

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 1 de 6</b>

26.

<b>FECHA</b>	Martes, 31 de julio de 2018
--------------	-----------------------------

Señores  
**UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA**  
 BIBLIOTECA  
 Ciudad

<b>UNIDAD REGIONAL</b>	Extensión Soacha
------------------------	------------------

<b>TIPO DE DOCUMENTO</b>	Trabajo De Grado
--------------------------	------------------

<b>FACULTAD</b>	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
-----------------	--

<b>NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO</b>	Pregrado
---	----------

<b>PROGRAMA ACADÉMICO</b>	<b>Ciencias del Deporte y La Educación Física.</b>
---------------------------	--

El Autor(Es):

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>	<b>No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN</b>
Velandia Ramirez	Miguel Angel	79.998.201

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



**MACROPROCESO DE APOYO  
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO  
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL  
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAr113  
VERSIÓN: 3  
VIGENCIA: 2017-11-16  
PAGINA: 2 de 6**

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

<b>APELLIDOS COMPLETOS</b>	<b>NOMBRES COMPLETOS</b>
Velandia Ramirez	Miguel Angel

<b>TÍTULO DEL DOCUMENTO</b>
estrategias motivacionales para incrementar el interés por el voleibol en jóvenes de 13 a 15 años, del colegio claretianos de Bosa

<b>SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)</b>

<b>TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía</b>
Profesional En Ciencias Del Deporte y la Educación Física

<b>AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO</b>	<b>NÚMERO DE PÁGINAS</b>
01/06/2018	60

<b>DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)</b>	
<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLÉS</b>
1. desarrollo humano	
2. motivación	
3. voleibol	
4. Aprendizaje	
5. comunicacion	
6. pedagogia	

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad  
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAR113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 3 de 6</b>

### RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

Este proyecto tiene como finalidad, que los adolescentes del colegio Claretiano de Bosa, participen de un deporte que siempre ha existido allí y es el voleibol, pero con el paso del tiempo este deporte se ha extinguido, ya les da pereza correr y realizar alguna actividad física como tal, se habló con los profesores de educación física de la institución y me comentaron la situación.

El objetivo de esta actividad es que los alumnos de este colegio se concienticen que pueden practicar algún deporte y que mejor que el voleibol, que pueden interactuar con los demás, que los medios de comunicación y los medios tecnológicos pueden esperar, que se pueden divertir de una manera sana y activa.

Ya están en el colegio se realizaron varias actividades donde se veía que los alumnos, estaban desmotivados, ya con ello se realizaron estrategias en el cual su motivación hacia la actividad aumente, se crearon retos, para que el alumno se superara así mismo, se hicieron juegos en grupos y parejas, para unir el curso, y por último se realizó una evaluación de la clase para verificar que lo visto en clase este por buen camino.

### 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 una alianza, son:

Marque con una "X":

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2



<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
	<b>PAGINA: 4 de 6</b>

<b>AUTORIZO (AUTORIZAMOS)</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos 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.	X	
4. 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

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca  
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000  
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co  
NIT: 890.680.062-2

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAa113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b> <b>PAGINA: 5 de 6</b>

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, 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 \_X\_.**

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

	<b>MACROPROCESO DE APOYO</b>	<b>CÓDIGO: AAAr113</b>
	<b>PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO</b>	<b>VERSIÓN: 3</b>
	<b>DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>VIGENCIA: 2017-11-16</b>
		<b>PAGINA: 6 de 6</b>

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 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 el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

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 (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
Estrategias motivacionales para incrementar el interés por el voleibol en jóvenes de 13 a 15 años, del colegio claretiano de Bosa. Pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

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

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Velandia Ramírez Miguel Ángel	<i>Miguel Angel Velandia Ramirez</i>

12.1.50

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES PARA INCREMENTAR EL INTERES POR EL VOLEIBOL EN  
JOVENES DE 13 A 15 AÑOS, DEL COLEGIO CLARETIANO DE BOSA

MIGUEL ANGEL VELANDIA RAMIREZ

ASESORES:

LEONEL MORALES

EDWIN ALZATE

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA  
EXTENSION SOACHA  
CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA  
SOACHA  
2009

## DEDICATORIA

Le dedico este gran esfuerzo a mis padres y en especial a mi difunto padre que a pesar de todo siempre me han colaborado para ser una excelente persona, a mis hermanos que con su apoyo he logrado llegar muy alto, a mis profesores que por su paciencia y esmero hemos logrado muchas cosas.

## CONTENIDO

1.....	DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	5
1.1.....	FORMULACION DEL PROBLEMA.....	5
2.....	JUSTIFICACION.....	6
3.....	OBJETIVOS.....	7
3.1.....	GENERAL.....	7
3.2.....	ESPECÍFICO.....	7
4.....	MARCO REFERENCIAL.....	8
4.1.....	CONCEPCION PEDAGOGICA.....	8
4.2.....	MARCO CONTEXTUAL.....	9
4.3.....	MARCO LEGAL.....	10
4.3.1.....	LEY 181 DE 1995 LEY DEL DEPORTE.....	10
4.3.2.....	LEY 115 DE 1994 LEY GENERAL DE EDUCACION.....	13
4.3.3.....	CARTA DE LA EDUCACION FISICA.....	14
4.3.4.....	CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA 1991.....	15
4.4.....	MARCO TEORICO.....	16
4.4.1.1.....	DESARROLLO HUMANO LA ADOLESCENCIA.....	16
4.4.1.2.....	QUE ES LA ADOLESCENCIA.....	17
4.4.1.3.....	QUE ES LA PUBERTAD.....	17
4.4.1.4.....	COMO EMPIEZA LA PUBERTAD.....	17
4.4.1.5.....	TIEMPO, SECUENCIA Y SIGNOS DE MADURACION.....	17
4.4.2.....	HISTORIA DEL VOLEIBOL.....	18
4.4.3.....	DEFINICION DE MOTIVACION.....	19
4.4.3.1.....	TEORIAS DE LA MOTIVACION.....	19
4.4.3.2.....	TEORIA DE LA ATRIBUCION DE WEINER.....	19
4.4.3.3.....	TEORIA DEL LOGRO DE ATKINSON.....	20

4.4.3.4.....	TEORIA COGNOSCITIVA DE DWECK.....	20
4.4.3.5.....	TEORIA DE LA NECESIDAD DE MASLOW.....	21
4.4.4.....	ESTRATEGIAS A UTILIZAR PARA CONSEGUIR UN CLIMA MOTIVACIONAL EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA.....	21
5.....	DISEÑO METODOLOGICO.....	23
5.1.....	TIPO DE INVESTIGACION.....	23
5.2.....	POBLACION.....	23
5.3.....	FASE DEL PROYECTO.....	23
5.3.1.....	FASE EXPLORATORIA.....	23
5.3.2.....	FASE DEL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA....	24
5.3.2.1.....	OBJETIVO DE LA PROPUESTA.....	24
5.3.2.2.....	CONTENIDOS.....	24
5.3.2.3.....	METODOLOGIA DE LA CLASE.....	25
5.3.2.4.....	EVALUACION DE LA PROPUESTA.....	26
5.3.3.....	FASE DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	26
5.4.....	INTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE INF.....	27
5.5.....	PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION.....	27
6.....	RESULTADOS.....	36
6.1.....	DESCRIPCION DE LA INFORMACION, CATEGORIAS DE ANALISIS.....	36
6.2.....	MAPA SEMANTICO Y CATEGORIAS DE ANALISIS.....	44
6.3.....	INTERRELACION DE LAS SUBCATEGORIAS.....	45
6.4.....	ANALISIS DE RESULTADOS.....	46
7.....	CONCLUSIONES.....	47
8.....	BIBLIOGRAFIA.....	48
	ANEXOS.....	49
	OBSERVACION ESTRUCTURADA .....	50
	PLANILLAS DE CLASE.....	51

Estrategias motivacionales para incrementar el interés por el voleibol en jóvenes de 13 a 15 años, del colegio claretiano de Bosa.

## **1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

En el colegio claretiano de Bosa se ha tenido un gran historial deportivo a través de los tiempos, algunos de sus estudiantes han sobresalido en diferentes ligas o clubes deportivos, pero con el pasar del tiempo, los estudiantes han perdido ese gran interés por todos los deportes en especial el voleibol, el rector del colegio quiere que este deporte vuelva a surgir y a sobresalir como antes, pero existe un gran problema que nos agobia en la actualidad, la tecnología donde los juegos de video, el Internet, etc. Está consumiendo la mente de nuestros jóvenes donde todo les da pereza, ya en la clase se ha observado que algunos niños les da pereza practicar voleibol, cuando realizan alguna tarea propuesta por el profesor y al ver que no la pueden realizar se desmotivan o peor aún se refuerzan de una manera negativa, también están muy condicionados por la nota. Ya en las clases, el profesor realiza actividades por parejas o individuales y eso crea en el joven un individualismo, encierro de sí mismo y con el pasar del tiempo crean seres callados y tímidos, en las horas del descanso los más grandes se apropian de la cancha y desalojan al más pequeño.

En el colegio cuenta con varios deportes que son baloncesto, futbol, natación y voleibol, desde grado sexto hasta grado octavo, cuentan con las 4 modalidades deportivas en todo el año y noveno a once, cada alumno escoge una modalidad deportiva para su perfeccionamiento, en el cual el alumno ve el mismo deporte todo el año.

Se puede decir que uno de los factores del cual el alumno, pueda tener un cambio de temperamento espontáneo es debido a su pubertad, el inicio de su desarrollo corporal donde toda esa carga hormonal pueda afectar sus emociones, a tal punto que nada le guste, que viva de mal genio, que viva distraído, desmotivado, ya esa etapa de la niñez ya paso, ahora viven una etapa de adolescencia.

## **1.1 FORMULACION DEL PROBLEMA**

Que estrategias motivacionales puedo emplear, para incrementar el interés por el voleibol en jóvenes de grado 9 noveno, del colegio claretiano de Bosa?

## **2. JUSTIFICACION**

El colegio claretiano de Bosa, cuenta con una excelente infraestructura deportiva, que nos haría pensar que los alumnos utilizan dichas instalaciones, en especial las canchas de voleibol, pero no es así.

Se pueden dar varias razones a esta situación: porque les da pereza, no saben practicar ese deporte o no está dentro de ese vínculo de amigos que lo practican. Además en las clases de educación física se puede apreciar que se encuentran desmotivados.

A los alumnos se le enseña la técnica del deporte (por ej. a golpear el balón de antebrazos, el golpe de dedos, el saque y las posiciones), pero no les enseñan algo muy importante que es el trabajo en equipo o grupo. De esta manera surgen varios interrogantes en los jóvenes. ¿Cómo me comporto ante un grupo?, ¿soy indispensable en el grupo? Que hace de mí que sea diferente a los demás.

Siendo el voleibol un deporte donde podemos interactuar consigo mismo y con los demás, se pretende con esta investigación cambiar el esquema que tienen los jóvenes de este deporte y dar herramientas no sólo deportivas sino también humanas, sociales, emocionales y éticas.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 GENERAL**

- Buscar estrategias motivacionales para que el joven se interese por la clase de educación física (voleibol)

#### **3.2 ESPECIFICOS**

- Desarrollar las habilidades comunicativas por medio del voleibol.
- Fortalecer trabajos en grupo, para que exista una mejor comunicación.
- Propiciar espacios lúdicos que generen el interés por las actividades de la clase de educación física

## **4. MARCO REFERENCIAL**

### **4.1 CONCEPCION PEDAGOGICA**

El maestro que nos ha dado clases y en especial el profesor de educación física, se ha catalogado como una persona estricta, seria y perfecta en si como un todo poderoso, aunque los tiempos han cambiado se ha llevado el mismo concepto, ya que nosotros lo hemos visto así que el profesor de educación física lo sabe todo y que todos los días se mantiene en forma.

Pero yo como futuro profesional de las ciencias del deporte y la educación física pretendo cambiar ese enfoque aunque no es nada fácil y como lo había mencionado antes los tiempos han cambiado y la mentalidad de los jóvenes es muy rebelde y más aún agresiva, me gustaría que en un futuro este enfoque donde el profesor perfecto sea un ser humano que siente, que les aporte no solo en un aula de clases sino en la vida diaria, todo esto suena muy bonito pero si lo miramos desde la realidad, donde las instituciones prohíben las amistades del maestro con el alumno, porque piensan los maestros o padres de familia que tienen algo, ya que esta sociedad tan agresiva y tan capitalista, que nuestros niños y jóvenes carecen de algo muy importante para su formación físico y mental y es el afecto humano, donde nosotros les brindamos cariño, afecto, respeto etc. esas personas mal interpretan ese sentimiento y lo llevan a un campo sentimental y es ahí donde tenemos que aprender a manejar las cosas como futuros profesionales que vamos a ser

Pero no es nada fácil comenzar la docencia ya que nosotros estamos empezando a manejar los enfoques pedagógicos y sus didácticas, pero que saquemos con saber todos estos elementos si no los sabemos transmitir. Por esta sencilla razón comenzamos nuestras prácticas en la universidad donde por ensayo y error miramos nuestros errores y los corregimos, y nuestros buenos actos los mejoramos y los reforzamos cada día más, todo ello para ser mejores personas y mejores profesionales.

Pero como digo no es nada fácil ya que nuestras prácticas en la universidad son muy sencillas, ya que nuestros compañeros nos colaboran de la mejor manera, en cambio sí lo miramos en la escuela tenemos que manejar 40 o más niños, donde cada uno es un mundo distinto y tiene sus pequeños problemas, pero si los sabemos tratar y valorar como seres humanos nuestra pedagogía sería mucho más fácil, también para mí es un reto transformar el mundo del hoy donde los jóvenes están

lentos de pereza, de agresividad, e intolerancia entre ellos mismos, donde el facilismo está regido por la tecnología (video juegos, Internet, tele mercadeó), privan a la gente y ante todo a los niños de la recreación y el tiempo libre, además que sería de la vida si todo es sencillo, lo mejor de todo es que tenemos que ver y asumir esos aspectos difíciles de la vida para así brindarles a nuestros alumnos una mejor educación.

Para ser unos excelentes profesores, debemos empezar por casa como quien dice debemos empezar desde la universidad, donde lo primero debemos empezar a conocer nuestras limitaciones físicas y hasta qué punto podemos llegar, enseguida de ello reconocer que nuestros compañeros también sienten y que luchan por salir adelante, para después reconocer a nuestro profesor como una persona que nos está brindando no solo su conocimiento sino sus experiencias de vida, pero si nosotros no respetamos estos 3 aspectos que podemos esperar de nuestra realidad práctica, donde les decimos a los niños, “respéteme no me hable así” o “bájeme al tono de su voz”. Que calidad moral puedo decir yo si donde lo que hice en mi casa fue hablarle mal a los profesores, que significado tengo yo de la palabra profesor, si donde yo como estudiante me la pasaba hablando en clase, o no entraba que era aún peor.

## **4.2 MARCO CONTEXTUAL**

El colegio claretiano se encuentra ubicado en la zona séptima de Bosa, cuenta con excelentes escenarios deportivos que son 3 canchas de fútbol, 2 canchas multifuncionales, 1 cancha de baloncesto, 2 de voleibol, también cuenta con una piscina de 25 metros, un teatro, una biblioteca. El colegio claretiano tiene 3 jornadas mañana, tarde y nocturno y una fundación universitaria, la jornada de la mañana es de carácter privado, tarde es de carácter público las dos tienen cursos de preescolar, primaria y secundaria.

El colegio por estar ubicado en la zona séptima de Bosa es de estrato socioeconómico 2, Este colegio lleva más de 50 años en la localidad aportando grandes cosas a la comunidad una de ellas es una fundación que ayuda a la comunidad, además por ser un colegio de curas o “sacerdotes” realizan primeras comuniones y confirmaciones cada año. Para la comunidad también realizan cursos deportivos como escuelas de natación, patinaje, fútbol y baloncesto, en los descansos se cuenta con un refrigerio que consta por ejemplo de un yogurt, ponqué, una fruta, gelatina cada día es muy variado. Cada curso cuenta aproximadamente con 40 alumnos y cada grado consta de 3 cursos, del cual el objeto de estudio es la

mezcla de los 3 cursos que escogieron la modalidad de voleibol después de una pasada por todos los deportes desde sexto hasta octavo.

### **4.3 MARCO LEGAL**

Estas leyes ayudan fiscalizar y controlar la educación física, la recreación y el deporte tanto en los colegios, universidades y escuelas de formación de una manera estructurada, ordenada donde todos puedan participar de ellas.

#### **4.3.1 Ley 181 de 1995 ley del deporte**

Para garantizar el acceso al individuo y de la comunidad al conocimiento y la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre el estado tendrá encueta los siguientes estados rectores:

- Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo en todos sus niveles
- Fomentar, proteger y apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
- Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte y recreación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados, creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
- Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tano en lo personal como en lo comunitario.

Como el Capítulo 3 de la educación física en su artículo 10: Entiéndase por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la ley 15 de 1994.

En el artículo 11 dice: corresponde al ministerio de educación nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos de educación física de los niveles de pre-escolar, básica primaria, educación secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, psíquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

El concepto de deporte abarca el artículo 15 dice lo siguiente: es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresado mediante el ejercicio corporal mental, dentro de desafíos y normas preestablecidos orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

El deporte ha tenido muchos cambios con el paso del tiempo pero además se visto en todas las sociedades en el siguiente artículo se explicara cuales son. Artículo 16. Entre otras formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

**Deporte formativo:** es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamientos deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportivas y semejantes.

**Deporte social comunitario:** Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

**Deporte universitario:** Es aquel que complementa la formación de los escolares de formación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar

universitario de las instituciones educativas definidas por la ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

**Deporte asociado:** Es el desarrollo por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objetivo el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

**Deporte competitivo:** Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado, Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

**Deporte de alto rendimiento:** Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

**Deporte aficionados:** Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distintos del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

**Deporte profesional:** Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

En lo que respecta es importante saber el concepto de recreación, tiempo libre y educación extraescolar que en este artículo 5 no dice:

**Recreación:** Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de las actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

**Aprovechamiento del Tiempo libre:** Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Sicobiológica.

**Educación extraescolar:** Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar ese servicio a las nuevas generaciones.

#### **4.3.2 Ley 115 de 1994 ley general de educación**

El artículo 14 también nos habla de lo importante que es la educación física para la formación del niño y adolescente. Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de educación preescolar, básica y media, cumplir con.

- El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulara su difusión y desarrollo.

Para aclarar la educación media según el artículo 19 nos dice lo siguiente corresponde a la identificada en el artículo 356 de la constitución política como educación primaria y secundaria; comprende 9 grados y se estructura en torno a un currículo común, conformado por las áreas fundamentales del conocimiento y de la actividad humana.

**Artículo 5:** Fines de la educación, de conformidad con el artículo 67 de la constitución política, la educación se desarrollara atendiendo a los siguientes fines:

- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, química, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

### **4.3.3 Carta de la educación física**

**Artículo 1:** La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

**Artículo 1.1:** Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social.

**Artículo 1.2:** Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones.

**Artículo 2:** La educación física y el deporte constituyen un elemento esencial de la educación permanente del sistema global de educación.

**Artículo 2.1:** La educación física y el deporte, dimensiones esenciales de la educación y de la cultura, deben desarrollar las aptitudes, la voluntad y el dominio de sí mismo de cada ser humano y favorecer su plena integración en la sociedad. Se ha de asegurar la continuidad de la actividad física y de la práctica deportiva durante toda la vida, por medio de una educación global, permanente y democratizada.

**Artículo 2.2:** En el plano del individuo, la educación física y el deporte contribuyen a preservar y mejorar la salud, a proporcionar una sana ocupación del tiempo libre y a resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. En el plano de la comunidad, enriquecen las relaciones sociales y desarrollan el espíritu deportivo que, más allá del propio deporte, es indispensable para la vida en sociedad.

**Artículo 3:** Los programas de educación física y deporte deben responder a las necesidades individuales y sociales.

**Artículo 3.1:** Los programas de educación física y deporte han de concebirse en función de las necesidades y las características personales de los participantes, así como de las condiciones institucionales, culturales, socioeconómicas y climáticas de cada país. Estos programas han de dar prioridad a las necesidades de los grupos desfavorecidos de la sociedad.

**Artículo 3.2:** Dentro de un proceso de educación global, los programas de educación física y deporte han de contribuir, tanto por su contenido como por sus horarios, a crear hábitos y comportamientos favorables a la plena realización de la persona humana.

#### **4.3.4 Constitución política de Colombia 1991**

**Artículo 45:** El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral.

El estado y la sociedad garantizarán la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud.

**Artículo 52:** El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen un gasto social.

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

El estado fomentara estas actividades e inspeccionara, vigilara y controlara las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

#### **4.4 MARCO TEORICO**

##### **4.4.1 QUE ES LA ADOLESCENCIA**

Transición del desarrollo entre la niñez y la edad adulta que implica importantes cambios físicos, cognoscitivos y psicosociales.

En las sociedades industriales modernas, el paso de la niñez a la edad adulta está marcado por un largo periodo de transición conocido como adolescencia. Por lo general, se considera que la adolescencia comienza con la pubertad, que es el proceso que conduce a la maduración sexual o fertilidad, es decir, la capacidad para reproducirse. La adolescencia dura aproximadamente de los 11 o 12 años a los 19 o inicios de los 20, y conlleva grandes cambios interrelacionados en todas las áreas del desarrollo.

Según definiciones psicológica. A menudo se considera que la madurez cognoscitiva coincide con la capacidad para el pensamiento abstracto. La madurez emocional puede depender de logros como el descubrimiento de la propia identidad, independizarse de los padres, desarrollar un sistema de valores y formación de relaciones. Algunas personas nunca abandonan la adolescencia, sin importar su edad cronológica.

#### **4.4.1.2 Que es la pubertad**

Proceso por el cual una persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse

#### **4.4.1.3 Pubertad: el final de la niñez**

Los cambios biológicos de la pubertad, que señalan el final de la niñez, dan por resultado un rápido aumento de la estatura y peso, cambios en las proporciones y formas corporales y la adquisición de la madurez sexual. Esos impresionantes cambios físicos forman parte de un largo y complejo proceso de maduración que empieza incluso antes del nacimiento, y sus ramificaciones psicológicas continúan en la edad adulta.

#### **4.4.1.4 Como empieza la pubertad**

La pubertad empieza con un aumento sostenido en la producción de hormonas sexuales. Primero, en algún momento entre los cinco y los nueve años, las glándulas suprarrenales comienzan a secretar grandes cantidades de andrógenos, los cuales jugaran un papel importante en el crecimiento del vello púbico, axilar y facial. Unos cuantos años después, en las niñas en los ovarios aumentan su producción de estrógenos, con los que se estimula el crecimiento de los genitales femeninos y el desarrollo de los senos. En los varones, los testículos incrementan la producción de andrógenos, en particular de testosterona, con ello se estimula el crecimiento de los genitales masculinos, la masa muscular y el vello corporal. Niños y niñas tienen ambos tipos de hormonas, pero las niñas tienen niveles más altos de estrógenos y los niños niveles más elevados de andrógenos; por ejemplo, en las niñas, la testosterona influye en el crecimiento del clítoris, así como en los huesos y el vello púbico axilar.

#### **4.4.1.5 Tiempo, secuencia y signos de maduración**

Existe un rango aproximado de siete años para el inicio de la pubertad en niños y niñas. El proceso por lo general se lleva cerca de cuatro años para ambos sexos y empieza dos o tres años antes en las niñas que en los varones.

Los cambios físicos en niños y niñas durante la pubertad incluyen un estirón del adolescente, el desarrollo del vello púbico, una voz más profunda y crecimiento muscular. La maduración de los órganos reproductivos trae el inicio de la ovulación y la menstruación en las muchachas y la producción de espermatozoides en los chicos. Esos cambios se presentan en una secuencia que es mucho más consistente que el momento en que se presentan.

#### **4.4.2 Historia del voleibol**

Creado en 1895 por William G. Morgan, director de educación física del YMCA (Young men Christian association) y bajo la influencia de James Naismith, quien en 1891 había creado el baloncesto, surgió este gran deporte que recoge las virtudes del juego limpio y el deporte individual y las estructuras propias del juego de equipo por excelencia.

La creación del voleibol, que en sus orígenes se llamaba “mintonette” fue fruto de la necesidad. Morgan vio como sus alumnos de las clases nocturnas (generalmente hombres de negocios) no se adaptaban bien al baloncesto y pensó en un deporte más recreativo, sin contacto físico y que, por consiguiente, redujera el riesgo de lesión. Por otra parte, no quería renunciar a la formación integral de sus alumnos.

En principio, el tenis parecía cumplir todos los requisitos para este grupo, pero existía el obvio problema de la infraestructura, por ello, invento un juego en equipo con una red colocada en medio a 1,98 metros del suelo, y tras probar diferentes balones, encargó la fabricación de uno especial de cuero con cámara de caucho.

El voleibol se hizo rápidamente popular en Estados Unidos y Canadá. Luego se introdujo en Filipinas y Extremo Oriente y no fue hasta la primera guerra mundial que cobró importancia en tierras europeas. Durante toda su historia, las reglas del voleibol han ido evolucionando con el único propósito de potenciar el espectáculo y favorecer la continuidad del juego.

### **4.4.3 Definición de motivación**

(Ball 1982). La forma en la que la gente se activa por un acontecimiento, dirige su conducta hacia este y sostiene ese comportamiento por duraciones determinadas.

Según este concepto podemos afirmar que en toda nuestra vida estamos motivados, cada día, cada año tenemos que ser mejores y con ello podemos activarnos constantemente, desde un viaje hasta nuestra vida laboral la motivación es un pilar para ser mejores. En ámbito escolar se requiere esa activación ya que el alumno anda muy disperso ya sea por su pubertad o sus problemas en el hogar y que mejor que una activación que lo empuje a lograr cosas que el mismo desconoce a lograr, esta es nuestra tarea, que nuestros alumnos superen sus mismas expectativas.

#### **4.4.3.1 Teorías de la motivación**

##### **4.4.3.2 Teoría de la atribución: (Weiner 1979)**

Sostiene como el maestro atiende a las preguntas del alumno del cual influye en el futuro. Se generan preguntas sobre las causas de sus éxitos o de sus fracasos. Se considera cuatro causas principales: el esfuerzo de la persona, la dificultad de la tarea, la suerte y la capacidad del individuo. Otras causas incluyen el estado de ánimo, la fatiga.

Weiner clasifico las causas en tres dimensiones, la primera dimensión es el locus de control, que puede ser interno o externo, el interno se debe a su propio logro como por ejemplo si pasaron el examen fue porque estudiaron. El externo se debe a que pasaron el examen por suerte o si el alumno no pasó fue porque el profesor le caigo mal.

La segunda dimensión es la estabilidad, las causas pueden ser inestables o estables, estables incluyen la capacidad, el esfuerzo y la dificultad de la tarea y lo inestable las causas el estado de ánimo y la suerte.

La tercera dimensión de causalidad es la controlabilidad, aquí el alumno maneja dos conceptos el éxito y el fracaso, otras causas como la capacidad, el estado de ánimo y la suerte son incontrolables.

#### **4.4.3.3 Teoría del logro (atkinson)**

Consiste en una tendencia de acercarse a una meta del logro menos la tendencia a evitar el fracaso. Para aproximarse a una meta del logro se basa en tres aspectos: la necesidad del logro, la probabilidad de tener éxito en la tarea, y el valor que tiene el éxito para el estudiante. La tendencia del alumno a evitar el fracaso se basa en tres aspectos: la necesidad de evitar el fracaso, la probabilidad de fracasar en la tarea y el valor que tiene para el estudiante el fracaso en esa tarea.

Como por ejemplo a la hora de escoger un trabajo, el alumno se motiva por tener una buena nota pero nos vamos por camino más fácil porque estamos con ese miedo a fracasar.

#### **4.4.3.4 Teoría cognoscitiva social: Dweck (1986)**

Esta teoría está relacionada con la teoría de la atribución y la teoría del logro, esta teoría contiene cuatro aspectos: la primera tiene que ver con la inteligencia, que es una noción estática de la inteligencia, hay personas que la inteligencia es maleable, que se puede cambiar en si es una noción dinámica.

La segunda área son las metas del estudiante, los estudiantes pueden tener metas de desempeño en las cuales obtienen juicios positivos o evitar los juicios negativos sobre su competencia o pueden tener metas de aprendizaje en las que aumentan su competencia o comprensión

La tercera área corresponde a la confianza de la gente en su habilidad, puede ser alta o baja, la cuarta área corresponde al patrón de la conducta. Como orientados al dominio, son personas persistentes a buscar desafíos cuando encuentran obstáculos, existen personas desadaptados o desamparados, que se caracterizan por evitar las tareas difíciles, por lo general son personas negativas cuando encuentran tareas difíciles.

#### **4.4.3.5 Teoría de las necesidades: Maslow (1968-1970)**

Se explica la motivación humana, dice el autor que al experimentar necesidades insatisfechas se crea tensión, y con ello crea personas que puedan alcanzar esas metas que les permitan reducir o eliminar esa tensión.

Maslow creo siete necesidades humanas básicas:

1. Necesidades fisiológicas: alimentación, el sueño y el abrigo.
2. Necesidades de seguridad: consiste en estar libre de peligro, ansiedad y amenaza.
3. Necesidades de Amor: de los padres, maestros y compañeros.
4. Necesidades de Estima: consiste en tener confianza y dominar las metas.
5. Necesidades de conocimiento y comprensión: la curiosidad la exploración y el deseo de obtener conocimiento.
6. Necesidades estéticas: la búsqueda de la belleza.
7. Necesidades autorrealización: consiste en desarrollar y mantener las capacidades humanas que sirven para mejorar.

Maslow recomienda satisfacer las cuatro primeras si esto no es posible no podrá satisfacer las ultimas necesidades, como por ejemplo si el alumno tiene sueño o hambre no podrá satisfacer la necesidad de conocimiento y comprensión.

Maslow clasifico las cuatro primeras necesidades como necesidades de deficiencia y dijo que si estas necesidades son deficientes no se puede llegar un buen aprendizaje, por ejemplo si falta afecto de los padres el alumno no aprenderá bien, o si hambre de igual forma. Las ultimas se llaman necesidades del ser estas no podrán se satisfechas por completo, solo se satisfacen temporalmente, y cuando se hace cada día se necesita satisfacer cada más.

#### **4.4.4 estrategias de motivación**

- técnica del éxito inicial: los pasos a seguir puede ser:

1. preparar bien a los alumnos para ejecutarlas, facilitando las condiciones necesarias para el éxito.
  2. Hacer repetir esas tareas elogiándolos por el éxito.
- Establezca las reglas del salón desde el inicio del año. Deben incluir información al estudiante y ser claras explícitas. Preséntelas en forma positiva y especifique una explicación detallada de las recompensas por seguirlas y las consecuencias de transgredirlas.
  - Espere lo mejor de los estudiantes. Mediante la explicación y el modelamiento, enseñe a sus alumnos a esforzarse por conseguir lo mejor.
  - Establezca una comunicación regular y positiva con padres y estudiantes. Informe a los estudiantes su preocupación por ellos y su deseo que se comporten y aprendan. Informe a los padres sobre actividades escolares, sobre actividades escolares, expectativas y éxitos de sus hijos. Los padres son parte integral de los intentos de los maestros por motivar a los estudiantes.
  - Desafío para los estudiantes. Los profesores deben tratar de fomentar en sus alumnos la búsqueda de desafíos y el comportamiento persistente. Además de asignar en los alumnos muchas tareas en las que puedan tener éxito y recibir elogios frecuentes.
  - Preste atención a los sentimientos de los alumnos cuando les pide hacer algo que no quieren hacer. Acepte el afecto negativo de un estudiante y utilícelo para estructurar el ambiente de aprendizaje.
  - Forme grupos de interés autoseleccionado y permita que los estudiantes trabajen juntos en proyectos de investigación importantes.
  - Los estudiantes reciben retroalimentación constructiva de sus compañeros y del profesor
  - Oriente a los estudiantes cuando establecen sus metas. Ayúdelos a crear metas de corto plazo después de que hayan planteado metas de largo plazo, pues ellas los ayudan, sobre todo, a juzgar su progreso.

## **5. DISEÑO METODOLOGICO**

### **5.1 Tipo de investigación**

Investigación pedagógica descriptiva

### **5.2 POBLACION**

Se realizó una observación estructurada, en la cual se constató el nivel de motivación y participación de los alumnos del grado noveno, esta observación conto con tres variables o aspectos de la realidad a conocer como fueron, el nivel de participación individual y colectivo, la segunda variable fueron conocer los intereses de los alumnos del grado noveno, la tercera variable fue conocer la complejidad de la tarea respecto a la motivación, la fecha de la aplicación de la observación estructurada se realizó el día 20 de agosto del 2009.

### **5.3 FASE DEL PROYECTO**

#### **5.3.1 FASE EXPLORATORIA**

Observación estructurada y diarios de campo:

Se realizó una observación estructurada, en la cual se constató el nivel de motivación y la participación del grado noveno, esta observación conto con tres variables o aspectos de la realidad a conocer que fueron, el nivel de participación individual y colectivo, la segunda variable fueron conocer los intereses de los alumnos y la tercera variable fue conocer la complejidad de la tarea con respecto al aspecto motivacional, la fecha de la aplicación de la observación estructurada fue el día 20 de agosto del año 2009.

- Diarios de campo: Para la fase exploratoria también se tomó en cuenta el diario de campo, en el cual se registró cada momento de clase y cada actividad, reflejando el nivel de participación por actividad, además de resaltar cada situación de clase y confrontarlo con la observación estructurada.

## 5.3.2 FASE DEL DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

### 5.3.2.1 OBJETIVO DE LA PROPUESTA

Aplicar estrategias de motivación para incrementar el nivel de participación en las actividades de las clases

### 5.3.2.2 CONTENIDOS

El contenido se trabajó con respecto al plan de estudios que se llevaba en el colegio y parte de la metodología que llevaba el profesor Omar, puesto que ya casi se terminaba el año y el colegio muy amablemente nos brinda este espacio para nuestro crecimiento personal y profesional.

CONTENIDO DEL GRADO 9no			
UNIDAD	SUBUNIDAD	TEMA	SUBTEMA
VOLEIBOL	CAPACIDADES OSEOMUSCULARES	FUERZA	F. brazos F. piernas Tronco
		VELOCIDAD	Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento
	CAPACIDAD COORDINATIVA	COORDINACION	Coordinación fina Coordinación gruesa
		EQUILIBRIO	Eq. Estático Eq. Dinámico
	FLEXIBILIDAD	PASIVA	Miembro sup Miembro inf
		ACTIVA	Miembro sup Miembro inf
	GOLPES	ANTEBRAZOS	Ubicación espacial

VOLEIBOL			Posición del cuerpo Técnica de los golpes
		DEDOS	
		SAQUES	

Entre los contenidos van incluidas las estrategias de motivación, para aplicarlas en cada clase las técnicas son:

- técnica del éxito inicial: los pasos a seguir puede ser:
  1. preparar bien a los alumnos para ejecutarlas, facilitando las condiciones necesarias para el éxito.
  2. Hacer repetir esas tareas elogiándolos por el éxito.
- Espere lo mejor de los estudiantes. Mediante la explicación y el modelamiento, enseñe a sus alumnos a esforzarse por conseguir lo mejor
- Desafío para los estudiantes. Los profesores deben tratar de fomentar en sus alumnos la búsqueda de desafíos y el comportamiento persistente. Además de asignar en los alumnos muchas tareas en las que puedan tener éxito y recibir elogios frecuentes

### 5.3.2.3 METODOLOGIA DE LA CLASE

Se implementaron metodologías donde el rol del alumno es más participativo son:

- Descubrimiento guiado
- Asignación de tareas
- Comando directo
- Enseñanza recíproca

Actividades lúdicas:

- formas jugadas
- juegos de conjunto y también individual
- juegos con elementos como conos, balones, aros, etc.

### 5.3.2.4 EVALUACION DE LA PROPUESTA

Diario de campo en cada clase

Se llenaron diarios de campo de cada clase de educación física, con el grado noveno de bachillerato, comentando desde el día 20 de agosto hasta el día 22 de octubre, día de la última clase, donde se trabajó el proyecto. En cada una están reflejadas las situaciones de clase, las actividades realizadas, la participación por cada actividad, entre otros aspectos de relevancia para el proyecto.

Instrumentos para evaluar la clase:

Se aplicaron formas de evaluar la clase, la evaluación inicial, durante la clase y evaluación final.

Evaluación inicial de clase: para evaluar la clase y el tema de esta, se realizó en cada clase una evaluación sobre el tema de clase. Esta evaluación inicial muchas veces fue por medio de juegos o ejercicios desarrollados en clase.

Evaluación final de la clase: La evaluación final de la clase se realizó por medio de una pruebas o formas jugadas, referente al tema en clase, además de preguntar a los alumnos como les fue en clase, la evaluación final se realizaba para constatar si el tema había quedado entendido o por el contrario tocaba volver a ver el tema de nuevo.

### 5.3.3 FASES DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

Tipo de aplicación: metodología de la acción participación

Horarios: grado noveno jornada tarde de 2:30 pm a 4:00 pm

Tiempo de la propuesta: se trabajó desde el 20 de agosto a 22 de octubre del año 2009

Fechas exactas donde se aplicó la propuesta:

<b>MESES DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA</b>	<b>DIAS EXACTOS DE APLICACION DE LA PROPUESTA</b>
AGOSTO	20, 27
SEPTIEMBRE	3,10,17,24
OCTUBRE	1,15,22

Total de horas de la propuesta: 13 horas 30 minutos

Instrumentos de recolección

Diarios de campo

#### **5.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION**

Se obtuvo información de las siguientes fuentes (docente, alumnos, observación de la clase)

- El docente: Se obtuvo información por medio del dialogo antes, durante y después de la clase.
- Alumno: Dialogo y observación antes durante y después de la clase
- La clase: Diarios de campo y observación.
- Ficha de observación estructurada: se aplicó la primera clase para constatar el nivel de motivación y rendimiento de cada clase.
- Evaluación de la clase: Se realizaba una evaluación final para ver si fue entendido el tema, además de evaluar el nivel de participación.

#### **5.5 PROCEDIMIENTOS PARA LA RECOLECCION DE INFORMACION**

Se realizaron 2 tipos de análisis cualitativo y cuantitativo

- Cualitativo: Se realizó por medio de gráficas y tablas de computo como datos generales se realizó aspectos como cantidad de alumnos, tiempo de duración, cantidad de clase, cantidad de horas
- Cuantitativo: Se analizó el diario de campo, el cual se analizó por medio de una destilación de información, en el cual se establecen preposiciones, recurrencias, categorías y subcategorías de análisis.

Se anexan los diarios de campo a continuación con su debido análisis

## CLASE No 1

La clase se realizó el día 20 de agosto del año 2009, donde se realizó una clase de observación y para analizar como los alumnos reaccionaban ante mí.

Lo primero que paso es que el profesor Omar me presento ante el curso 9 noveno, eran 41 alumnos, todos reaccionaron muy bien, luego me presente les explique la metodología de las clases, posterior a ello se realizó un pequeño calentamiento articular muy corto, porque de lo contrario se aburrían, luego empezamos con el calentamiento general, por el momento todos los alumnos empezaron bien, todos animados, luego con el calentamiento era en parejas, donde A cogía a B lo realizaban caminado hacia adelante, luego hacia atrás, dentro de la cancha de voleibol, se propuso jugar cogidos, pero se cogía y se cogían de la mano, hasta que todos estuvieran cogidos, era válido la cogida si cogían los extremos, todos participaron muy bien, después por tríos cogían un balón y se le dijo que golpearan el balón de antebrazos unos golpeaban sin técnica, otros lo botaban lejos y les daba pereza ir por él. Las chicas ni se movían, esperaban a que les llegara el balón, luego se les dijo que golpearan con golpe de dedos. Peor la situación, según el profe ya habían visto ese tema a inicios de año y el año pasado, luego los chicos jugaban futbol y todos eran muy dispersos, por último les dije que jugaran un partido para mirar si manejaban rotaciones y algún saque, pero no algunos alumnos no sabían sacar ni menos ubicarse dentro de la cancha, después de dos partidos hable con los alumnos les comente lo que observe y les dije, no pretendo que sean jugadores profesionales, pero sí sé que pueden moverse y en las clases vamos a estar más dinámicos y aprender cosas nuevas.

## CLASE No2

La clase dio inicio el día 27 de agosto, donde el profesor Omar me dio la lista de los alumnos y posterior a ellos llame a lista luego empezamos con una movilidad articular, la dinámica de calentamiento empezó con un trote muy suave, alrededor de las dos canchas de voleibol de duración 5 min. Después saque los balones y por tríos se agruparon y jugaron balón mano en el cual no tenían que correr con el balón, ni menos driblarlo, tenían que interceptarlo en el aire, si tocaba al contrario era falta, el gol era válido si hacia el pase dentro de una zona específica, a Mónica no le gustaba mucho la dinámica así que le pregunte porque no le gustaba, me dijo que le gustaba más jugar, tener más contacto con el balón, le dije que el calentamiento es la clave, además es algo diferente al solo correr y además el calentamiento evita lesiones, posterior a ellos la actividad continuo, luego los agrupe por parejas y les enseñe a lanzar el balón, como un calentamiento específico que se maneja en

voleibol, les explique 3 lanzamientos, luego les di 5 minutos para que cada alumno se inventara un lanzamiento, cogí a lazar a 5 grupos para que nos explicara sus lanzamientos, la gente tomo muy bien la actividad y participaron con agrado, luego por parejas realizaron desplazamientos laterales, frontales, hacia atrás pero las niñas casi no se movían, en este momento tocaba cambiar de dinámica y se realizaron los desplazamiento con el balón, el cual se lanzó el balón al aire, se dejaba picar una vez y se desplazaban hacia adelante a cogerlo, luego hacia atrás, después se lanzaba a cualquier dirección y la persona tenía que cogerlo, después de la actividad, reuní al grupo les hice una retroalimentación y les pregunte que era el voleibol para ellos, Ricardo me contesto que el voleibol era golpear el balón y anotar mucho puntos al otro lado, Samanta contesto que el voleibol era un deporte el cual no había contacto con otra persona, y que tocaba golpearlo, les dije el voleibol es más que eso es amistad, confianza, juego en equipo, sacrificio etc. Que esperan de la clase, Juan camilo me contesto aprender a jugar porque quería entrar al equipo del colegio y ser el mejor del equipo, Wilson dijo que le gustaba jugar por eso quería aprender, luego les explique que tenían que moverse más que este deporte era más exigente de lo que creían, para finalizar la clase les puse un partido entre ellos que hicieran equipos de 6 personas y cada 5 puntos iban rotando.

### CLASE No 3

La clase dio inicio el día 3 de septiembre a las 2:30 pm, donde se empezó con una movilidad articular, luego se realizó un calentamiento de 7 minutos. Que consistía de un trote suave, luego les explique la dinámica de la clase que consistía en las capacidades coordinativas, así que el calentamiento general era así: iban trotando cuando sonara el pito se quedaban quietos, habían un chico que se llamaba José gil, que no le gustaba la actividad que solo quería jugar, yo le dije que se animara que eso le servía para su vida más adelante, así que continuo con la actividad, trote suave sonaba en la dirección que ellos desearan, al sonido del pito se tenían que quedar apoyados con el pie derecho, luego con el izquierdo. Seguían trotando cuando sonó el pito tenían que estar sentados, el ultimo que se quedara sentado pagaba una penitencia, ellos decían la penitencia y escogieron que hiciera un 8 con la cola, luego les dije cuando suene más rápido vez el pito iban cambiando la velocidad, así que iba pitando más rápido, cuando les dije el próximo pitazo es para que caminen así que estén atentos, se recuperaron 2 minutos estaban muy ahogados. Ellos caminando les dije la última actividad que consistía en correr hasta la cancha de baloncesto, tocar el tubo de la cancha y regresarse los 3 últimos pagan penitencia, cuando regresaron caminaron y se recuperaron durante 1 minuto, los reuní y los felicite porque siendo una actividad muy sencilla estaban dando lo mejor, sea lento o rápido estaban dando un respuesta positiva.

Luego saque los balones, los agrupe por tríos donde lanzaron el balón como en la clase anterior, cuando me di cuenta Mónica, no cogió bien el balón y se golpeó el rostro con el balón, la acompañe a las gradas, les dije a los alumnos que siguieran con la actividad, afortunadamente no fue a mayores no tenía hemorragia ni moretones, luego Mónica se levantó y continuo con la actividad, les dije que lo lanzaran saltando, luego se realizó el gesto técnico solo con coger el balón se inició con golpe de dedos esta actividad se realizaba por parejas, el compañero A le lanza el balón a B, donde se dejaba picar una vez en el piso y se cogía, se realizaba unas 10 veces, después cambiaban, el siguiente ejercicio eran con golpe de antebrazos se lanzaba y se cogía el balón con gesto técnico, después la otra actividad era lanzar el balón sentarse y cogerlo, algunos se resbalaban y se golpeaban la cola, por último se lanzaba el balón al aire y tenían que cogerlo saltando así que los rete y les dije que si podían dar un giro en el aire de  $180^\circ$ , algunos los hicieron, los felicite y les di una tarea más difícil, les dije al curso si podían dar un giro en el aire de  $360^\circ$  y coger el balón, solo lo realizaron 5 personas, los felicite a ellos por ese esfuerzo y al grupo también, para finalizar se hizo, solo golpe de antebrazos, el equipo que perdía iba saliendo, se retomó un juego simplificado de 3 contra 3 en la cancha de voleibol la dinámica de lanzamiento una actividad muy corta para evaluar la clase, así que toca reforzar este tema porque no lo hicieron muy bien.

#### CLASE No 4

La clase dio inicio el día 10 de septiembre a las 2:30 pm donde se realizó un calentamiento articular, luego se realizó un juego donde eran 5 filas de 8 personas, cada fila estaba enumerada, al extremo de la cancha de voleibol habían unos conos, el número que se indicaba tenía que ir a recoger el cono se inició caminando, luego trotando, caminando hacia atrás, posterior a ellos se le aumento la dificultad y se les dio un balón esta vez lo hacían desplazando el balón por el piso y lo realizaban por relevos. Iban con la mano derecha y se regresaban con mano izquierda, seguían con los relevos, pero lo hacían desplazándose hacia atrás, a las niñas se les dificultaba la actividad puesto que no se agachaban, también se miraban las uñas y se tapaban la cola, luego les dije que ahora driblando el balón con la mano izquierda luego con la derecha al inicio lo hacían caminando, luego trotando, les propuse que si lo podían hacer driblando con dos balones, algunos chicos de una vez se bloquearon y dijeron que no podían hacerlo y les dije si no lo han intentado, porque se bloquean inténtelo y vera aquí nadie los va a juzgar, la clase es de retos y que mejor asumir uno muy sencillo así que ellos cooperaron con la actividad, luego les dije que se ubicaran por parejas para hacer el calentamiento específico lanzaron el balón, enseguida los agrupe les explique el tema que era velocidad de reacción. Igual por parejas, ubicados a lo ancho de la cancha de voleibol al sonido del pito iban a coger el balón ubicado en el centro de la cancha, se realizó unas 5 veces y

luego dije vamos a cambiar de parejas, se pueden hacer con la persona que quieran menos con la que estaban así que seguimos con la actividad, pero ahora se ubicaban sentados al sonido del pito corrían por el balón, luego se ubicaban de espalda hacia el balón y al sonido del pito corrían hacia el balón. El profesor Omar llegó y les dijo a los alumnos que los que quisieran hacer parte del equipo del colegio, que se inscribieran con él, se inscribieron 6 personas, luego por parejas se ubican frente a frente, el compañero que tiene el balón lo lanza a aire y se deja picar 1 vez la otra persona va a coger el balón sin dejarlo picar más, luego le da la espalda y se realizó lo mismo, los alumnos estaban muy agotados así que los reuní los felicite porque había estado muy extenuante la actividad, les dije una de las claves de este deporte es no dejar picar el balón y con este ejercicio se van acostumbrando a no dejarlo caer, por ultimo organice grupo de 4 personas y les dije vamos a jugar el que pierda va saliendo y entra el otro equipo, invéntese que estrategias pueden utilizar para que no los saquen hablen con sus equipos, luego cambiamos y fue 5 personas en el equipo que estrategias harían con una persona más, como se ubicarían como reforzarían la cancha, y por ultimo lo dejamos con 6 personas. se iban jugando a 5 puntos el que perdía salía y entraba otro equipo, para finaliza los volví a reunir y de nuevo los felicite, les dije la clave del éxito está en nunca rendirse.

## CLASE No 5

La clase dio inicio el día 17 de septiembre a las 2:30 pm, donde se llamó a lista luego les dije que se hicieran en grupo de 4 grupos de 10 personas, cada grupo se ubicada en un lado de las canchas de voleibol. Dentro de cada grupo tenían que subdividirse 5 contra 5 personas y jugar un partido de futbol, todos tenían que tocar el balón de lo contrario no valía el gol, el gol valía si el balón queda ubicado sobre la línea final, todos corrían y hacían participe de la actividad cada partido tenía una duración de 5 min, cada equipo se nombre A Y B los A rotaban hacia la izquierda, y los B rotaban hacia la derecha, luego del calentamiento, se realizó un trabajo de fuerza, se empezó con un trabajo de fuerza de brazos, sobre las gradas del colegio hicieron fuerza de brazos o flexiones de codo empezaron haciendo 5 repeticiones, luego 5 sentadillas, 5 fondos para brazos igual todo en las graderías del colegio, les dije que lo íbamos a realizar unas 3 series o pasadas, algunas niñas les daba pereza hacerlas, les dije por lo menos hagan 3 de cada una pero no se queden quietas, luego los reuní, les explique la importancia del trabajo de fuerza, enseguida de ello realizaron algunas abdominales muy sencillas se tenían que hacer 10 repeticiones, saque los balones les dije que se ubicaran por parejas y realizaron el calentamiento especifico lazando el balón, luego los reuní les explique la dinámica de la clase, les comente que tenían evaluación de golpes, entonces empezamos con el golpe de antebrazos, les explique su técnica su desplazamiento, así que por parejas se ubicaron, iba por grupo y los corregía, luego seguían con el golpe de dedos igual

iba pasando por cada grupo y los iba corrigiendo y por último el saque de seguridad, el profesor Omar me explico las pruebas y con base en ello hicimos los ejercicios que tenían 8 días para practicarlas, para finalizar la clase se realizó un partido de 4 contra 4, con base en ello se fue mirando también el saque de seguridad, al inicio lo realizaba cerca a la malla y con el pasar de los puntos se iban alejando, las pruebas consistían en realizar 20 golpes de dedos, 20 golpes de antebrazos y 5 saque de seguridad.

## CLASE No 6

La clase inicio el día 01 de octubre a las 2:30 pm, se empezó con movilidad articular, luego les dije que dieran 2 vueltas alrededor de la cancha de voleibol. Luego les explique la dinámica de la clase que consistía en golpes de antebrazos y de dedos, el profesor Omar me comento que no les fue muy bien en la evaluación que pensaba darles otra oportunidad, que tocaba reforzar esos temas. Les dije que se ubicaran por tríos les di un balón, el primer ejercicio era frente a frente, dos a un extremo al frente del otro compañero, luego donde estaban los dos lanzaban el balón y pasaba al otro extremo trotando, el compañero recibe y pasa al otro extremo, ya entendida la dinámica lanzaban el balón al aire se dejaba picar y se recibía el balón con gesto de antebrazos sin golpearlo, las niñas se les dificultaba mucho porque no se agachaban bien, después de la actividad los reuní y les dije, que la clave del éxito del ejercicio consistía en agacharse, que tenían que moverse como si tuvieran vida, seguimos con la dinámica y les agregamos el golpe de antebrazos, después les dije que jugaríamos un partidos 3 contra 3, el que perdía salía y entraba el otro equipo, la dinámica consistía en dejar picar el balón 3 veces, luego le disminuíamos a 2 rebotes en el piso y los rete si podían jugar sin dejarlo picar en el piso. Luego les dije que íbamos con golpe de dedos, al igual que el ejercicio de antebrazos se ubicaban en tríos y realizaban el mismo sistema de desplazamiento pero ahora con gesto de golpe de dedos, las niñas de igual forma estaban un poco incomodas porque no podían agacharse bien y luego realizamos el golpe, de nuevo les dije vamos a jugar 3 contra 3 pero con golpe de dedos, en este ejercicio los chicos estaban más incomodos porque este golpe es un poco complejo de hacer, un chico se lastimo un dedo, por último los reuní los hice la retroalimentación, les dije que han mejorado mucho, que si quieren aprender a jugar toca es practicar y practicar, que si necesitaban alguna cosa que podían contar conmigo, les genere mucha confianza lo cual se les vio en el rostro que estaban muy motivados a seguir con las clases, por último se realizó un partido 6 contra 6, para evaluar la clase, y si les fue mejor que antes, pero igual tocaba seguir reforzando.

## CLASE No 7

La clase dio inicio el día 08 de octubre a las 2:30 pm, donde lo primero que se realizó fue llamar a lista, luego se realizó movilidad articular les explique la dinámica de la clase que seguíamos viendo los golpes y agregábamos la ubicación espacial, el calentamiento consistía en jugar baloncesto, pero no se driblaba el balón, no se podía correr con el balón, solo se podía dar un paso, todos tenían que tocar el balón de lo contrario no valía la cesta, luego les dije a los equipos que se ubicaran en filas y que se pegaran mucho, y que al ancho de la cancha de voleibol tenían que llegar, no valía que se despegaran todos o nada, así que un grupo optó por atarse los zapatos con los cordones, otros los hicieron por comandos 1 pie derecho, 2 pie izquierdo, el otro grupo no decía ni hacía nada para avanzar, los otros discutían, luego los reuní les explique que la comunicación es fundamental, ya sea en la cancha, en la casa, o en el trabajo, la comunicación es el pilar de toda sociedad, luego les dije que se ubicaran por parejas y que hicieran el trabajo específico que era lanzar el balón, luego les dije vamos a golpear el balón de antebrazos dejándolo picar 1 vez en el piso y luego sin dejarlo picar, luego con golpe de dedos, el segundo ejercicio consistía en hacer un golpe de antebrazos al aire y luego se realizaba un pase, lo dejaba picar en el piso y el de nuevo realizaba la misma acción que el otro compañero, las niñas de igual forma se incomodaban porque no bajaban la cola, lo reuní para hacerles la retroalimentación general, les dije chicos la clave del éxito para realizar bien el ejercicio es bajar la cola o agacharse, para que me entendieran mejor, luego se realizó con golpe de dedos con la misma dinámica del golpe de antebrazos. Con unos conos reducimos la cancha de voleibol y con las mismas parejas jugamos solo con golpe antebrazo y golpe de dedos, lo realizamos más dinámico que perdía salía, los equipos se ubicaban a los extremos de la cancha si salía de una vez sacaba el contrario, así no habría oportunidad de distraerse, todos estaban muy activos y contentos. Luego los reuní los felicite por la acción hecha en clase y les explique el tema de refuerzo consistía en parejas donde se lanza el balón al aire luego el compañero estira los brazos y coge el balón, luego lo hace saltando, les dije que se inventaran un ejercicio aparte de los que no han hecho en clase, unos los cogieron entre las piernas, otros se ubicaron de espaldas y lo cogieron, los felicite por su gran esfuerzo, les explique el siguiente ejercicio que tenían que correr hacia la malla de voleibol, saltar y coger el balón en el aire, luego por parejas les dije que se ubicaran frente a frente sobre la malla que podían hacer los 3 golpes antebrazos, dedos y el último coger el balón en el aire y lanzar al otro lado de la cancha, para evaluar la clase se realizó un partido 6 contra 6, para verificar el progreso de los temas vistos en clase.

## CLASE No 8

La clase dio inicio el día 15 de octubre a las 2:30 pm, antes de la clase el profesor Omar me pidió el favor que les siguiera reforzando con los temas anteriores que son golpe de dedos y golpe de antebrazos. Se llamó a lista luego se realizó la movilidad articular, se les explico la tema de la clase que consistía un saque de seguridad y refuerzo de golpe de dedos y golpe de antebrazos, luego les dije a los alumnos que trotaran unos 10 min alrededor de las canchas de voleibol, algunos chicos les daba pereza y caminaban les dije que caminaran por lo menos más rápido que necesitábamos que la frecuencia cardiaca se elevara un poco, después del trote les enseñe a tomarse la frecuencia cardiaca las más sencillas que son la radial y la carotídea, luego les dije que se ubicaran por parejas, y que se ubicaran frente a frente, la dinámica consistía en tocar las rodillas del compañero, pero el compañero no tenía que dejarse tocar las rodillas, luego 2 contra 2 tenía que ahora tocar la espalda de los otros compañeros, y así sucesivamente, hasta llegar todos contra todos, tenía que tocar la oreja del compañero, luego de nuevo por parejas se realizaba el calentamiento específico que consistía el lanzamiento con el balón, el primer ejercicio consistía en golpear el balón con el brazo dominante, la mano firme, y el brazo extendido el golpe se realiza de abajo hacia arriba, con la cola abajo, se dejaba picar en el piso y se golpeaba el balón, a las chicas se les dificultaba el ejercicio porque se miraban mucho las uñas, a Luisa se le partió una uña, le dolía mucho, luego se reunió al grupo para hacer la retroalimentación del ejercicio y la técnica del saque de seguridad, igual se ubicó por parejas y realizó el saque de seguridad, algunas alumnos les costaba mucho, porque la cola no la bajaban, otros porque la muñeca la dejaban muy suelta y con el contacto con el balón no era el indicado, los chicos que entrenaban con el equipo del colegio lo estaban haciendo mejor, así que les dije que me ayudaran con los que veían flojos, después cambie la dinámica y se realizó un juego simplificado equipo de 4 personas, el que perdía salía, pero me pasaban el balón y yo lo botaba donde quería. Los alumnos tenían que estar más pendientes del balón y de la actividad, luego pasamos de nuevo al golpe de antebrazos, se ubicó por parejas donde se realizaban 10 golpes seguidos de antebrazos donde, el compañero agachado solo realizaba el golpe y el otro lo lanzaba, y luego se cambiaba, después les dije que si podían hacer 20 seguidos la gran mayoría los hicieron y luego realizaron el golpe de dedos, de nuevo se realizó la actividad 4 contra 4, pero esta vez se dejaba picar una vez en el piso, para finalizar la clase, se realizó un partido de 5 contra 5 a 5 puntos, para evaluar lo visto en clase.

## CLASE No 9

La clase dio inicio el día 22 de octubre, a las 2:30 pm, donde se llamó a lista, se les dijo a los alumnos que era la última clase porque era parte del estudio, que la clase el día de hoy era un repaso de todo lo visto, porque la siguiente clase tienen evaluación, luego se realizó la movilidad articular, luego empezamos el calentamiento general que era jugar los congelados, para descongelar tocaba pasar por debajo de las piernas de los que estaban descongelados, luego les dije que se ubicaran en 8 equipos de 5 personas, el cual se ubican en filas sobre la línea final de la cancha de voleibol, cada uno está enumerado, cuando escuchan un número van por un cono que está al otro extremo de la cancha de voleibol, cuando se dijo el número habían algunos chicos que estaban muy distraídos y tocaba volver a repetir la actividad, después se decía un número corrían hacia adelante y cuando llegaban a la mitad de la cancha cambiaban de posición corrían hacia atrás, luego les dije a los alumnos que se ubicaran por parejas y que calentaran lanzando el balón, después les dije que realizaran 20 golpes de antebrazos dejándolo picar 1 vez en el piso, los chicos del equipo del colegio lo hicieron con mayor facilidad, así que les dije que lo hicieran sin dejarlo picar pero con la técnica que es, luego pasamos a golpe de dedos igual dejándolo picar en el piso y con el gesto, esta vez los chicos del equipo no lo hicieron muy bien, pero igual querían sobresalir y de una vez lo hicieron sin dejarlo picar, los felicite por tratar de esforzarse pero tenían que mejorar, se realizó un juego simplificado, 5 contra 5 personas en las dos canchas de voleibol, se tenía que hacer el saque de seguridad, algunos podían como otros que no, después de la actividad se reunió al grupo y se felicitó al grupo por el gran avance en estas clases, se les volvió a explicar la técnica del saque de seguridad en el cual, les dije que se ubicaran por parejas en el cual empezaban cerca de la malla a medida que el balón iba pasando iban dando un paso hacia atrás, hasta llegar a la línea final, si la persona podía con facilidad hacerlo los retaba a que sacara más atrás de la línea final, solo 2 personas lo lograron, que fue Juan Camilo y William, los felicite por ese gran esfuerzo y les dije que si podían hacer ese gran esfuerzo podían llegar a ser grandes jugadores, de nuevo se realiza una dinámica de juego simplificado donde juegan por tríos y el pierde va saliendo, pero la persona que cree que puede sacar en alguna distancia donde quedo lo hace desde ese punto, al final de la actividad tiene que hacerlo más allá de donde empezó, solo se dejaba picar una sola vez, para finalizar la clase, se siguió con la dinámica, luego se les dijo que hicieran equipos de 5 personas, igual sacaban donde podían así las personas no se resignaban y ya el profesor Omar les seguía ayudando y por último se les dijo que hicieran grupos de 6 y que siguieran jugando a 5 puntos entraba el otro equipo, con todo esto los reuní, me despedí del grupo, como todo algunos les daba igual otros estaban muy tristes.

## 6 RESULTADOS

### 6.1 DESCRIPCION DE LA INFORMACION: SUBCATEGORIAS DE ANALISIS

#### SUBCATEGORIAS: Formas de dirigirme al alumno

- me presente les explique la metodología de las clases
- hable con los alumnos les comente lo que observe y les dije, no pretendo que sean jugadores profesionales, pero sí sé que pueden moverse
- le dije que el calentamiento es la clave, además es algo diferente al solo correr
- les dije el voleibol es más que eso es amistad, confianza, juego en equipo, sacrificio etc.
- les explique que tenían que moverse más que este deporte era más exigente
- les dije la última actividad que consistía en correr hasta la cancha de baloncesto
- les dije a los alumnos que siguieran con la actividad
- luego dije vamos a cambiar de parejas
- les dije una de las claves de este deporte es no dejar picar el balón
- luego los reuní les, les explique la importancia del trabajo de fuerza
- saque los balones les dije que se ubicaran por parejas
- les explique su técnica su desplazamiento
- por último los reuní los hice la retroalimentación
- luego los reuní les explique que la comunicación es fundamental
- les explique el tema de refuerzo consistía en parejas donde se lanza el balón
- se les dijo a los alumnos que era la última clase porque era parte del estudio
- les enseñe a tomarse la frecuencia cardíaca
- me despedí del grupo

#### SUBCATEGORIA: problemas motrices

- golpearan el balón de antebrazos unos golpeaban sin técnica
- otros lo botaban lejos y les daba pereza ir por él. Las chicas ni se movían
- luego los chicos jugaban futbol y todos eran muy dispersos
- hacia atrás pero las niñas casi no se movían
- cuando me di cuenta Mónica, no cogió bien el balón y se golpeó el rostro con el balón

- pero no algunos alumnos no sabían sacar ni menos ubicarse dentro de la cancha
- algunos se resbalaban y se golpeaban la cola
- a las niñas se les dificultaba la actividad puesto que no se agachaban también, se miraban las uñas y se tapaban la cola
- las niñas se les dificultaba mucho porque no se agachaban bien
- las niñas de igual forma estaban un poco incomodas porque no podían agacharse bien
- un chico se lastimo un dedo

#### **SUBCATEGORIA: problemas de motivación y de clase**

- a Mónica no le gustaba mucho la dinámica así que le pregunte porque no le gustaba
- algunas niñas les daba pereza hacerlas
- el otro grupo no decía ni hacia nada para avanzar, los otros discutían
- a las chicas se le dificultaba el ejercicio porque se miraban mucho las uñas, a Luisa se le partió una uña, le dolía mucho
- algunos alumnos les costaba mucho, porque la cola no la bajaban, otros porque la muñeca la dejaban muy suelta y con el contacto con el balón no era el indicado

#### **SUBCATEGORIAS: estilos de enseñanza**

##### **Comando directo**

- la dinámica de calentamiento empezó con un trote muy suave, alrededor de las dos canchas de voleibol de duración 5 min
- cogí a lazar a 5 grupos para que nos explicara sus lanzamientos
- calentamiento general era así: iban trotando cuando sonara el pito se quedaban quietos
- al sonido del pito se tenían que quedar apoyados con el pie derecho, luego con el izquierdo
- el ultimo que se quedara sentado pagaba una penitencia
- tocar el tubo de la cancha y regresarse los 3 últimos pagan penitencia
- el número que se indicaba tenía que ir a recoger el cono se inició caminando, luego trotando, caminando hacia atrás
- luego les dije que ahora driblando el balón con la mano izquierda luego con la derecha
- luego les dije que se ubicaran por parejas para hacer el calentamiento específico lanzaron el balón

- Igual por parejas, ubicados a lo ancho de la cancha de voleibol al sonido del pito iban a coger el balón ubicado en el centro de la cancha, se realizó unas 5 veces
- pero ahora se ubicaban sentados al sonido del pito corrían por el balón
- por ultimo organice grupo de 4 personas y les dije vamos a jugar el que pierda va saliendo y entra el otro equipo
- les dije que lo íbamos a realizar unas 3 series o pasadas
- enseguida de ello realizaron algunas abdominales muy sencillas se tenían que hacer 10 repeticiones
- después les dije que jugáramos un partidos 3 contra 3, el que perdía salía y entraba el otro equipo
- les explique el siguiente ejercicio que tenían que correr hacia la malla de voleibol
- se les explico la tema dela clase que consistía un saque de seguridad y refuerzo de golpe de dedos y golpe de antebrazos
- el primer ejercicio consistía en golpear el balón con el brazo dominante
- un juego simplificado equipo de 4 personas, el que perdía salía
- luego empezamos el calentamiento general que era jugar los congelados
- cada uno esta enumerado, cuando escuchan un numero van por un cono que está al otro extremo de la cancha de voleibol
- después les dije que realizaran 20 golpes de antebrazos dejándolo picar 1 vez en el piso
- se realiza una dinámica de juego simplificado donde juegan por tríos y el pierde va saliendo

### Descubrimiento guiado

- luego les di 5 minutos para que cada alumno se inventara un lanzamiento
- reuní al grupo les hice una retroalimentación y les pregunte que era el voleibol para ellos
- trote suave sonaba en la dirección que ellos desearan
- les propuse que si lo podían hacer driblando con dos balones
- invéntese que estrategias pueden utilizar para que no los saquen hablen con sus equipos
- fue 5 personas en el equipo que estrategias harían con una persona más, como se ubicarían como reforzarían la cancha
- así que un grupo opto por atarse los zapatos con los cordones, otros los hicieron por comandos 1 pie derecho, 2 pie izquierdo
- les dije que se inventaran un ejercicio aparte de los que no han hecho en clase

## Asignación de tareas

- luego se les dijo que golpearan con golpe de dedos
- por último les dije que jugaran un partido para mirar si manejaban rotaciones y algún saque
- Después saque los balones y por tríos se agruparon y jugaron balón mano
- luego los agrupe por parejas y les enseñe a lanzar el balón
- luego se realizó un calentamiento de 7 minutos. Que consistía de un trote suave
- luego les dije cuando suene más rápido vez el pito iban cambiando la velocidad
- así que iba pitando más rápido, cuando les dije el próximo pitazo es para que caminen así que estén atentos
- Luego saque los balones, los agrupe por tríos donde lanzaron el balón como en la clase anterior
- luego se realizó un juego donde eran 5 filas de 8 personas se les dio un balón esta vez lo hacían desplazando el balón por el piso y lo realizaban por relevos. Iban con la mano derecha y se regresaban con mano izquierda
- enseguida los agrupe les explique el tema que era velocidad de reacción
- les dije que se hicieran en grupo de 4 grupos de 10 personas
- cada equipo se nombre A Y B los A rotaban hacia la izquierda, y los B rotaban hacia la derecha
- para finalizar la clase se realizó un partido de 4 contra 4
- les dije que dieran 2 vueltas alrededor de la cancha de voleibol
- Les dije que se ubicaran por tríos les di un balón
- Luego les dije que íbamos con golpe de dedos
- de nuevo les dije vamos a jugar 3 contra 3 pero con golpe de dedos
- luego les dije a los equipos que se ubicaran en filas y que se pegaran mucho
- el segundo ejercicio consistía en hacer un golpe de antebrazos al aire y luego se realizaba un pase
- les dije que se ubicaran frente a frente sobre la malla
- luego les dije a los alumnos que trotaran unos 10 min alrededor de las canchas de voleibol
- luego les dije que se ubicaran por parejas
- se ubicó por parejas donde se realizaban 10 golpes seguidos de antebrazos
- despues les dije que si podían hacer 20 seguido la gran mayoría los hicieron
- luego les dije que se ubicaran en 8 equipos de 5 personas
- luego les dije a los alumnos que se ubicaran por parejas y que calentaran lanzando el balón
- así que les dije que lo hicieran sin dejarlo picar pero con la técnica que es

- les dije que se ubicaran por parejas en el cual empezaban cerca de la malla
- por último se les dijo que hicieran grupos de 6 y que siguieran jugando

### **Enseñanza recíproca**

- luego con el calentamiento era en parejas, donde A cogía a B lo realizaban caminado hacia adelante
- así que por parejas se ubicaron, iba por grupo y los corregía
- así que les dije que me ayudaran con los que veían flojos

### **SUBCATEGORIA: interés del alumno**

- articular muy corto, porque de lo contrario se aburrían
- calentamiento general, por el momento todos los alumnos empezaron bien, todos animados
- gil, que no le gustaba la actividad que solo quería jugar
- algunos chicos les daba pereza y caminaban les dije que caminaran por lo menos más rápido que necesitábamos que la frecuencia cardiaca se elevara
- los chicos que entrenaban con el equipo del colegio lo estaban haciendo mejor
- los chicos del equipo del colegio lo hicieron con mayor facilidad,

### **SUBCATEGORIA: clima motivacional de clase**

- todos participaron muy bien
- algunos chicos de una vez se bloquearon y dijeron que no podían hacerlo
- las niñas de igual forma se incomodaban porque no bajaban la cola
- todos corrían y hacían participe de la actividad cada partido

### **SUBCATEGORIA: participación**

- Ricardo me contesto que el voleibol era golpear el balón y anotar mucho puntos al otro lado
- Samanta contesto que el voleibol era un deporte el cual no había contacto con otra persona, y que tocaba golpearlo Juan camilo me contesto aprender a jugar porque quería entrar al equipo del colegio
- Wilson dijo que le gustaba jugar por eso quería aprender
- les dije por lo menos hagan 3 de cada una pero no se queden quietas

- ya entendida la dinámica lanzaban el balón al aire se dejaba picar y se recibía el balón con gesto de antebrazos sin golpearlo

#### **SUBCATEGORIA: distractores de clase**

- afortunadamente no fue a mayores no tenía hemorragia ni moretones, luego Mónica se levantó y continuo con la actividad
- El profesor Omar lleo y les dijo a los alumnos que los que quisieran hacer parte del equipo del colegio, que se inscribieran con él, se inscribieron 6 personas
- cuando se dijo el numero habían alguno chicos que estaban muy distraídos y tocaba volver a repetir la actividad

#### **SUBCATEGORIA: técnicas motivacionales**

##### **Éxito inicial**

- yo le dije que se animara que eso le servía para su vida más adelante
- los reuní y los felicite porque siendo una actividad muy sencilla estaban dando lo mejor, sea lento o rápido estaban dando un respuesta positiva
- los felicite a ellos por ese esfuerzo y al grupo también
- después de la actividad los reuní y les dije, que la clave del éxito del ejercicio consistía en agacharse
- dije chicos la clave del éxito para realizar bien el ejercicio es bajar la cola o agacharse
- 

##### **Desafío**

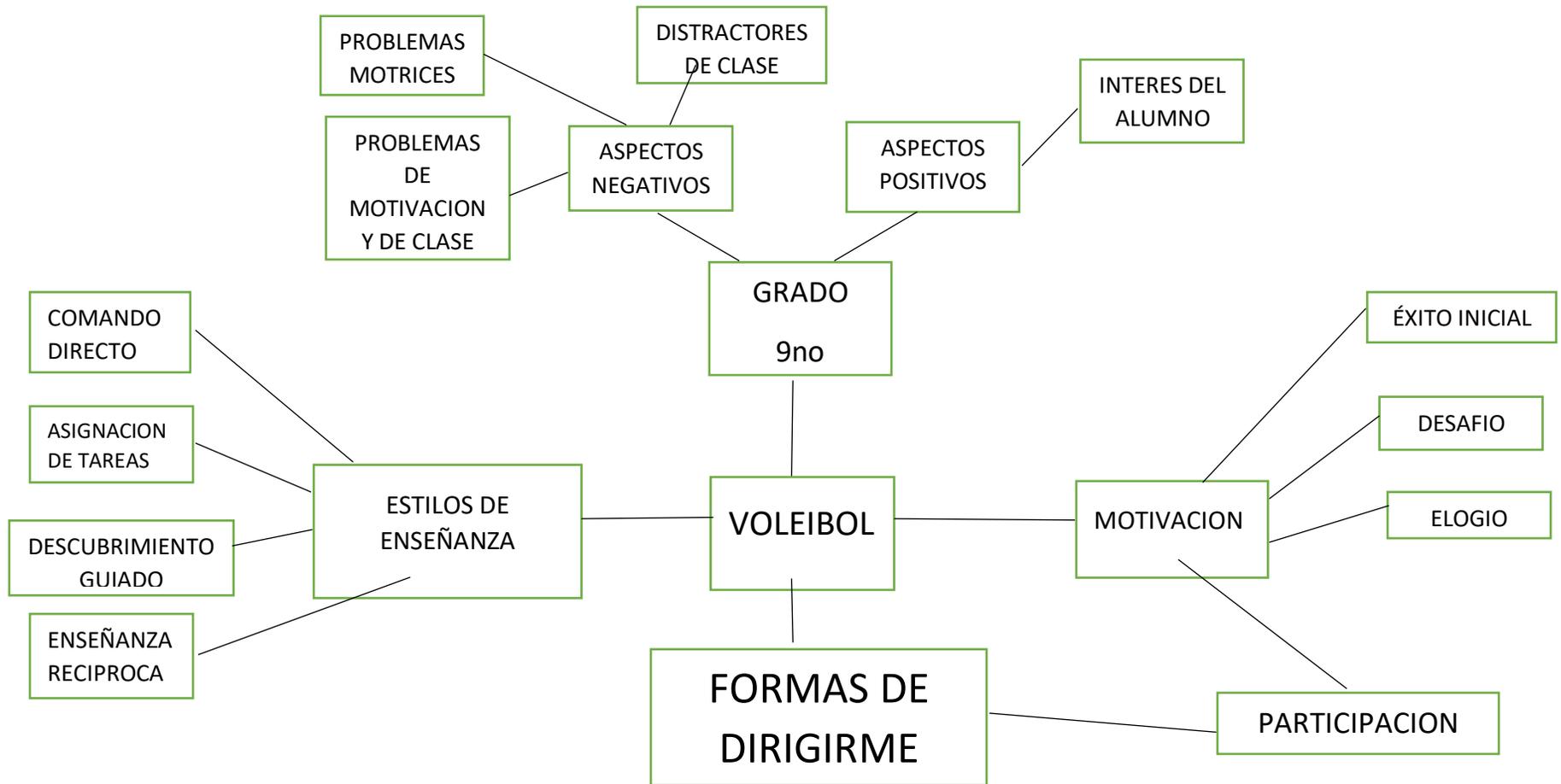
- así que los rete y les dije que si podían dar un giro en el aire de 180°
- les dije al curso si podían dar un giro en el aire de 360° y coger el balón
- posterior a ellos se le aumento la dificultad
- si la persona podía con facilidad hacerlo los retaba a que sacara más atrás de la línea final

##### **elogios**

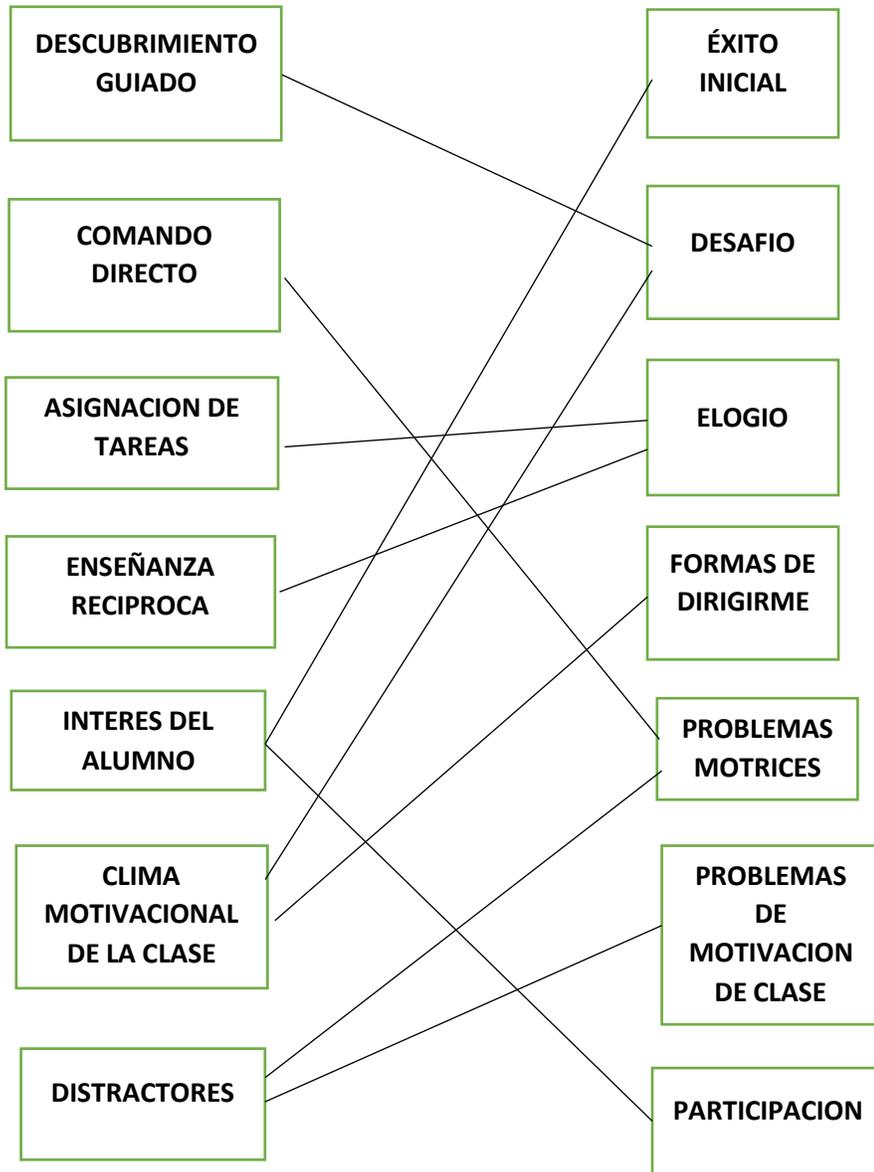
- y les dije si no lo han intentado, porque se bloquean inténtelo y vera aquí nadie los va a juzgar

- así que los reuní los felicite porque había estado muy extenuante la actividad
- de nuevo los felicite, les dije la clave del éxito está en nunca rendirse
- les dije que han mejorado mucho, que si quieren aprender a jugar toca es practicar y practicar
- los felicite por su gran esfuerzo
- los felicite por tratar de esforzarse pero tenían que mejorar
- se felicitó al grupo por el gran avance en estas clases
- los felicite por ese gran esfuerzo y les dije que si podían hacer ese gran esfuerzo podían llegar a ser grandes jugadores

### 6.3 MAPA SEMANTICO Y CATEGORIAS DE ANALISIS



### 6.3 INTERRELACION DE LAS SUBCATEGORIAS



## 6.5 ANALISIS DE RESULTADOS

Este ejercicio busca no ayuda a saber que enfoque pedagógico nos estamos guiando, y que bueno que la universidad nos de este espacio para complementarnos como buenos profesionales, los diarios de campo nos ayuda a recordar que aspectos de la clase, hemos fallado o que hemos sobresalido, su debida destilación nos ayuda a recordar en que debemos mejorar, a continuación indicare estos aspectos

1. La asignación de tareas, fue la que más sobresalió, ya que la mayoría de las veces, el profesor proponía las tareas a realizar, y el alumno muy rara vez tenía contacto con las tareas,
2. Por más que se quiera tener un enfoque participativo, el comando directo es lo que más sobresale en las clases, ya que se tiene una relación con la asignación de tareas, no se tiene en cuenta lo que piense el alumno,
3. Por más que se pretenda cambiar los enfoques pedagógicos se ha querido cambiar a mejorar, en las tablas de subcategorías, el enfoque enseñanza recíproca y descubrimiento guiado, son muy pocas las experiencias dadas por el maestro, pensaría que se realiza con una buena práctica pedagógica,
4. Para este ejercicio se realizaron varias técnicas motivacionales, del cual ayudo mucho para incrementar el interés por las clases de educación física, el elogio son refuerzos positivos en el cual ayuda a ampliar el auto estima del alumno.
5. La motivación ya sea externa o interna, nos ayuda a guiarnos como maestros, la motivación como el desafío nos ayuda a que el alumno genere unas metas a corto plazo.
6. La motivación es una gran herramienta porque nos ayuda a que el alumno quede ahí conectado con la clase, pensaría que si maneja un buen enfoque pedagógico y una buena motivación, las clases serian un éxito.
7. El análisis de la información nos dice que tenemos que manejar por igual todos los enfoques pedagógicos, para que una clase sea más amena para el alumno.
8. Si los alumnos manejan problemas motrices, nos toca hacer todo lo posible para que este mejore o haga lo posible por mejorar, porque de lo contrario,

se pueden desmotivar y distraer a los demás compañeros, además sus refuerzos van a ser negativos y con el tiempo no van a querer entrar las clases de voleibol.

9. El objeto de estudio fue una población adolescente, este tipo de población toca tener mucho cuidado, porque a esas edades existen muchos cambios tanto hormonales como corporales, con más veras toca tener un buen plan motivacional.
10. Una de las técnicas motivacionales que funciono y que dio mucho fruto fue el desafío, en el cual se le asignó una tarea al alumno y luego se le asigna una tarea más compleja, donde el alumno pueda superarla de inmediato.
11. Falto motivar a los alumnos desde el inicio de las clases, solo se hacían retroalimentaciones, elogios y éxitos finales como técnicas motivacionales finales.
12. Dentro de los problemas motrices, se diría que el gran inconveniente: los jóvenes están en ese proceso de desarrollo de cambio a nivel psicológico hacen lo que quieren, están en ese proceso de rebeldía y a nivel hormonal esos cambio tienen sus repercusiones como crecen sus partes íntimas, con ello a las niñas les da pena todos esos cambios.

## 7 CONCLUSIONES

- Para finalizar este ejercicio de clase podemos decir que se puede reforzar, los trabajos de motivación, tener más herramientas al inicio, durante y al final de la clase, se dice que hubo una falencia en ese aspecto.
- Como ejercicio final, se pensaría que el enfoque pedagógico en el cual me dirigí a los alumnos, debería cambiar, se recalcó mucho comando directo, se recomienda ser más enseñanza recíproca o descubrimiento guiado.
- Para iniciar este gran mundo pedagógico, con este ejercicio nos damos cuenta que tenemos muchas falencias y que hay que mejorarlas. El valor pedagógico es muy grande y amplio, el cual tenemos que tener en cuenta de varios componentes que son: lo emocional, lo social y lo cognitivo para poder crear alumnos capaces de ser creativos y participativos.
- El adolescente con sus cambios hormonales y psicológicos traen consigo un cambio muy fuerte y grande, en el cual según estudio se dice que traen pensamientos negativos, drogadicción, violencia, embarazos no deseados, los profesores critican mucho ese tipo de acciones pero pensaría que se debería reforzar mejor esos componentes y que mejor que la motivación y sus teorías, podrían ayudar a que esos componentes mejoren a que sus clases sean más amenas que el joven se desconecte de esa realidad y que quiera más de ese poco que el profesor quiere transmitir, puede que suene muy chistoso o iluso pero con un buen estudio se pueden lograr muchas cosas.
- Para que pueda ser transmitida la información motivacional, tiene que ser dada en el momento oportuno y con una buena energía, para el alumno se contagie de ella y pueda realizar bien sus acciones.

## 8. BIBLIOGRAFIA

- Ley 115 de educación nacional de 1994.
- Ley 181 del deporte de 1995.
- Carta de la educación física “Unesco”.
- Constitución nacional de Colombia 1991
- Desarrollo humano, novena edición,  
Editorial mc Graw Hill 2005
- La preparación integral en el voleibol  
1000 ejercicios y juegos  
Editorial paidotribo, 2da edición
- Psicología educativa para la enseñanza  
International Thomson editores S.A 2000
- Psicología educativa contemporánea, conceptos, temática y aplicaciones  
Craig, Mehrens, Clarizo, universidad estatal de Michigan  
Editorial Limusa, México 1979

# ANEXOS

**FICHA DE OBSERVACION DE LA CLASE DEL DIA 20 DE AGOSTO PRIMERA CLASE**

INDIVIDUAL:

PAREJAS:

GRUPOS:

EJRCICIO	ACTIVIDAD	CANTIDAD DE PARTICIPANTES	NO PARTICIPA
INDIVIDUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MOV. ARTICULAR</li> </ul>	40	1
PAREJAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOLPE DE DEDOS</li> </ul>	36	5
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• GOLPE DE ANTEBRAZOS</li> </ul>	40	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COGIDOS</li> </ul>	40	1
GRUPO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PARTIDO 6X6</li> </ul>	35	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COGIDOS</li> </ul>	40	1

## PREPARACION DE CLASE

<b>INSTITUCION EDUCATIVA</b> :colegio claretiano de bosa	<b>FECHA:</b> 20 de agosto
<b>PROFESOR:</b> Miguel Ángel Velandia Ramírez	<b>GRADO:</b> noveno

TEMA- SUBTEMA	OBJETIVO	PARTE DE LA CLASE- ACTIVIDAD	PROCESO METODOLOGICO- ROL ALUMNO	CRITEROS DE EVALUACION
FICHA DE OBSERVACION PRIMERA CLASE	<p>Evaluar su nivel de desempeño</p> <p>Comprender y analizar que estrategias motivacionales se deben utilizar</p>	<p>PARTE INICIAL</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>PARTE FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Por parejas cogidos</li> <li>• Cogidos por grupos</li> <li>• Golpe de antebrazos tríos</li> <li>• Golpe de dedos</li> <li>• Partido 6x6</li> </ul>	

## PREPARACION DE CLASE

<b>INSTITUCION EDUCATIVA</b> :colegio claretiano de bosa	<b>FECHA:</b> 27 de agosto
<b>PROFESOR:</b> Miguel Ángel Velandia Ramírez	<b>GRADO:</b> noveno

TEMA- SUBTEMA	OBJETIVO	PARTE DE LA CLASE- ACTIVIDAD	PROCESO METODOLOGICO- ROL ALUMNO	CRITEROS DE EVALUACION
ADAPTACION  DESPLAZAMIENTOS	<p>Iniciar algunas estrategias motivacionales en clase</p> <p>Propiciar una correcta adaptación en clase de educación física</p> <p>Entender los desplazamientos para poder desplazarse correctamente dentro de la cancha</p>	<p>PARTE INICIAL</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>PARTE FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Trote suave 5 min</li> <li>• Juego balón mano 3x3</li> <li>• Calentamiento específico: diversos modos de lanzar el balón</li> <li>• Desplazamientos Lateral, frontal, atrás, adelante.</li> <li>• Desplazamiento lanzando el balón al aire, dejándolo picar al piso</li> <li>• Partido 5x5</li> <li>• Partido 6x6</li> </ul>	





## PREPARACION DE CLASE

<b>INSTITUCION EDUCATIVA</b> :colegio claretiano de bosa	<b>FECHA:</b> 17 de septiembre
<b>PROFESOR:</b> Miguel Ángel Velandia Ramírez	<b>GRADO:</b> noveno

TEMA- SUBTEMA	OBJETIVO	PARTE DE LA CLASE- ACTIVIDAD	PROCESO METODOLOGICO- ROL ALUMNO	CRITEROS DE EVALUACION
<p>FUERZA BRAZOS, PIERNAS, TRONCOS</p> <p>REPASO TECNICA DE GOLPES DE DEDOS Y GOLPE DE ANTEBRAZOS</p>	<p>Mejorar la técnica del golpe de dedos y antebrazos</p> <p>Mejorar la fuerza de brazos, piernas y tronco del alumno</p>	<p>PARTE INICIAL</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>PARTE FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>partido de futbol 4x 10 personas, subgrupos 5x5 valido el gol balón tocar la línea final</li> <li>flexiones de brazos, abdominales 3x10</li> <li>calentamiento específico: lanzar el balón.</li> <li>Golpes de antebrazo y golpe de dedos</li> <li>Juegos simplificados 4x4</li> </ul>	





## PREPARACION DE CLASE

<b>INSTITUCION EDUCATIVA</b> :colegio claretiano de bosa	<b>FECHA:</b> 15 de octubre
<b>PROFESOR:</b> Miguel Ángel Velandia Ramírez	<b>GRADO:</b> noveno

TEMA- SUBTEMA	OBJETIVO	PARTE DE LA CLASE- ACTIVIDAD	PROCESO METODOLOGICO- ROL ALUMNO	CRITEROS DE EVALUACION
GOLPE DE ANTEBRAZOS Y DEDOS	Motivar a los alumnos a que continúen con sus ejercicios propuestos en clase	PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular</li> <li>Trote alrededor de la cancha de voleibol</li> <li>Juego pelea de gallos, rodillas modificación espalda, orejas</li> </ul>	
SAQUE DE SEGURIDAD	Seguir reforzando sus bases en voleibol	PARTE CENTRAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego de tenis con el brazo derecho e izquierdo</li> <li>Gesto saque de seguridad con el brazo dominante</li> <li>Técnica del saque de seguridad.</li> <li>Golpe de dedos y antebrazos 10 cada uno</li> </ul>	
	Conocer las bases del saque de seguridad	PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Partido 5x5</li> </ul>	

## PREPARACION DE CLASE

<b>INSTITUCION EDUCATIVA</b> :colegio claretiano de bosa	<b>FECHA:</b> 22 de octubre
<b>PROFESOR:</b> Miguel Ángel Velandía Ramírez	<b>GRADO:</b> noveno

TEMA- SUBTEMA	OBJETIVO	PARTE DE LA CLASE- ACTIVIDAD	PROCESO METODOLOGICO- ROL ALUMNO	CRITEROS DE EVALUACION
REFUERZO GOLPE DE DEDOS Y ANTEBRAZO PARA EVALUACION	Concientizar en el alumno una correcta técnica en los golpes	<p>PARTE INICIAL</p> <p>PARTE CENTRAL</p> <p>PARTE FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Jugar congelados</li> <li>• Se ubican en filas, van por el cono a mitad de cancha cambian de posición</li> <li>• 20 golpes de antebrazo</li> <li>• 20 golpes de dedos</li> <li>• Juegos simplificados 5x5</li> <li>• Saque de seguridad, cerca a lejos</li> <li>• Partido 6x6 a 5 puntos, el saque se realiza desde donde se sientan cómodos</li> </ul>	

