

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA FAVORECER LA PERMANENCIA EN LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL EN NIÑOS DE 6-9 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR GUANE 1 DEL MUNICIPIO GUANE.

Lic. Madelyn Mesa Landin, M.Sc. María del Carmen Corbo Rodríguez

RESUMEN:

El trabajo tiene su punto de partida en el debilitamiento de la motivación por la práctica del voleibol de los grupos masivos de las áreas deportivas de la comunidad, por lo que el mismo persigue proponer un plan de acciones físico- recreativas que favorezcan la permanencia en la práctica del Voleibol de niños de 6-9 años del combinado deportivo No 5 del municipio Guane, consistente en acciones tanto físicas, recreativas como educativas.

Para su aplicación nos apoyamos en métodos rectorados por el dialéctico materialista, donde podemos encontrar los teóricos, empíricos y estadísticos, destacándose el histórico-lógico, enfoque de sistema y el análisis documental, y dentro los empíricos la encuesta para niños, a entrenadores, la observación y métodos de intervención comunitaria como entrevista a informantes claves y el forum comunitario. Los mismos nos permitieron la recogida de datos así como el procesamiento estadístico de los mismos, además nuestra investigación se puso en práctica durante un periodo de 3 meses donde podemos plantear que se han obtenido resultados satisfactorios, obteniendo a su vez valoraciones emitidas por especialistas donde sus ideas, criterios, valoraciones y sugerencias nos permitieron profundizar en nuestra propuesta así como su futura puesta en practica, esperando obtener resultados objetivos con vista a su validación y de esta forma hacerla extensiva.

Para la realización de este trabajo se han tenido en cuenta las características del juego de Voleibol básicamente en sus posibilidades físico- recreativas, que a lo largo de la historia de su existencia en nuestro país ha sido de gran aceptación en todas las esferas de la sociedad principalmente en jóvenes y niños que es la edad a la que prestamos especial atención principalmente las edades comprendidas entre 6 y 9 años. Este rango de edades presenta una serie de características tanto físicas como

fisiológicas como psicológicas que se han tenido presentes a lo largo de nuestra investigación como fundamento para la confección de nuestro plan de actividades.

El trabajo en las comunidades con niños de edades tempranas ha favorecido su desarrollo biopsicosocial aportando beneficios a su fortalecimiento físico, a su desempeño social en la interrelación con niños de diferentes edades y a ampliar su espectro psicológico propiciando que puedan trazarse metas y objetivos para su vida futura. En tal sentido, la comunidad se convierte en el primer escalón del deporte recreativo y del alto rendimiento. Es así que garantizando la permanencia de los niños en la práctica del Voleibol se estaría propiciando la motivación de los mismos por la posterior práctica de nuestro deporte y su empeño por lograr resultados deportivos.

En consonancia con todos estos antecedentes, garantizar un Voleibol sostenible, es conducir su práctica con todo cuidado, con una visión futurista que tenga en cuenta primordialmente la elevación segura y sistemática hacia los niveles más exigentes del panorama competitivo para afrontar los embates del deporte en el mundo actual, por ello la sostenibilidad del Voleibol no sólo estará dirigido al nivel elite, sino que propiciará un deporte participativo sano para el pleno disfrute de una población voleibolista creciente. Esta es la respuesta del Voleibol Cubano a los esfuerzos del Comité Olímpico Internacional para la protección del medio ambiente. Para la comprensión de la situación que nos llevó a iniciar nuestra investigación es necesario conocer las características de nuestra comunidad. El consejo popular Guane 1 tiene una extensión de 19.7 km². Limita al norte con el consejo popular Los Portales, al sur con el consejo popular Isabel Rubio y al Oeste con el consejo popular Guane 2. Tiene una población de 6445 habitantes 3182 varones y 3263 hembras.

Por la parte del INDER contamos con: un combinado deportivo #5 y un gimnasio de uso múltiple donde se practican deportes.

Por la parte de la salud contamos con: un policlínico comunitario “Piti Fajardo” con una sala de rehabilitación, 9 consultorios médicos de la familia.

Los principales problemas de este consejo están relacionados con la vivienda, el alumbrado público y una crítica situación con el agua, incorporar al trabajo o al estudio a los desvinculados. Aumentar la recreación sana en la zona.

Este consejo popular consta de 65 CDR, 14 zonas y 3 núcleos zonales, además de poseer 17 circunscripciones, la número 3 es del tipo urbana y tiene una estructura bien solidificada, el nivel de vida de esta población es medio, posee un total de 271 niños entre las edades de 6-9 años, los que carecen de opciones recreativas en los horarios posteriores al horario docente. Estos niños tienen como características que en el contexto de sus tareas escolares alcanzan paulatinamente un desarrollo notable de todos sus procesos, funciones y cualidades psicológicas. Por producirse substanciales variaciones en todos los tejidos y órganos del cuerpo y la incompleta osificación del esqueleto, presenta gran flexibilidad y movilidad, lo que le permite grandes posibilidades en la práctica de la educación física y los deportes. Por desarrollarse primero los músculos grandes, son capaces de hacer movimientos relativamente fuertes, pero les resultan más difíciles los movimientos pequeños que requieren de precisión.

La nueva situación social de desarrollo, implica por una parte que el niño ocupará una nueva “posición social” (la del escolar) con el conjunto de exigencias que esto conlleva.

En las actividades fundamentales del niño aparece una nueva forma: el estudio, que posee para él un carácter obligatorio y socialmente importante, lo cual le proporciona un notable número de conocimientos y habilidades, que satisfacen sus nuevas necesidades y motivos, independientemente que subsisten las motivaciones por los juegos y otros tipos de actividad productiva, su posición interior está vinculada a una actitud positiva general hacia el proceso de asimilación de conocimientos y habilidades, se manifiesta la avidez por saber, el interés teórico por lo que le rodea, aunque en los primeros momentos no posea interés cognoscitivo por el material didáctico.

Los niños que ingresan a los grupos masivos en las áreas en nuestro consejo popular comienzan a asistir con mucho entusiasmo y deseo de aprender pero transcurrido un tiempo desisten y e aquí que la problemática de nuestra investigación tiene su fundamento en el debilitamiento de la permanencia de los niños a la práctica del Voleibol en edades previas a la categoría fundamental, ya que los entrenadores no logran mantener una matrícula estable en cuanto a cantidad de participantes, además no conocen los aspectos y objetivos fundamentales del trabajo para lograr la

permanencia en la práctica de estos niños precisamente por no existir indicaciones para el trabajo con estas edades ni en el programa de Educación Física, ni en de La preparación del deportista.

Por todo lo planteado anteriormente es que nuestro objetivo es proponer un plan de actividades físico-recreativas para favorecer la permanencia por la práctica del Voleibol en los niños de 6-9 años del Combinado Deportivo No. 5 del Consejo Popular Guane 1. Nuestra propuesta consiste en un plan de acciones recreativas para niños de 6-9 años, la misma constituye un documento que sirve de guía y orientación para el trabajo con los grupos masivos de Voleibol en edades tempranas en el contexto comunitario; por eso tiene la intención de ofrecer acciones recreativas, físicas y educativas vinculadas al Voleibol.

Para la puesta en práctica de este plan es necesario tener en cuenta indicaciones metodológicas generales como:

- Vincular la mayor cantidad de acciones y actividades hacia el conocimiento sobre la práctica del Voleibol.
- Adaptar juegos Pre deportivos a la actividad físico- recreativas propias del Voleibol. Interrelacionar las diferentes dimensiones teniendo en cuenta sus objetivos y plazos de cumplimientos.
- Lograr el protagonismo por parte de los estudiantes, logrando que se sientan bien, aún modificando las actividades a su propio gusto.
- Orientarles tareas y responsabilidades a los estudiantes.
- Impartir la actividad al menos con frecuencia 3 semanal, pudiendo existir flexibilidad en los horarios.
- Conveniar actividades en conjunto con la escuela e insertar a los padres.
- Las actividades deben tener una intencionalidad tanto instructiva como educativa.
- Utilización adecuada de los medios auxiliares durante la actividad. Fomentar valores éticos, estéticos y morales en aras de lograr una educación integral de los niños.

- El tiempo de cumplimiento puede ser modificado respondiendo a las condiciones objetivas así como las necesidades recreativas de los niños.
- Trabajar ejercicios de familiarización, desplazamiento, posiciones básicas e imitaciones de gestos técnicos con presencia de balones de bajo peso, globos u otro tipo de pelotas.
- Enfatizar en el trabajo de las cualidades físicas de fuerza, rapidez, flexibilidad y coordinativas.
- Ofrecerles a los entrenadores un documento que contenga las regulaciones fundamentales que rigen el trabajo de la masividad en las escuelas comunitarias.
- Fomentar el trabajo con los activistas mediante el desarrollo de la propia actividad.
- Durante el desarrollo de la actividad se debe tener presente la interdisciplinariedad, en otras palabras vincular la actividad acorde con la actividad docente que desarrollan en la escuela.

Actividades Físico-recreativas.

Actividad 1: Competencia de lanzar y atrapar el balón.

Objetivo: Lanzar y atrapar el balón con una y ambas manos desde las posiciones iniciales para la ejecución de los elementos técnicos voleo por abajo, voleo por arriba, saque por debajo de frente y remate.

Explicación: Dos equipos, A y B se subdividen en dos partes iguales y se colocan, a una distancia entre 5 y 6 metros. A la señal del profesor o activista comienzan a pasar el balón al lado opuesto y colocándose al final de su hilera. Gana el equipo que primero llegue a la posición inicial.

Reglas: Ejecutar los movimientos detrás de las marcas señaladas de antemano. Se resta un punto al equipo que no atrape la pelota correctamente.

Si se cometen errores solo serán corregidos.

Variante: El traslado a la hilera opuesta.

Ejemplo: lanzar el balón mediante el movimiento de péndulo del brazo que golpea en la ejecución del saque por debajo de frente.

Dosificación: Tres repeticiones para desempatar dado el caso.

Actividad 2: Competencias de habilidades.

Competencia de dominio del balón.

Objetivo: Desarrollar el “sentido del balón” de acuerdo a su superficie de contacto, el ángulo y la altura de llegada y de envío del balón, tamaño, peso (se pueden utilizar diferentes tipos de pelotas: más pequeñas, de juguete o globos e niños de 6-9 años)

Explicación: Se realiza de forma individual, en dúos, tríos, etc. Con la finalidad de mantener el balón en el aire con la mayor cantidad de contactos posibles sin que pique. Gana el competidor o grupo que de más toques al balón.

Reglas: El balón no puede ser tocado por otro niño durante la ejecución. El contacto se realizara con los antebrazos (voleo por abajo), con los dedos sobre la frente (voleo por arriba) o mediante la imitación del saque (solo 3 repeticiones).

Variantes: En un área delimitada, durante un tiempo determinado, con desplazamientos realizando contactos seguidos hasta que el balón caiga.

Lanzando el balón a un objetivo determinado ej. :(Aro de baloncesto, una diana pintada en la pared, hacia un cajón, hacia una figura geométrica dibujada en suelo, buscando a un compañero o para tumbar objetos como bolos o banderas.

Actividad 3: Competencia “A jugar”.

Objetivo: Aplicar todos los elementos técnicos conocidos por los niños de forma libre.

Explicación: Se realiza entre dos equipos formados por igual cantidad de participantes.

Se incluyen ejercicios de llevar y/o traer el balón conduciéndolo con las manos en posición de contacto con el balón, venciendo obstáculos, conducir y tirar a por encima de la red a un cajón o figura, todo esto se puede combinar con salidas desde diferentes posiciones. Junto a los elementos técnicos, se desarrollan de forma sencilla la rapidez y las capacidades coordinativas especiales reacción, anticipación, orientación, ritmo y equilibrio, tan importantes en el Voleibol. Gana el equipo que termina primero y puntos

adicionales por balones colocados o marcados si lo requiere. La distancia será entre 6-9.

Un competidor podrá repetir el ejercicio si uno de los equipos está disparejo.

Variantes: Finalizar con tiro a colocar el balón.

Ejemplo: Conducción hasta un compañero que regresa el balón a su vez al punto de partida.

Dosificación: Tres repeticiones para desempatar dado el caso.

Actividad 4: Juego “Voleibolín”

Objetivo: Jugar Voleibol en un terreno reducido con flexibilidad en la ejecución de los elementos en cuanto a errores y en el cumplimiento del reglamento.

Explicación: Se ubicara un equipo en cada terreno con la red a una altura cómoda, el área se delimitara con líneas sobre el suelo o con alguna marca u objeto, a la señal del profesor se comenzara a jugar realizando los elementos técnicos que ya conocen. Gana el punto quien logre hacer caer el balón en terreno opuesto. Gana el juego quien logre primero 10 puntos.

Reglas: Se ejecutarán tres toques al balón y se enviará el balón al terreno contrario hasta que caiga. Se realizará el cambio de cancha según el profesor considere.

Variantes: Por tiempo

Ejemplo: 1 minuto, gana el que más puntos tenga hasta ese momento.

Dosificación: Jugar tres sets a ganar dos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
2. Barrios, J. (1995) Manual para el deporte de iniciación y desarrollo / Joaquín Barrios, Alfredo Ranzola. Habana: Editorial Deportes.
3. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
4. Andux, C. (1988) Programa de preparación del deportista. Voleibol, Habana, Cuba.
5. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
6. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos Instituto de deportes y recreación Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.