

MODELO 2-E

GUÍA PROYECTO: INDICE

Título del proyecto

ESCUELA DEPORTIVA DE INICIACIÓN DE VOLEIBOL.

BENJAMIN FEMENINO. ----AMPA ALTOS COLEGIOS---

TEMPORADA 2018 / 2019

Introducción

El VOLEIBOL como todos los otros deportes, está adaptado al nivel evolutivo de los/las niños/as y se establecen en él distintas categorías según la edad, por eso los más pequeños, aprenden con balones más pequeños, redes a menor altura, y terrenos de juego más reducidos, pero la técnica de ejecución que se les enseña sigue siendo la mismas que a los mayores.

El VOLEIBOL es un deporte en el que, principalmente, salvo algunas técnicas más complejas, se requieren movimientos básicos que cualquiera puede practicar, como correr, saltar y golpear. Así, saltando desarrolla la fuerza de los miembros inferiores, lanzando entrena la potencia y la fuerza tanto de miembros inferiores como de los miembros superiores y corriendo desarrolla la resistencia y la velocidad según la distancia recorrida y la intensidad alcanzada.

Dadas las características del VOLEIBOL, es un deporte que no necesita poseer un biotipo físico determinado, ya que la gran cantidad de puestos específicos que tiene, permite que el niño/a realice cada una de ellas en las edades más tempranas, por otro lado, y según vaya creciendo el niño/a se podrá ir destacando hacia aquellas que más se ajusten a sus características físicas.

Por todo ello, desde la **Asociación de Madres y Padres de Alumnos/as ALTOS COLEGIOS**, queremos fomentar la práctica del VOLEIBOL entre los/las niños/as y jóvenes, especialmente en el medio escolar. Para ello, PARTICIPAREMOS EN LOS JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES DE SEVILLA, para favorecer la práctica del VOLEIBOL así como la creación y el refuerzo de hábitos deportivos para la mejora de la salud de niños/as y jóvenes. Contribuyendo además a la continuidad formativa de los/las niños/as con la práctica del VOLEIBOL en las Escuelas y Clubes de VOLEIBOL, y donde los monitores y entrenadores continúen la labor comenzada en el Colegio.

Destinatarios/as del proyecto y número de alumnos máximos y mínimos, edades, categorías, cursos

Los destinatarios del Proyecto serán chicas con edades comprendidas entre **8 y 9 años, cursando 3º y 4º curso de Educación Primaria**, con un mínimo de 10 y un máximo de 20 alumnos, que corresponderán a la categoría alevín mixto.

Objetivos del proyecto

OBJETIVOS GENERALES

1. La no especialización temprana de los deportistas.
2. La utilización de las clases divertidas y amenas como método de trabajo, cuya principal características serán las actividades con un marcado carácter lúdico.
3. Dedicar tiempo suficiente para que nuestros deportistas alcancen su madurez deportiva y personal en el momento deseado.
4. Utilizar la competición como recurso motivador y en su justa medida dependiendo de la edad de cada niño/a.
5. Familiarizar a los niños y niñas con la práctica del voleibol para que la experiencia les haga considerarlo atractivo, motivador y satisfactorio.
6. Fomentar la participación en juegos y actividades cuyo valor se establece evitando la discriminación en razón de las características personales, así como comportamientos agresivos.
7. Contribuir a que el sentimiento de equipo sea por parte de todos los componentes evitando ensalzar especialmente a los alumnos con mayor desarrollo psicomotriz con respecto a sus cualidades físicas básicas.
8. Inculcar que la participación de los/las niños/as sea continua y que en los momentos de descanso sigan participando animando a los otros componentes de su equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Utilizar el cuerpo como vehículo de expresión.
2. Continuar y ayudar al desarrollo psicomotor de los/las niños/as de estas edades.
3. Despertar el interés por la práctica deportiva y es especial por el voleibol.

4. Fomentar el intercambio de experiencias entre los/las niños/as de las mismas edades.
5. Favorecer la socialización.
6. Desarrollar en los/las niños/as estrategias de socialización a través del juego y la actividad.
7. Desarrollo físico del niño/a en todas las facetas posibles, y en concreto, el desarrollo de las cuatro capacidades físicas principales (velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad), todo ello adaptado a la edad del menor.
8. Aprender las bases técnicas de las especialidades del voleibol, en un gradual proceso de especificación de las habilidades motrices básicas adquiridas en la primera etapa.
9. Enseñar un conocimiento progresivo del voleibol, desde lo global y elemental, hasta lo más específico.
10. Realizar competiciones por equipos para potenciar la cooperación con unas reglas adaptadas a las características de cada alumno, las cuales puedan desarrollarse de modo rápido y ágil y que sean divertidas.

Metodología.

En primer lugar, pensamos que el alumnado no ha de ser mero realizador de las tareas propuestas, sino que debe conocer al menos, el por qué y el para qué de dichas tareas, de tal forma que asimile de manera práctica los conocimientos sobre su cuerpo y su funcionamiento, así como sus propias posibilidades motrices y que experimente con ellas. La metodología que utilizaremos durante la ESCUELA DE VOLEIBOL, tiene por objeto la actividad docente-discente, en el proceso de **enseñanza-aprendizaje** y tiene 3 momentos básicos: 1) La **PROGRAMACIÓN**, como diseño anticipatorio del proceso. Enfocado hacia los planes de trabajo adaptados a los objetivos a alcanzar, a las posibilidades, aspiraciones y necesidades de los alumnos y a las necesidades educativas. 2) La **REALIZACIÓN**, que es la puesta en práctica de lo diseñado. Ej.: actividades de aprendizaje, estrategias de actuación, técnicas, medios, recursos, etc. También está orientada hacia la práctica efectiva de la enseñanza, a través de las clases, de las actividades a desarrollar. 3) El **CONTROL** o **EVALUACIÓN**, como elemento de verificación a lo largo del proceso. Dirigida hacia la certificación de los resultados obtenidos con la ejecución. Con el fin de conocer si los objetivos fueron alcanzados y si el planeamiento estuvo de acuerdo con la realidad de los alumnos/as

Actividades a desarrollar.

La actividad de VOLEIBOL en estas edades es esencialmente educativa y de captación para lo que es necesario asociar diversión y competición. Confiriéndole a ésta un papel en una formación atlética que favorezca una práctica del VOLEIBOL más lúdica y natural complementando o mejorando la educación física de los/las niños/as. Se ha de desarrollar el concepto educativo en estas edades haciendo un atletismo más abierto y no tan cerrado, que favorezca un entrenamiento y una formación más polifacética y multilateral, intentando impedir la repetición excesiva de las mismas pruebas para evitar especializaciones prematuras tanto en especialidad como en movimientos específicos.

Las actividades que se desarrollarán durante toda la temporada 2018-2019, serán actividades jugadas como principal medio de aprendizaje para que sean atractivas y motivadoras para los/las niños/as. Estas actividades a través del juego reglado y el trabajo formal en equipo desempeñan un papel crucial en la adquisición y el desarrollo de las cualidades y habilidades físicas básicas para los alumnos/as de estas edades que les servirán para fortalecer su cuerpo e ir adquiriendo habilidades físicas como la velocidad, fuerza y resistencia y cualidades físicas como la lateralidad, equilibrio, coordinación, además del sentido de la colaboración, la empatía y el pensamiento lógico del niño/a, que aprende a observar las reglas, a compartir, a respetar a sus compañeros/as y a esperar su turno, pues le serán de vital importancia para el desarrollo de su día a día.

Las posibles “competiciones” que se desarrollen serán un medio más para descubrir otras formas de divertirse y conocer lugares y niños/as nuevos que les ayuden a afianzar la práctica del deporte, y en concreto del voleibol, como algo más en su vida habitual.

Instalación deportiva donde se desarrollará el proyecto.

C.E.I.P. MACARENA

Días y horarios del proyecto.

LUNES Y MIÉRCOLES en horario de 16:00h a 17:00h

Nombre del responsable de la coordinación técnica.

Héctor Cabana Camacho T.S.A.A.F.D,

Nombres y titulación del técnico deportivo responsables del desarrollo del proyecto.

Rocío Jiménez Molina T.S.A.A.F.D,

JOSÉ GALÁN MOLINA *Licenciado en INEF*

Temporalización del proyecto indicando fechas de ejecución de las actividades, que en todo caso tendrán como límite el curso escolar 2018-19.

La escuela deportiva de iniciación de VOLEIBOL BENJAMIN FEMENINO dará comienzo el 1 de Octubre de 2018 y finalizará el 31 de Mayo 2019

OCTUBRE

- Juegos de desinhibición.
- Juegos cooperativos.
- Circuitos Psicomotrices.
- Familiarización con el VOLEIBOL.
- Concepto de calentamiento y estiramiento.
- Técnica de Voleibol
- Saque, toques de dedos y antebrazo,
- El remate. Colocación. Cooperación con los compañeros
- Habilidades físicas básicas, coordinación y equilibrio
- Higiene deportiva.

NOVIEMBRE-DICIEMBRE

- Juegos de carreras, saltos, lanzamientos.
- Juegos cooperativos.
- Circuitos de habilidades físicas.
- Calentamiento y estiramientos.
- Técnica de Voleibol
- Saque, toques de dedos y antebrazo,
- El remate. Colocación. Cooperación con los compañeros
- Competiciones
- Técnica de carrera.
- H.F.B.
- Higiene deportiva.

ENERO- FEBRERO- MARZO

- Juegos de carreras, saltos, lanzamientos.
- Juegos cooperativos.
- Circuitos de habilidades físicas.
- Calentamiento y estiramientos.
- Técnica de Voleibol
- Saque, toques de dedos y antebrazo,
- El remate. Colocación. Cooperación con los compañeros
- Competiciones
- Técnica de carrera.
- H.F.B.
- Higiene deportiva.

ABRIL-MAYO

- Evaluaciones de los conocimientos adquiridos,.
- Técnica de Voleibol
- Saque, toques de dedos y antebrazo,
- El remate. Colocación. Cooperación con los compañeros
- Competiciones
- Mejora de cualidades físicas Básicas
- Velocidad, fuerza, agilidad y flexibilidad.
- Higiene deportiva.
- FIESTA DEPORTIVA