



COLEGIO TERESIANO



VOLEIBOL

INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte que aunque no se inicia en edades tempranas (5 – 8 años de edad) ya que es un deporte de alto nivel coordinativo y donde el desarrollo de la fuerza es necesario para sus diferentes ejecuciones técnicas, puede adaptarse en las edades desde los 8 años en adelante estrategias metodológicas que permitan al alumno obtener una adecuada preparación a la categoría infantil (10 – 12 años) donde se empiezan a ejecutar acciones propias del mismo.

Es por esto que los centros de interés están orientados a utilizar el deporte, en este caso el voleibol no solo como el aprendizaje de un deporte específico, sino como un medio desarrollador de la personalidad, el carácter, compañerismo y demás valores como complemento en su formación educativa

Objetivo general.

Fomentar el desarrollo deportivo del voleibol en las niñas y adolescentes de la Institución como centro de interés, en pro del desarrollo integral en el alumno en la cultura ciudadana.

Implementar y desarrollar el proyecto, mediante la intervención y fortalecimiento de los Centros de Interés extracurriculares en el eje temático de Deporte, Recreación y actividad Física, dirigidos sistemáticamente y mediante procesos pedagógicos a la comunidad escolar.

Objetivos específicos.

- Generar en los estudiantes mejores oportunidades de desarrollo socio – deportivo mejorando su la calidad de vida.
- Promover hábitos saludables en nuestras estudiantes mediante la práctica del Voleibol.

- Mejorar la base motriz y deportiva de los estudiantes con los diferentes fundamentos técnicos del deporte
- Mejorar la capacidad física de fuerza y resistencia aeróbica de las estudiantes.
- Construir los lineamientos y criterios del proyecto pedagógico, de manera concertada con las instituciones educativas, la comunidad y los diferentes agentes educativos.

Contenidos temáticos de cada grupo por edades.

NIÑAS DE 8 A 9 AÑOS 2009 -2008

1. Captación inicial de niños para el voleibol y estructura de grupos de estudio.
2. Creación de un interés constante hacia las clases de voleibol
3. Desarrollo de la preparación física integral.
4. Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas necesarias para la conquista de la técnica del voleibol.

CONTENIDOS FISICOS INTEGRALES

- Gimnasia básica
- Atletismo
- Juegos dinámicos y pre – deportivos
- Ejercicios aeróbicos
- Flexibilidad
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades como el equilibrio, orientación, diferenciación, reacción, ritmo y acomodación.
- Ejercicios de la fuerza con su propio peso
- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez
- Ejercicios auxiliares

CONTENIDOS TECNICO – TACTICOS

- Enseñanza de la posición y desplazamientos
- Enseñanza del voleo con dos manos arriba de frente
- Enseñanza del saque por abajo de frente y lateral
- Enseñanza del voleo con dos manos por abajo (antebrazo)
- Ejercicios para el desarrollo de la recepción del saque

- Ejercicios para el desarrollo del pase
- Juegos de estudio

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Crear hábitos de higiene y adecuado uso respecto al vestuario deportivo
- Crear hábitos de buenas relaciones con respeto en el grupo
- Aprender a cuidar sus implementos, así como su sentido de pertenencia

Todo esto debe transmitirse con ayudas didácticas como lo son fotos, videos de juego, observaciones de un jugador destacado, y reglas importantes que hacen parte de los conocimientos teóricos del deporte.

NIÑAS DE 10 A 11 AÑOS 2007 -- 2006

- 1 Aumento del interés hacia las clases Captación inicial de niños para el voleibol y estructura de grupos de estudio.
- 2 Desarrollo de la preparación física integral.
- 3 Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas necesarias para la conquista de la técnica del voleibol.
- 4 Estudio de los elementos que se orientan en el programa para esta etapa.
- 5 creación de hábito con respecto a un ambiente de juego y de competencia
- 6 Los jugadores deben realizar todas las funciones sin cambios tácticos

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA GENERAL

- Gimnasia básica
- Atletismo
- Juegos dinámicos y pre – deportivos
- Ejercicios aeróbicos
- Flexibilidad
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza con su propio peso
- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez
- Ejercicios con medios auxiliares

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA ESPECIAL

- Desarrollo de ejercicios preparatorios

- Capacidades coordinativas especiales
- Ejercicios para la rapidez especial

CONTENIDOS TECNICO – TACTICOS

- Continuación de la enseñanza de la posición y desplazamientos
- Continuación de la enseñanza del voleo con dos manos arriba de frente
- Desarrollo del saque por abajo de frente y lateral
- Ejercicios para el desarrollo de la recepción de saque
- Ejercicios para el desarrollo de la recepción del saque
- Ejercicios para el desarrollo del pase al frente
- Enseñanza del voleo con dos manos por arriba hacia atrás
- Continuación de la enseñanza del voleo por debajo
- Enseñanza del remate frontal
- Enseñanza del bloqueo individual.
- Ejercicios para el desarrollo del pase hacia atrás
- Enseñanza de la defensa del campo con dos manos desde la posición.
- Táctica individual del pase
- Táctica individual del saque
- Táctica individual de la recepción del saque
- Táctica de equipo, colaboración entre los jugadores en la recepción del saque
- Táctica de equipo, colaboración entre los jugadores en la recepción del saque con el pasador
- Colaboración inicial entre los jugadores para la ejecución del KI
- Colaboración inicial entre los jugadores para la ejecución del KII

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Profundizar los hábitos de higiene y adecuado uso respecto al vestuario deportivo
- Profundizar los hábitos de buenas relaciones con respeto en el grupo
- Profundizar su sentido de pertenencia y valores patrios
- Desarrollar de forma general el auto control y todos los aspectos generales de la combatividad
- Iniciar el desarrollo de las cualidades generales de la personalidad de un voleibolista.

Todo esto debe transmitirse con ayudas didácticas como lo son fotos, videos de juego, observaciones de un jugador destacado, reglas importantes que hacen parte de los conocimientos teóricos del deporte y análisis de elementos técnicos.

NIÑAS DE 12 A 13 AÑOS 2005 -- 2004

1. Preparación física general y especial
- 2 Desarrollo de los diferentes elementos técnicos planteados en el programa.
- 3 Enseñanza de los elementos técnicos planteados en el programa.
- 4 Inicio del sistema de juego 4-2 con el 6 adelantado. Es muy importante que los entrenadores trabajen en esta etapa este sistema y que los alumnos entiendan el sistema
- 5 Educación especial en el cumplimiento de las tareas y en la disciplina táctica de los partidos.

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA GENERAL

- Gimnasia básica
- Atletismo
- Juegos dinámicos y pre – deportivos
- Ejercicios aeróbicos
- Flexibilidad
- Ejercicios para el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales
- Deportes auxiliares
- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza
- Ejercicios para el desarrollo de la rapidez
- Resistencia general

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA ESPECIAL

- Desarrollo de la fuerza especial
- Desarrollo de las capacidades coordinativas
- Ejercicios para la rapidez especial
- Ejercicios auxiliares

CONTENIDOS TECNICO – TACTICOS

- Desarrollo de la posición y desplazamientos
- Desarrollo del pase al frente
- Desarrollo del remate frontal

- Desarrollo de la recepción del saque
- Desarrollo del bloqueo individual
- Desarrollo de la defensa del campo con dos manos por debajo
- Continuación de la defensa del campo con caída
- Desarrollo de la defensa del campo con caída
- Desarrollo del pase hacia atrás
- Enseñanza del pase en suspensión hacia adelante y atrás
- Enseñanza del recobro de balones en la red
- Enseñanza del saque por arriba de frente con efecto
- Enseñanza del remate con giro del cuerpo
- Enseñanza del remate con engaño (finta)
- Enseñanza del bloqueo doble
- Ejercicios para la enseñanza del pase lateral
- Enseñanza del remate con giro de la mano y contra el bloqueo
- Práctica del KI (fraccionado y en su conjunto)
- Práctica del KII (fraccionado y en conjunto)
- Táctica individual del pase
- Táctica individual del pase
- Táctica individual de la recepción del saque
- Táctica individual del remate
- Táctica individual bloqueo
- Táctica individual de la defensa del campo
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque y el pasador
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque, el pasador y los atacantes
- Colaboración entre los atacantes y el aseguramiento (apoyo)
- Colaboración entre los bloqueadores
- Colaboración entre los defensores
- Colaboración entre los bloqueadores y los jugadores de la defensa del campo
- Colaboración entre los bloqueadores y el apoyo
- Colaboración entre los defensores, el pasador y los rematadores
- Táctica de equipo en la formación de los jugadores para la recepción del saque (KI)
- Táctica de equipo en la formación de los jugadores para la defensa del campo (KII)

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Desarrollo de la personalidad
- Desarrollo de la voluntad
- Desarrollo del concepto de grupo
- Desarrollo de la ayuda mutua entre los compañeros

- Desarrollo de las relaciones con sus compañeros entrenadores y espectadores
- Desarrollo del sentido de pertenencia y valores patrios

Todo esto debe transmitirse con ayudas didácticas como lo son fotos, videos de juego, observaciones de un jugador destacado, reglas importantes que hacen parte de los conocimientos teóricos del deporte y análisis de elementos técnicos.

NIÑAS DE 14 A 15 AÑOS 2003 -- 2002

- 1 Preparación física general y especial
- 2 Desarrollo y perfeccionamiento de los elementos técnicos y la táctica con relación a la función de cada jugador en el equipo
- 3 Inicio del sistema táctico de juego con penetración por zona 1 y 6, con el 6 atrás en la defensa
- 4 Enseñanza de los saques sin efecto (floting),
- 5 Educación especial en el cumplimiento de las tareas y en la disciplina táctica de los partidos.

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA GENERAL

- Gimnasia básica
- Deportes auxiliares
- Fuerza
- Rapidez
- Flexibilidad
- Resistencia
- Capacidades coordinativas
- Acrobacia

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA ESPECIAL

- Ejercicios preparatorios
- Ejercicios auxiliares
- Capacidades coordinativas
- Fuerza especial
- Resistencia especial

CONTENIDOS TECNICO – TACTICOS

- Perfeccionamiento de las posiciones y los desplazamientos a través de los elementos impartidos
- Perfección del pase por arriba de frente
- Perfeccionamiento del pase hacia atrás
- Desarrollo del pase lateral
- Perfeccionamiento del pase lateral
- Perfeccionamiento del pase en suspensión
- Perfeccionamiento de la recepción del saque
- Perfeccionamiento del remate frontal
- Perfeccionamiento del bloqueo individual
- Perfeccionamiento de la defensa del campo con dos manos por debajo
- Desarrollo de la defensa del campo con caída
- Desarrollo del remate con giro del cuerpo.
- Desarrollo del remate de engaño.
- Desarrollo del remate con giro de la mano y contra el bloqueo
- Desarrollo del bloqueo en grupo
- Perfeccionamiento de los saques por arriba con efecto de frente
- Enseñanza del remate de gancho
- Enseñanza del pase con una mano saltando
- Práctica del KI (fraccionado y en su conjunto)
- Práctica del KII (fraccionado y en conjunto)
- Táctica individual del pase
- Táctica individual del saque
- Táctica individual de la recepción del saque
- Táctica individual del remate
- Táctica individual bloqueo
- Táctica individual de la defensa del campo
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque y el pasador
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque, el pasador y los atacantes
- Colaboración entre los atacantes y el aseguramiento (apoyo)
- Colaboración entre los bloqueadores
- Colaboración entre los defensores
- Colaboración entre los bloqueadores y los jugadores de la defensa del campo
- Colaboradores entre los bloqueadores y el apoyo
- Colaboración entre los defensores, el pasador y los rematadores
- Táctica de equipo en la formación de los jugadores para la recepción del saque (KI)
- Táctica de equipo en la formación de los jugadores para la defensa del campo (KII)

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Educar el espíritu de lucha en todo momento del juego
- Educar el espíritu de respeto a sus compañeros, jueces, jueces, público y entrenadores
- Profundizar la disciplina ante el entrenamiento y durante las competencias oficiales
- Desarrollo del sentido de pertenencia y valores patrios

Todo esto debe transmitirse con ayudas didácticas como lo son fotos, videos de juego, observaciones de un jugador destacado, reglas importantes que hacen parte de los conocimientos teóricos del deporte y análisis de elementos técnicos.

NIÑAS DE 16 A 17 AÑOS 2001 -- 2000

- 1 Preparación física general y especial aplicación de cargas altas
- 2 Perfeccionamiento de la técnica con respecto a las particularidades individuales con cada voleibolista
- 3 Individualización del proceso de estudio y entrenamiento con respecto a las funciones del juego de cada jugador
- 4 Alcance de estabilidad en el juego en un ambiente complejo de competencia
- 5 Empleo del sistema táctico 5-1 en el ataque

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA GENERAL

- Gimnasia básica
- Deportes auxiliares
- Fuerza
- Rapidez
- Flexibilidad
- Resistencia
- Capacidades coordinativas

CONTENIDOS DE PREPARACION FISICA ESPECIAL

- Ejercicios auxiliares
- Rapidez especial
- Capacidades coordinativas

- Fuerza especial
- Resistencia especial

CONTENIDOS TECNICO – TACTICOS

- Perfeccionamiento de las posiciones y los desplazamientos a través de los elementos impartidos
- Perfección del pase por arriba de frente
- Perfeccionamiento del pase en suspensión
- Perfeccionamiento del pase lateral
- Perfeccionamiento del pase con una mano
- Perfeccionamiento del pase en suspensión
- Perfeccionamiento de la recepción del saque
- Perfeccionamiento del remate frontal
- Perfeccionamiento del bloqueo individual
- Perfeccionamiento de la defensa del campo con dos manos por debajo
- Perfeccionamiento de la defensa del campo con caída
- Perfeccionamiento del remate con giro del cuerpo.
- Perfeccionamiento del remate de engaño.
- Perfeccionamiento del remate con giro de la mano y contra el bloqueo
- Perfeccionamiento del bloqueo en grupo
- Perfeccionamiento de los saques por arriba con efecto de frente
- Enseñanza del remate de gancho
- Enseñanza del pase con una mano saltando
- Práctica del KI (fraccionado y en su conjunto)
- Práctica del KII (fraccionado y en conjunto)
- Táctica individual del pase
- Táctica individual del saque
- Táctica individual de la recepción del saque
- Táctica individual del remate
- Táctica individual bloqueo
- Táctica individual de la defensa del campo
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque y el pasador
- Colaboración entre los jugadores en la recepción del saque, el pasador y los atacantes
- Colaboración entre los atacantes y el aseguramiento (apoyo)
- Colaboración entre los bloqueadores
- Colaboración entre los defensores
- Colaboración entre los bloqueadores y los jugadores de la defensa del campo
- Colaboración entre los bloqueadores y el apoyo
- Colaboración entre los defensores, el pasador y los rematadores

- Táctica de equipo en la formación de los jugadores para la recepción del saque (KI)
- Táctica de equipo en la formación de los jugadores para la defensa del campo (KII)

CONTENIDOS EDUCATIVOS

- Educar el espíritu de lucha en todo momento del juego
- Educar el espíritu de respeto a sus compañeros, jueces, público y entrenadores
- Profundizar la disciplina ante el entrenamiento y durante las competencias oficiales
- Desarrollo del sentido de pertenencia y valores patrios

Todo esto debe transmitirse con ayudas didácticas como lo son fotos, videos de juego, observaciones de un jugador destacado, reglas importantes que hacen parte de los conocimientos teóricos del deporte y análisis de elementos técnicos.

Valores a desarrollar

Dada la responsabilidad que asume el Voleibol en la formación de las nuevas generaciones y su papel en la ya impostergable batalla de ideas, declaramos como valores a potenciar los siguientes:

- **Compromiso:** por considerar al hombre y el cuidado de su calidad de vida como premisa indispensable de la preparación deportiva. Rechazar el “campeonísimo” como expresión contraria a nuestra ideología.
- **Responsabilidad:** en el cumplimiento del deber, tanto en el plano individual como en el social, para garantizar un modelo sostenible y luchar por la protección del medio ambiente del estudiante y considerar su labor como un deber ineludible y al mismo tiempo, demostrar voluntad y constancia en el cumplimiento del deber, al superar los obstáculos objetivos y subjetivos que se oponen a su accionar.
- **Honestidad:** Expresar actitudes y acciones en pro del juego honesto, juego limpio, reconocimiento del triunfo propio y del otro.
- **Incondicionalidad:** a desempeñar acciones activas en cualquier lugar que lo necesite de intereses individuales y sociales.

- **Solidaridad:** manifestar camaradería, ayuda mutua y estar dispuesto a cooperar con quienes lo necesiten, aun a costa de su sacrificio personal.
- **Respeto:** al respetar a sus compañeros y docentes y no intentar ganar con una ventaja injusta; aceptar las indicaciones, al mismo tiempo que utilizar lenguaje y gestos apropiados.

Fomentar la participación de todos sus compañeros sin importar el nivel de destreza.

Usar la crítica constructiva y animar a sus compañeros a ser disciplinados.

Evaluación

La evaluación del centro de interés voleibol se realizara por los diferentes test pedagógicos tanto en la parte técnica como física, obedeciendo a los test de entrada que se les harán a los diferentes alumnos para ver de qué manera llegan y cuál sería su progreso.

Metodología de la enseñanza

La metodología a realizar para enseñanza de los diferentes componentes es:

1. Demostración - Explicación
3. Estructuración del movimiento en fases.
4. Demostración del ejercicio global.
5. Repetición de ejecuciones.
6. Analítico
7. Seguimiento a patrones de alto nivel con videos o juegos de carácter superior

Consideraciones

Debe tenerse en cuenta que lo anteriormente expuesto va acorde al volumen de las clases y el tiempo (años) que dure el programa en los centros de interés, ya que para desarrollar cada uno de los componentes aquí mencionados deben realizarse de manera sistemática, sin obviar o saltarse contenidos que atenten a la buena evolución de los practicantes.