO PRE-TEST	118,5	18,6	27,2	02:15,9

Diferencia pre y post pruebas técnicas

	SERVICIO	ANTEBRAZOS	DEDOS
PROMEDIO PRE-TEST	1,7	3,6	3,6
PROMEDIO POST-TEST	2,8	4,1	4



En la gráfica anterior podemos observar la comparación del pre-test y post-test en los resultados de las pruebas técnicas realizadas a catorce (14) sujetos pertenecientes al programa del CARD en las edades de 9 y 12 años, se puede evidenciar claramente el grafico que hubo una diferencia significativa en cada una de las pruebas y una mejora.

CONCLUSIONES

El juego y las formas jugadas promueven un avance muy significativo en la enseñanza de cualquier conocimiento, cuando lo implementamos en la disciplina del voleibol con los niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas de Fusagasugá, pudimos percibir que el conocimiento era más significativo, y la mayoría sin no decir que todas las clases tienen una avance más tangible, que permite al alumno una motivación por regresar a la siguiente sesión de clase o entrenamiento, en la gran mayoría de los casos o en la vida, la lúdica el juego y las formas jugadas han funcionado por mucho tiempo, para el desarrollo de infinidad de aprendizajes. Al utilizarlo como método de enseñanza y aprendizaje es una de las herramientas más significativas para el desarrollo físico, psicológico y axiológico del niño. Ya que por medio de esta herramienta el ambiente de formación es más atractivo y motivante para el niño; en Finlandia se toma el juego como una de las principales herramientas de aprendizaje para el niño es por esto que este país tiene la mejor educación del planeta por tal razón la investigación fue muy productiva y demostró que el juego si incide en cambios significativos en la implementación del voleibol en niños de edades de 9 a 12 años.

Todo estas formas jugadas y métodos de aprendizaje significativos, dieron un avance en cada uno de los niños pues las clases o entrenamientos eran más incidentes en ellos, ya que el juego en estas etapas de la vida son todo para ellos, y la relación entre alumno y docente cambia, pues es más confiable y los mismos alumnos se sienten más atraídos ala disciplina deportiva gracias a la utilización de estos métodos de enseñanza.

RECOMENDACIONES

- El juego y las formas jugadas son herramientas muy buenas para el aprendizaje, pero hay que tomarlo con mucha seriedad para que la sesión o la clase no se salga de control.
- La invitación a más niños a la práctica del voleibol, pues se ve mucha deserción y muy poca motivación practicar esta disciplina deportiva.
- La utilización de los balones adecuados para niños en los entrenamientos, puesto que esto motiva más a los niños a la práctica y la familiarización con el elemento.
- Procurar que cada clase la malla este a la altura de cada categoría con la que se está trabajando y minimizar el campo mientras se van viendo los avances.
- Realizar infinidad de actividades ya que en estas edades de 9 a 12 años su atención no es tan optima como quisiéramos y se cansan de las actividades con facilidad.
- Los balones didácticos son unos excelentes elementos para la realización de las sesiones, de estos salen infinidad de actividades que les gustan a los niños de estas edades.
- Los juegos de velocidad de reacción ayudan mucho en el desarrollo de esta disciplina y a los niños le encantan.
- Las ayudas audiovisuales motivan mucho a los niños, se recomienda una vez por mes mostrarle videos de las estrellas del voleibol para su motivación.
- Se recomienda la interacción de los papas en las clases, de esta manera el aprendizaje es mas significativo y se crean mayores enlaces familiares.

Bibliografía

Gardey, J. P. (2010). *la definicion del voleibol*. Recuperado el 20/07/2017 de junio de 2017, de la definicion del voleibol: <http://definicion.de/voleibol/>

H, A. B. (2006).

Huizinga. (1938). *"El juego" desde Huizinga y Caillois*. Obtenido de "El juego" desde Huizinga y Caillois.

jimenez, h. (2006).

Zatsiorski, V. M. (1989). *Metrología deportiva*. madrid españa: planeta.

ANEXOS



DEPORTE: CATEGORIA: FECHA:

DOCENTES INSTRUCTORES: LUGAR: CERCUN

OBJETIVO FISICO: OBJETIVO TECNICO:

OBJETIVO TACTICO:

Ruta metabólica	Direcciones físico motrices	DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DENSIDAD	VOL. TOTAL	MAGNITUD

OBSERVACIONES
