



PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

	ÁREA / ASIGNATURA	Educación Física, recreación y deporte			GRADO	UNDECIMO
	DOCENTE	Francisco Javier Rodríguez García			CURSOS	1101-1102-1103
	SEDE	A	JORNADA	Tarde	PERIODO	1

1	
PARA	
NOTA MÁXIMA	3.5

1. PLAN DE MEJORAMIENTO

PARA ESTUDIANTES QUE REPROBARON LA ASIGNATURA

Logros

1. Demuestra sentido de pertenencia con la institución, cumpliendo con el manual de convivencia y el pacto institucional.
2. Planea, expone y ejecuta con calidad y liderazgo actividades deportivas.
3. Participa de manera activa y consciente de las actividades propuestas por los compañeros.

Tomado de: <https://www.20minutos.es/salud/ejercicios/el-voleibol-refuerza-el-concepto-de-cooperacion-y-trabaja-la-capacidad-de-sacrificio-superacion-y-constancia-4881384/>

El voleibol refuerza el concepto de cooperación y trabaja la capacidad de sacrificio, superación y constancia" NANI F. CORES

Fue creado en 1895 por William G. Morgan, un director de Educación Física del estado de Massachusetts.

"En este deporte unos requieren del trabajo de otros para conseguir el "éxito" común, y esto lo hace más colaborativo aún si cabe", señalan desde la Federación de Madrid de Voleibol.

Beneficios a nivel físico y mental del kárate: "Gracias al autocontrol estás más preparado para afrontar situaciones difíciles".

Un grupo de chicas jugando al voleibol. Un grupo de chicas jugando al voleibol.PIXABAY

Con más de cien años de historia a sus espaldas, el voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgana, un director de Educación Física en la YMCA de Holihoke, en el estado de Massachusetts (Estados Unidos). Morgan se dio cuenta de que necesitaba un juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y como disponía solo del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), utilizó sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego. Nació así el mintonette, primer nombre con el que se bautizó.

Conocido actualmente como voleibol, balonvolea o simplemente vóley es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Una actividad muy completa que mejora la coordinación, velocidad y equilibrio de quienes lo practican y puede llegar a quemar hasta 130 calorías por media hora (240 en un juego competitivo) según un informe de la Escuela de Medicina de Harvard. De sus amplios beneficios tanto a nivel físico y mental como de las principales lesiones que puede ocasionar su práctica hablamos con la Federación de Madrid de Voleibol.

¿Cuáles son los principales beneficios a nivel físico que proporciona un deporte como el voleibol?

Toda la actividad física y el deporte ya llevan implícito una serie de beneficios a nivel físico como son la mejora de la salud cardiovascular, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la reducción de la presión arterial, la mejora de la condición aeróbica y control del peso, mejora de la fuerza, resistencia, flexibilidad... Particularmente el voleibol es un deporte explosivo donde vamos a trabajar especialmente la potencia, cualidad física muy ligada a la mejora de la osteoporosis.

"Se trabaja especialmente la potencia, cualidad física muy ligada a la mejora de la osteoporosis"

Además hay que recordar que en muchas ocasiones nuestro deporte se puede realizar al aire libre, de manera muy especial la modalidad del vóley playa, con lo que potenciaremos aspectos como la vitalidad y el bienestar, aumentando el gasto calórico y desarrollando una mayor salud mental y función cerebral gracias a la exposición prolongada.

¿Cuáles son las principales habilidades que se entrenan?

El voleibol es un deporte muy técnico que requiere de muchas habilidades y destrezas. La coordinación oculo-manual (con el balón) sumada a la que debemos tener con el resto de nuestros compañeros y elementos de juego en una espacio tan reducido, requiere de mucho entrenamiento. A mayor nivel de juego aumentarán las velocidades de la pelota con lo que los reflejos, la técnica y los desplazamientos adecuados serán aún más determinantes.

"Entrenar los reflejos, la técnica y los desplazamientos adecuados son determinantes en este deporte"

En entrenamiento va muy orientado a trabajar las diferentes situaciones de juego por separado, recepción, colocación, remate e irilas incluyendo en situaciones más complejas, para trabajar las diferentes interferencias y situaciones que se pueden dar en el juego real.

¿De qué manera favorece el voleibol la habilidad de liderazgo y cooperación con los demás? ¿Cuáles son las cualidades que más se trabajan?

Como cualquier deporte de equipo el voleibol favorece la creación natural de diferentes roles dentro del grupo. Pero a diferencia de otros deportes de equipo el voleibol necesita de al menos dos jugadores en la misma acción para completar una jugada, cosa que no pasa en ningún otro deporte de pelota, con lo que refuerza aún más el concepto de cooperación y trabajo en equipo.

"Es muy formativo en edades tempranas ya que los jugadores deben crear una estrategia común para conseguir el objetivo"

Es un deporte muy formativo en edades tempranas con seis jugadores en pista a la vez que deben crear una estrategia común para conseguir el objetivo, y que para que un jugador remate muchos otros deben hacer otras funciones, con lo que unos requieren del trabajo de otros para conseguir el "éxito" común, y esto lo hace más colaborativo aún si cabe.

Otros aspectos comunes y transversales que comparte con otras disciplinas son aspectos como la capacidad de sacrificio, individual y por el grupo, superación, constancia, trabajo cooperativo...

¿Cómo beneficia el voleibol nuestra salud mental? ¿Puede influir en nuestro estado de ánimo y autoestima?

Como cualquier otro ejercicio físico, el voleibol afecta en nuestro organismo liberando una serie de hormonas como la serotonina, dopamina y endorfinas que nos regula aspectos tan básicos como son el sueño o la propia ingesta de alimentos. El deporte genera una serie de sensaciones placenteras que enganchan, nos hace más felices, más alegres e incluso eufóricos en según qué momentos. Por otro lado también reduciremos sentimientos más negativos como pueden ser el estrés, la ansiedad o mal humor.

"Trabajar en equipo te ayuda a compartir intereses, ilusiones, alegrías y momentos menos buenos"

El practicarlo en grupo tiene otras muchas ventajas como pueden ser la pertenencia al mismo, compartiendo objetivos, intereses, ilusiones, alegrías y momentos menos buenos. En el desarrollo de cualquier individuo una buena o mala gestión de emociones determinará muchos de nuestros comportamientos futuros, con lo que el papel en éste caso de los formadores/entrenadores para gestionar todo éste tipo de situaciones será muy importante.

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE MEJORAMIENTO:

ACTIVIDADES	CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN
1. Realizar un mural de tres pliegos de cartulina o papel kraft, que incluya: El tema asignado para exposición, se debe presentar individualmente. 2. Presentar los siguientes aspectos técnicos de voleibol: 3 saques de seguridad, 3 saques altos. 3 remates desde diferentes zonas del campo. 3 recepciones de balones lanzados desde saque, 3 colocaciones de balón.	1. Investigación, se debe presentar en TRES pliegos de cartulina o papel Kraft con márgenes, rotulo realizados con marcador, colores, micropunta, con buena ortografía, sin tachones ni enmendaduras, marcado con su nombre y curso. 2. Las pruebas serán presentadas en forma de evaluación con un solo intento.

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

COMPONENTE DEL PLAN	PORCENTAJE	FECHA DE ENTREGA
ACTIVIDADES	40	100% SEGÚN HORARIO ESPECIAL
SUSTENTACIÓN	60	

2. PLAN DE PROFUNDIZACIÓN

1. PLAN DE MEJORAMIENTO

NOTA: PARÁXIMA ESTUDIANTES QUE REPRESENTARON LA ASIGNATURA

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE PROFUNDIZACIÓN:

ACTIVIDADES	CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN
3. Investigación del Voleibol. Realizar un mural de tres pliegos de cartulina o papel kraft, que incluya: El tema asignado para exposición, se debe presentar individualmente. 4. Presentar los siguientes aspectos técnicos de voleibol: 3 saques de seguridad, 3 saques altos. 3 remates desde diferentes zonas del campo. 3 recepciones de balones lanzados desde saque, 3 colocaciones de balón.	3. Investigación, se debe presentar en TRES pliegos de cartulina o papel Kraft con márgenes, rotulo realizados con marcador, colores, micropunta, con buena ortografía, sin tachones ni enmendaduras, marcado con su nombre y curso. 4. Las pruebas serán presentadas en forma de evaluación con un solo intento.

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

COMPONENTE DEL PLAN	PORCENTAJE	FECHA DE ENTREGA
ACTIVIDADES	40	100% SEGÚN HORARIO ESPECIAL
SUSTENTACIÓN	60	

MEJORAMIENTO para los estudiantes que REPROBARON la asignatura y requieren fortalecer su aprendizaje. PROFUNDIZACIÓN para aquellos que APROBARON y tienen la posibilidad de mejorar su desempeño académico. Lo anterior, de acuerdo con los criterios establecidos en el SIEE - Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes año 2024.