

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

MANUAL PARA EL APRENDIZAJE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARA LA INICIACIÓN DEL VOLEIBOL

SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL
GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA

Berger Vargas Lukas Nicolay
Millán Toledo Alan Ignacio
Gabriel Ignacio Miranda Railhet
Ragñileo Millavil José Alberto

PROFESOR GUÍA:

Luis Valenzuela Contreras

Santiago, Chile

2023

Dedicatoria

Lukas Berger:

Quiero dedicar este proyecto a mi madre y abuela quienes siempre estuvieron ahí para mí apoyándome en cada instancia, altos y bajos a lo largo de la carrera, pero finalmente estamos en el último tramo y puedo decir con orgullo que todos los esfuerzos que ellas hicieron por mí rindieron sus frutos y ahora es mi turno de retribuirles todo lo que han hecho.

Alan Millán:

Todo este proyecto en la finalización de un largo proceso, por lo cual se lo quiero dedicar a mi familia la cual siempre han dado apoyo y en especial a mi madre quien me ha brindado lo necesario para surgir, también a mi tío y bisabuelo que no se encuentran conmigo, quienes me entregaron los valores y consejos para seguir creciendo como persona y futuro profesional y también se lo quiero dedicar a mi pareja quien ha sido un pilar fundamental en mi vida, es quien me ha motivado y dado ánimos en los momentos más difíciles y el última instancia pero no menos importante a esos profesores que creyeron en mí y me brindaron su ayuda, dedicado a ir todos ustedes.

Gabriel Miranda:

Este trabajo se lo dedico a mi familia y amigos, que me acompañaron durante este duro proceso, además una especial mención a mi novia, quien me acompañó durante los momentos más duros de este proceso, dando alientos y motivándome a seguir por más difícil que fuera, por esto y mucho más, muchas gracias.

José Ragñileo:

En dedicación a mi madre y mi hermana que me han brindado todo el apoyo necesario en todo momento y sobre todo para poder terminar este proceso. Y en especial dedicación a mi pequeña Wanguelen que me acompañó en este duro proceso en las buenas y malas, con su aporte de alegría, motivación y ánimo. También a mi abuela quien me brindo una excelente educación y quien se preocupó de mi formación como persona. Y en última instancia, a una persona importante que ya no está pero que también fue parte de este proceso académico agradecido por su apoyo y su rol importante en este proceso, dedicado a ustedes, gracias por todo.



Agradecimientos

Como grupo queremos agradecer en primera instancia a la institución Universidad Católica Silva Henríquez y su equipo de trabajo compuesto por la administración a cargo de la directora de carrera Patricia González y a todos los profesores y funcionarios de la universidad por entregarnos las herramientas de formación necesarias e importantes en la carrera educacional en la cual nos queremos desempeñar. A su vez queremos agradecer a nuestro profesor guía Luis Valenzuela por acompañarnos en la última etapa de formación docente y a los profesores Enrique Sanches el cual nos brindó orientación del deporte y Virginia Encina quien nos brindó apoyo en nuestro proyecto en el momento que más lo necesitábamos. También agradecer al equipo que nos ayudó en el diseño y elaboración del proyecto de manual, el fotógrafo Cesar Torres y la diseñadora Suhail Barros.

RESUMEN

El proyecto propone la elaboración de un manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol con metodología progresiva enfocada en un rango etario de los 8 a 11 esto se debe a una recopilación y análisis de material bibliográfico relacionados al deporte y al producto y principalmente a la problemática identificada en el estudio de García (2019) el cual realizó una investigación denominada: Los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del primer grado del nivel secundaria, donde se planteó como objetivo diagnosticar el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de 1er año de secundaria aplicando un instrumento de evaluación para determinar el dominio de estos, en el cual se evidenciaron dificultades en el desarrollo de la coordinación óculo manual, la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol y conocimientos afines a este deporte. Los estudiantes no conocían la historia, concepto del vóley, los fundamentos técnicos, así como tampoco las reglas básicas de este deporte. Teniendo como conclusión que los estudiantes presentan un deficiente nivel en los fundamentos técnicos de vuelo, recepción, saque, remate y bloqueo, en porcentajes que superan el 90%.

El voleibol es un deporte que requiere de habilidades técnicas específicas para su práctica efectiva. En el ámbito de la educación física, es fundamental contar con recursos didácticos que apoyen el aprendizaje inicial de estas habilidades técnicas. En este contexto, surge la problemática de si un manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la iniciación del voleibol puede ser un material de apoyo útil para los docentes.

Los antecedentes planteados respecto a la ausencia de información sobre manuales enfocados en el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol por medio de una metodología progresiva y la importancia de estos en la educación, justifica la investigación a fondo para crear un material de apoyo didáctico para profesores de Educación Física y Salud.

La investigación que se llevó a cabo es de tipo acción y la adquisición de información es carácter documental de enfoque cualitativa y se ocupa un paradigma socio crítico debido a su naturaleza social debido a que la intención del manual es buscar una solución que impacte socialmente en el contexto donde se desea que utilice, por lo cual se plantean discusiones de los resultados y conclusiones que nacen de todo el marco investigativo del proyecto y del producto final.

Palabras claves:

Voleibol, manual, iniciación deportiva, técnica, aprendizaje.

ABSTRACT

The project proposes the elaboration of a manual for learning the technical fundamentals of volleyball with a progressive methodology focused on an age range from 8 to 11, this is due to a compilation and analysis of bibliographic material related to the sport and the product and mainly to the problem identified in the study by García (2019) which carried out an investigation called: The technical foundations of volleyball in first grade students of the secondary level, where the objective was to diagnose the level of technical foundations of volleyball in students of 1st year of secondary school applying an evaluation instrument to determine the mastery of these, in which difficulties were evidenced in the development of hand-eye coordination, the practice of the technical fundamentals of

volleyball and knowledge related to this sport. The students did not know the history, concept of volleyball, the technical fundamentals, as well as the basic rules of this sport. Having as a conclusion that the students present a deficient level in the technical fundamentals of flight, reception, serve, shot and blocking, in percentages that exceed 90%.

Volleyball is a sport that requires specific technical skills for its effective practice. In the field of physical education, it is essential to have didactic resources that support the initial learning of these technical skills. In this context, the problem arises as to whether a manual for learning the technical fundamentals in the initiation of volleyball can be a useful support material for teachers.

The antecedents raised regarding the absence of information on manuals focused on learning the basic technical foundations of volleyball through a progressive methodology and the importance of these in education, justifies in-depth research to create a didactic support material for Physical Education and Health teachers.

The investigation that was carried out is of the action type and the acquisition of information is documentary in nature with a qualitative approach and a socio-critical paradigm is dealt with due to its social nature since the intention of the manual is to find a solution that has a social impact on the context where it is intended to be used, for which reason discussions of the results and conclusions arising from the entire investigative framework of the project and the final product are raised.

Keywords:

Volleyball, manual, sports initiation, technique, learning

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
1.1. Planteamiento del problema	9
1.2. Pregunta de investigación o problema de estudio	10
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4 Objetivo general	11
1.5 Supuesto	11
Capítulo II. MARCO TEÓRICO	12
2.1 Manual	12
2.2. Iniciación deportiva	13
2.2.1 Desarrollo motriz	14
2.3 Deportes colectivos	15
2.4 Voleibol	16
2.4.1 Reseña histórica del voleibol	17

2.4.2 Reglamento	17
2.4.3 Mini-voleibol:	19
2.4.5 Posiciones de jugadores en voleibol	21
2.4.6 Fundamentos técnicos del voleibol	23
2.4.7 Técnicas básicas del voleibol	23
2.5 Unidad Didáctica o Pedagógica.	24
2.6 Guía de apoyo.	25
Capítulo III. MARCO METODOLÓGICO	26
3.1 Paradigma	26
3.2 Enfoque	26
3.4. Diseño de investigación	27
3.6 Procedimiento	27
3.7. Modelo de instrumento a ocupar	27
3.7.1 variables	28
3.8 Plan de análisis de datos	28
3.9. Consideraciones éticas	28
3.10 Alcance y proyecciones.	28
3.10 Limitaciones	29
Capítulo IV. RESULTADOS	29
Capítulo V. conclusiones	63
5.1 Discusión	63
5.2 Conclusión	63
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
9. ANEXO	70
fichas de análisis de datos	71

INTRODUCCIÓN

El presente documento consiste en una propuesta de investigación acción. Una investigación acción según Serrano (1998) se compone de 4 fases, planificar, actuar, observar y reflexionar, que únicamente se quedará en su primera fase de planificar, la cual consiste en una propuesta de elaboración de un manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la iniciación del voleibol.

El voleibol es un deporte que demanda mucha práctica debido a la naturaleza de los movimientos, esto porque son muy específicos y únicos esto ha provocado que la práctica de este sea muy sistemática, además de esto existe el agregado de que, si bien existen manuales para la iniciación del deporte, estos mismos posean un precio de acceso que si bien no es muy elevado, puede limitar la compra y por consiguiente la práctica y enseñanza de este deporte.

El documento investigativo cuenta con 4 capítulos, en el cual se detallan diferentes aristas conceptuales e información necesaria para comprender el proyecto del manual.

El primer capítulo expone el planteamiento del problema de estudio ¿es posible la elaboración de un manual enfocado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol en estudiantes de ocho a once años, de carácter nacional y que cuente con una metodología progresiva? con la respectiva justificación a la problemática expuesta. También se plantea el objetivo general del proyecto, elaborar un manual digital para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la iniciación al voleibol para los docentes de educación física, el cual sea una herramienta didáctica de fácil acceso para su quehacer como docente, para el desarrollo de clases de educación física. Del objetivo general se desglosa en dos objetivos específicos, el primero es proponer una guía de ejercicios, actividades y juegos, enfocada en la mejora del aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol en estudiantes de ocho a once años y el segundo es diseñar un manual de aprendizaje de la técnica básica del voleibol como herramienta pedagógica para los/as profesores/as y estudiantes en práctica, que no cuenten con material didáctico en los establecimientos educacionales donde se desempeñan.

El segundo capítulo describe el marco teórico con las definiciones conceptuales principales que se estudiaron para el diseño del proyecto de manual, con diferentes estudios relacionados con el voleibol y su aprendizaje, como el realizado por Velázquez (2001) el cual se divide en tres etapas para llevar a cabo un aprendizaje significativo de habilidades motoras. Los principales conceptos que se abarcaran son los de manual, iniciación deportiva con la explicación del desarrollo motor, deportes colectivos, voleibol con su reseña histórica posiciones y fundamentos dentro de la descripción se menciona el mini-voleibol con su reglamento y posiciones principales y en última instancia se describe unidad didáctica y guía de apoyo. Todas las definiciones, estudios y conceptos ayudarán a comprender de mejor manera los fundamentos del proyecto.

El tercer capítulo detalla el marco metodológico que se utilizó para el diseño investigación del proyecto, el paradigma investigativo socio crítico e investigación cualitativa y la descripción de todo el procedimiento que se llevó a cabo por los autores. variables de estudio, el plan de análisis de datos, las limitaciones, y también, se señala el alcance y las proyecciones que se estiman con la propuesta. Como todo trabajo investigativo enfocado en el trabajo con personas, la tesis toma en cuenta consideraciones éticas para la propuesta del manual, las cuales son especificadas en el capítulo.

El cuarto capítulo se dará a conocer los resultados de esta investigación y el producto final que resultó de la misma, el cual consiste en un manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol, dividido en los fundamentos de recepción/pase, saque y remache.

En el quinto y último capítulo se plantean las principales discusiones, los cuales detallan los principales hallazgos investigativos que surgen de la génesis del proyecto investigativo. También se expone las conclusiones finales de todo el proyecto, el cual abarca toda la conceptualización e investigaciones y los resultados del producto final

En la parte final se puede encontrar todo el material bibliográfico que fue investigado y ocupado para realizar el proyecto de la elaboración de un manual didáctico para la enseñanza del aprendizaje de los fundamentos básicos de voleibol.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La escasez de manuales deportivos didácticos del voleibol nacionales, para profesores y practicantes de Pedagogía en Educación Física y Salud, orientado a la iniciación deportiva llevó a plantear la problemática de ¿Es posible la elaboración de un manual enfocado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol en estudiantes de ocho a once años, de carácter nacional y que cuente con una metodología progresiva?

Autores como Drauchke et al. (2002), plantean la necesidad de contar con herramientas pedagógicas, una guía clara y estructurada para enseñar los fundamentos técnicos de manera efectiva.

El proyecto propone trabajar con un rango etario de los ocho a once y esto se debe a una problemática identificada de estudios como el de García (2019) el cual realizó una investigación denominada: Los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes del primer grado del nivel secundaria, donde se planteó como objetivo diagnosticar el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de 1er año de secundaria de la I.E. Jorge Chávez de Tambogrande en la ciudad de Piura donde aplicó un instrumento de evaluación para determinar el nivel de los fundamentos técnicos del voleibol, donde se evidenciaron dificultades en el desarrollo de la coordinación óculo manual, la práctica de los fundamentos técnicos del voleibol y conocimientos afines a este deporte. Los estudiantes no conocían la historia, concepto del vóley, los fundamentos técnicos así como tampoco las reglas básicas de este deporte. Teniendo como conclusión que los estudiantes presentan un deficiente nivel en los fundamentos técnicos de vuelo, recepción, saque, remate y bloqueo, en porcentajes que superan el 90%. Otro autor que hace referencia a una problemática similar es Torres (2020) el cual propuso mejorar la enseñanza y el aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos del voleibol en niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Bilingüe Torremar. Metodología, siendo mixta, se identificó a partir de encuestas, como principal problema la falta de conocimiento del proceso de enseñanza y aprendizaje, así como de los fundamentos del voleibol, lo que generaba dificultades en el aprendizaje. Para diagnosticar el estado técnico inicial de los niños y evaluar el programa de ejercicios propuesto, se aplicó a 36 niños/as una encuesta y un test técnico. Los resultados indicaron que la metodología aplicada no era la más adecuada, y que la falta de motivación y conocimientos por parte del profesor generaba una baja participación de los niños. La propuesta de mejora implementada permitió evidenciar un progreso en la técnica y táctica de los fundamentos del voleibol, así como un dominio progresivo de los gestos necesarios para este deporte.

Si bien existe una amplia cantidad de material de entrenamiento relacionado con el voleibol, tanto en formatos digitales como físicos, se observa una falta de opciones gratuitas y accesibles para los docentes y estudiantes de la carrera pedagógica antes mencionada. En la búsqueda de información se encuentran sitios como Buscalibre (2023), en el cual se encuentran manuales conocidos y bien valorados por la plataforma como lo son “iniciación al voleibol desde el juego modificado” (Cañavate, 2019) o “Voleibol para principiantes” (Hessing, 1998), entre otros los cuales son de carácter lucrativo. Sin embargo, el proyecto elaboración de manual busca ser gratuito y recursos como los manuales que se mencionaron no suelen serlo, lo que explica parte de nuestra problemática al tener un costo monetario y no ser de uso libre en el ámbito educativo. Es importante señalar que la investigación y el producto que se quiere obtener es de carácter vocacional por lo que considera las posibles dificultades socioeconómicas que pueden tener algunos de los docentes o estudiantes para acceder a material de apoyo que sea pagado. En este contexto, surge la problemática de por qué en

Chile no se cuenta con un manual completo y práctico que aborde de buena manera la formación inicial y la adquisición de los fundamentos técnicos básicos del voleibol por medio de juegos y actividades lúdicas.

El voleibol es un deporte que requiere de habilidades técnicas específicas para su práctica efectiva. En el ámbito de la educación física, es fundamental contar con recursos didácticos que apoyen el aprendizaje inicial de estas habilidades técnicas. En este contexto, surge la problemática de si un manual de enseñanza para el aprendizaje técnico inicial del voleibol puede ser un material de apoyo útil para los docentes.

1.2. Pregunta de investigación o problema de estudio

¿Es posible la elaboración de un manual enfocado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol en estudiantes de 8 a 11 años, de carácter nacional y que cuente con una metodología progresiva?

1.3. Justificación de la investigación

Los antecedentes planteados respecto a la ausencia de información sobre manuales enfocados en el aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol por medio de una metodología progresiva y la importancia de estos en la educación, justifica la investigación a fondo la elaboración de un material de apoyo didáctico para profesores de Educación Física y Salud.

Debido a la ausencia de autores nacionales relacionados al tema de investigación de este proyecto Manual para la enseñanza de los aprendizajes técnicos básicos del voleibol sugiere que las metodologías a utilizar sean en su mayoría fundamentadas por autores y estudios internacionales, estudios como los de Zamora (2010), en su manual de la enseñanza técnico-metodológica del voleibol nivel primario, se identifican cuatro fases en la enseñanza del gesto técnico. Estas fases van desde enseñar el gesto en sí mismo hasta ejecutarlo con el uso del balón, en movimiento y con el apoyo de materiales. El manual propuesto buscará seguir una progresión similar, considerando los aspectos personales de los niños entre ocho a once años y respetando su capacidad de transición en los entrenamientos. Además, el enfoque del manual estará en la formación inicial y en la adquisición del patrón motor utilizado en los fundamentos básicos del voleibol, más que en el rendimiento deportivo.

La elaboración de un manual de enseñanza para el aprendizaje técnico inicial del voleibol como material de apoyo docente tiene varios beneficios. En primer lugar, proporciona a los docentes un recurso completo y práctico que aborda diferentes necesidades específicas de los estudiantes en su etapa inicial de aprendizaje. Al enfocarse en la adquisición del patrón motor y utilizar juegos y actividades lúdicas, el manual promovería una forma de enseñanza más participativa y motivadora, lo que facilita el proceso de aprendizaje de los alumnos. Además, al ser un recurso gratuito, el manual estaría al alcance de todos los docentes de educación física en Chile, sin importar su situación económica.

Autores como Bojikian (2005) afirman que la secuencia pedagógica es un procedimiento metodológico en el cual un determinado movimiento es enseñado en partes que se asocian entre sí progresivamente. De esa manera respaldan que un manual de enseñanza para el aprendizaje técnico inicial del voleibol puede seguir una secuencia pedagógica adecuada, presentando los fundamentos técnicos de manera gradual y progresiva. Esto permite a los docentes contar con una referencia

confiable para organizar las sesiones de enseñanza, asegurando que los alumnos adquieran las habilidades básicas antes de avanzar a movimientos más complejos. La importancia de los manuales de enseñanza radica en su capacidad para brindar una estructura clara y coherente a los docentes. Estos recursos se convierten en una herramienta invaluable, especialmente para los docentes de educación física que pueden no tener experiencia previa en la enseñanza del voleibol.

1.4 Objetivo general

Elaborar un manual digital para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la iniciación al voleibol con una metodología progresiva para los docentes de educación física, el cual sea una herramienta didáctica gratuita de fácil acceso para el desarrollo de clases de educación física.

1.4.1 Objetivo específico

- Proponer a los docentes una guía de ejercicios, actividades y juegos, enfocada en la mejora del aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos del voleibol en estudiantes de ocho a once años.
- Diseñar un manual de aprendizaje de la técnica básica del voleibol como herramienta pedagógica para los/as profesores/as y estudiantes en práctica, que no cuenten con material didáctico en los establecimientos educacionales donde se desempeñan.

1.5 Supuesto

¿Un manual digital de enseñanza para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol bien estructurado, es un buen material de apoyo didáctico para profesores y practicantes de Pedagogía en educación física y Salud?

Capítulo II. MARCO TEÓRICO

En este capítulo, se abordará el marco teórico de la investigación, proporcionando una sólida base conceptual para comprender definiciones y variables utilizados en este proyecto investigativo. Se ha llevado a cabo una selección cuidadosa de los conceptos más pertinentes y relevantes con el objetivo de brindar una comprensión efectiva de la investigación. El conocimiento de la terminología deportiva y los aspectos clave necesarios para la creación de un manual de aprendizaje en la enseñanza de los fundamentos técnicos para la iniciación al voleibol: son factores de vital importancia en el trabajo que acá se ha propuesto. Por lo tanto, en este apartado se realizará un análisis exhaustivo de temas y terminologías relevantes para este estudio.

En primer lugar, se proporcionará una descripción detallada y explicación del deporte estudiado en este proyecto, incluyendo una reseña histórica que nos permitirá sumergirnos en su contexto y comprender todos los detalles, así como definiciones de sus fundamentos deportivos. Específicamente, se abordará el fundamento técnico del voleibol que será el enfoque principal del manual, además de su adaptación para las edades iniciales en las que se imparte este deporte. Asimismo, se prestará especial atención al trabajo con niños en la etapa escolar, específicamente en edades comprendidas entre los ocho y once años, en lo que se conoce como iniciación deportiva. Se proporcionarán definiciones, fundamentaciones y estudios realizados por diferentes autores, así como una visión general a nivel nacional sobre este enfoque.

Por último, se profundizará en los detalles del producto que se pretende desarrollar por medio de la investigación, el cual consiste en un manual deportivo. Se expondrán los fundamentos teóricos y las investigaciones realizadas que respaldan el diseño de este manual, el cual tiene como objetivo proporcionar una herramienta efectiva y completa para la enseñanza de los fundamentos técnicos del voleibol en las etapas iniciales.

Este capítulo del marco teórico ofrece una perspectiva amplia y detallada sobre los conceptos clave y las variables involucradas en la investigación. Se abordan aspectos fundamentales como la comprensión del deporte estudiado, la adaptación para las edades iniciales, el enfoque en la iniciación deportiva y, finalmente, la descripción del producto que se busca desarrollar. Todo ello respaldado por una revisión exhaustiva de la literatura y estudios relevantes en el campo.

2.1 Manual

En el ámbito de la enseñanza y el aprendizaje, los educadores emplean diversas herramientas que les sirven como guía y orientación para lograr un proceso educativo significativo. Los manuales, según De Volder y Salinas (2011), son una de las herramientas destacadas debido a su relevancia y al impacto que generan en las aulas escolares. Estos manuales han demostrado ser efectivos en el proceso de enseñanza. Dentro de la categoría de manuales, se encuentra el denominado "manual de procedimientos", el cual establece los pasos y acciones a seguir para llevar a cabo una actividad de manera óptima y eficiente (Vergara et al. 2017). Este tipo de manual se enfoca en proporcionar instrucciones claras y detalladas sobre los procesos y las prácticas a seguir en determinada actividad. El uso de un manual de procedimientos en el ámbito educativo puede ser de gran utilidad tanto para los docentes como para los estudiantes. Por un lado, brinda a los docentes una estructura organizada que les permite planificar y ejecutar las actividades de enseñanza de manera coherente y sistemática. Al contar con un conjunto de pasos establecidos, los docentes pueden asegurarse de cubrir todos los aspectos necesarios y optimizar el tiempo dedicado a cada actividad. Por otro lado, los manuales de procedimientos también benefician a los estudiantes al proporcionarles una guía clara y precisa para llevar a cabo las tareas asignadas. Estos manuales les permiten comprender de manera más efectiva

los pasos requeridos, facilitando su participación activa en el proceso de aprendizaje. Además, al contar con instrucciones detalladas, los estudiantes tienen la posibilidad de revisar y repasar los pasos cuando sea necesario, lo que favorece la autonomía y la capacidad de autorregulación. Es importante destacar que la elaboración de un manual de procedimientos requiere de un cuidadoso diseño y adaptación a las características y necesidades específicas del contexto educativo. Para ello, es fundamental considerar el enfoque pedagógico, los objetivos de aprendizaje y las características de los estudiantes. De esta manera, se garantiza que el manual sea una herramienta efectiva y pertinente para la consecución de los resultados educativos deseados.

Realizar este tipo de manual ayudará a poder tener un acceso a información de manera rápida y clara con el objetivo de poder mejorar el desempeño personal o de un grupo en diferentes prácticas, en este caso de la iniciación en la enseñanza del voleibol. De esta manera se tiene como propósito principal el ser una herramienta dinámica y de fácil comprensión para profesores y estudiantes, por lo tanto, funcionará como un tipo de orientación y guía que deben considerar los profesores/as en su aplicación y cada estudiante en su ejecución con el fin de entregar la mayor información conceptual posible, la cual permitirá el aplicar el manual de manera efectiva. Como por ejemplo la iniciación deportiva.

2.2. Iniciación deportiva

Según Rodríguez y Quilindo (2021) mencionan que la iniciación deportiva es fundamental y necesaria debido a que permite que los niños aprendan las bases necesarias para que puedan practicar de buena manera los deportes. La iniciación deportiva implica la implementación de enfoques y métodos basados en la educación física y el deporte, diseñados específicamente para niños en edad escolar. (Uribe Pareja, 1997).

Chile es un país en el cual se imparte la iniciación deportiva en la etapa escolar, éstas son llevadas a cabo en la etapa escolar impartidas principalmente por profesores de educación física por medio del marco curricular (Mineduc, 2023), el cual establece que desde tercero básico hasta quinto básico en cuarta unidad se deben impartir actividades pre deportivas de carácter colectiva e individual y adaptadas con la intención de poder utilizar el conocimiento motor aprendido por los estudiantes y llevarlos a cabo en un deporte tomando en cuenta todos los fundamentos deportivos. Se considera que la iniciación deportiva es importante para adquirir las habilidades necesarias, la cual no solo le permitirá tener las habilidades para un deporte en específico, sino que permite tener las herramientas necesarias para optar por otros deportes y aplicar las habilidades aprendidas. Además, es relevante destacar que involucra otros beneficios no solo físicos, sino que también encontramos habilidades cognitivas, valores, relaciones interpersonales, entre otros, es por esto que en sexto básico se comienzan a llevar a cabo los deportes de manera más completa.

La metodología del proceso de enseñanza aprendizaje para llevar cabo la iniciación deportiva es algo en lo que varios autores no concuerdan, esto se debe a las diferentes visiones educativas y deportivas que producen diferentes autores como González, Gil, Contreras y Sánchez-Mora (2009) explican que no existe un consenso en los términos utilizados para la denominación de las diferentes etapas del proceso de enseñanza-aprendizaje en las que se puede dividir iniciación deportiva, pero si se estudia detenidamente podemos observar que existen fases que se pueden agrupar y ordenar las que actúan de forma progresiva y tienen unos puntos en común:

- 1º fase: Etapa en la cual se desarrolla la base del desarrollo motor desde una perspectiva constructivista para posteriormente adquirir unas habilidades específicas (Lasierra y Lavega, 1993, como se citó en Contreras et al. 2001).
- 2º fase: Etapa en la cual se enseñan los fundamentos principales del deporte o diferentes deportes dirigiendo el trabajo hacia las habilidades técnico-tácticas de los deportes en cuestión (Devís y Peiró, 1992 como se citó en Contreras et al. 2001).
- 3º fase: Tercera fase: durante esta etapa se fortalecen los conocimientos previamente adquiridos y se mejora la destreza técnico-táctica particular del deporte. Esta etapa representa la parte más especializada de la iniciación deportiva. Es, asimismo, la fase final dentro del proceso de iniciación deportiva (González, et al., 2009b).

2.2.1 Desarrollo motriz

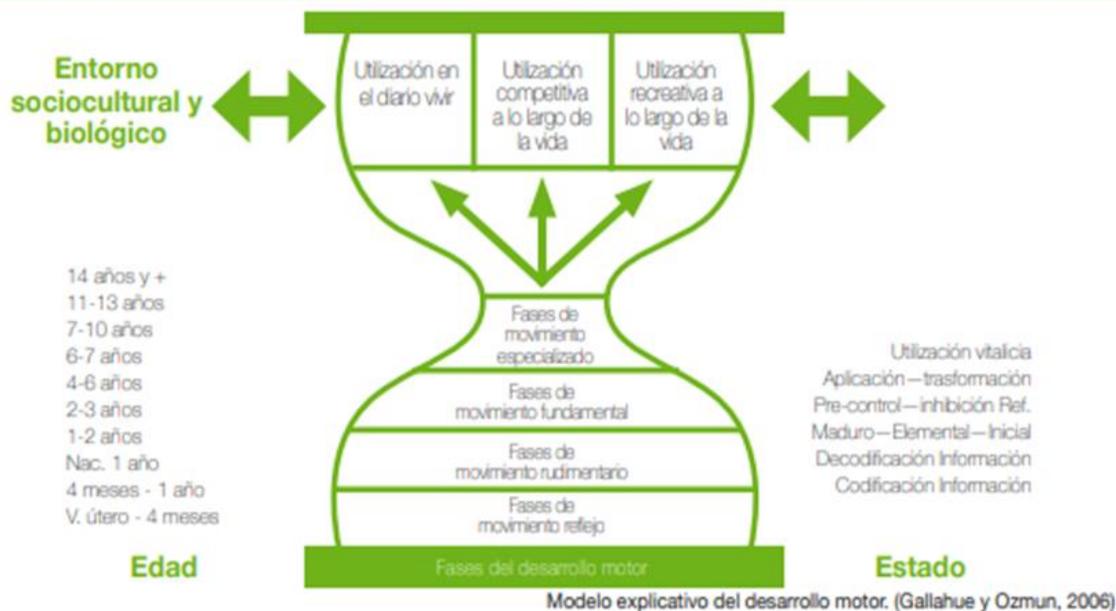
La motricidad se refiere a los movimientos que una persona puede ejecutar por sí mismo, donde encontramos acciones que pueden ser de tipo voluntario o involuntarios, se debe tener claridad sobre estos movimientos ya que son coordinados y sincronizados. (González Velasco, 2012)

El progreso del desarrollo motriz se caracteriza por una serie de hitos que implican el movimiento corporal y están estrechamente vinculados con la coordinación. Es importante destacar que el desarrollo motriz se produce de manera espontánea y no depende de factores externos, según Pikler (1985). El desarrollo motriz abarca el dominio de habilidades motoras fundamentales, como gatear, caminar, correr, saltar y manipular objetos. Estos logros se alcanzan a medida que el niño crece y madura, y están relacionados con la capacidad de coordinar los movimientos del cuerpo de manera eficiente. Es significativo subrayar que el desarrollo motriz ocurre de forma natural, a medida que el niño explora y se mueve libremente en su entorno. No se requiere de intervención externa para que se produzca el desarrollo motriz, ya que es desarrollado por los propios impulsos y necesidades del niño en su proceso de crecimiento y descubrimiento del mundo que lo rodea.

El desarrollo motriz es un proceso continuo que se inicia desde el nacimiento y se extiende a lo largo de toda la vida, ya que implica la capacidad de realizar movimientos de manera organizada y progresiva. Según Roque, López de Sosoaga, Segado y Iturriaga (2010), el desarrollo motriz se define como el proceso mediante el cual el ser humano adquiere autonomía en su movimiento. Desde los primeros meses de vida, los bebés comienzan a desarrollar habilidades motoras básicas, como levantar la cabeza, rodar, gatear y eventualmente caminar. A medida que crecen, su coordinación y destreza motora se perfeccionan, permitiéndoles realizar movimientos más complejos y precisos.

El desarrollo motriz no se limita a la infancia, sino que continúa a lo largo de la vida. En la etapa adulta, las habilidades motrices pueden mantenerse y mejorar mediante la práctica regular de actividad física y ejercicios específicos. Incluso en la vejez, el desarrollo motriz sigue siendo relevante, ya que se pueden realizar ejercicios de rehabilitación y mantenimiento para preservar la funcionalidad y la calidad de vida. A continuación se muestra un esquema sobre el modelo teórico del desarrollo motor Según Gallahue y Ozmun donde se relacionan las diferentes etapas del desarrollo referente al rango etario.

MODELO TEÓRICO DEL DESARROLLO MOTOR



2.3 Deportes colectivos

La práctica de los deportes en equipo abarca una amplia gama de objetivos y beneficios para los participantes. Estos pueden incluir la búsqueda de recreación y entretenimiento, el desarrollo de habilidades deportivas desde una etapa temprana, la profesionalización en el ámbito deportivo, la recuperación física y emocional, la interacción social y el aprendizaje educativo (Greco, 1998; Marques, Gutiérrez y Almeida, 2008; Tavares, 2013). Cada uno de estos propósitos contribuye a la diversidad y relevancia de los deportes en equipo en la sociedad. Además de su organización en diferentes modalidades y entornos, los deportes en equipo presentan una amplia variedad de opciones (Marques et al., 2008).

La naturaleza compleja de los deportes en equipo surge de su propia dinámica, que se basa en las reglas establecidas y en las interacciones entre los jugadores (Parlebas, 2001). La lógica del juego permite coordinar los comportamientos de los jugadores (Tavares, 2013), que son en su mayoría impredecibles dentro de esa lógica, y están relacionados con la integración de aspectos técnicos, tácticos, preparación física, características psicológicas y sociales. Estos elementos se entrelazan para dar forma a la experiencia completa de los deportes colectivos, generando una dinámica desafiante y en constante evolución.

De acuerdo con Pérez et al, (2021) se refieren a que los deportes de equipo se caracterizan por la importancia del trabajo en conjunto, donde la unión de todos y una interacción entre los miembros del equipo además de los contrarios y es fundamental para alcanzar un objetivo común. En los deportes colectivos, es necesario que cada miembro del equipo realice un trabajo óptimo para lograr el éxito.

2.4 Voleibol

El voleibol es un deporte no lineal en términos de competición, lo que significa que no sigue un patrón uniforme, sino que es interrumpido y presenta múltiples situaciones cambiantes (Kozina et al., 2018; Veličković, Bojić, & Berić, 2018).

El voleibol, es un deporte federado, el cual se clasifica dentro de los deportes de red y muro, aunque debido a su naturaleza ofensiva, en ocasiones se asemeja más a los deportes de invasión. Esta característica se debe a la interacción entre los jugadores del mismo equipo, su capacidad para pasarse el balón y la comunicación necesaria durante el juego, a diferencia de otros deportes de red y muro que carecen de esta asociación entre los miembros del mismo equipo. Además de estas categorías mencionadas anteriormente, el voleibol también se puede considerar un deporte de colaboración y oposición. (Navelo et al., 2004).

La colaboración física en equipo y la capacidad de reacción de los jugadores son aspectos fundamentales en este deporte. El entrenamiento técnico-táctico desempeña un papel esencial, según Salles et al. (2017) y Palao et al. (2018). Para lograrlo es necesario dominar tanto la técnica individual como la colectiva, así como la táctica en ambos niveles. Es importante que todos los miembros del equipo controlen y desarrollen tanto la técnica como la táctica, tanto en defensa como en ataque, debido a la naturaleza explosiva y sorpresiva del juego. Los jugadores deben saber cómo actuar en cada momento, sin importar su posición en el campo, como señalan Rodríguez y Monroy (2013). En su investigación titulada "La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en estudiantes de 12 a 14 años", Reyes Paredes (2017) destaca la importancia de enseñar habilidades coordinativas para mejorar los gestos deportivos en el futuro, según DiCesare et al. (2019). Esto permite desarrollar la técnica necesaria para ejecutar adecuadamente los fundamentos básicos del voleibol en general y, específicamente, el fundamento del ataque. Además de trabajar en la capacidad de coordinación, es esencial adoptar un enfoque integral en el entrenamiento, perfeccionando los aspectos técnicos-tácticos desde diferentes perspectivas. Por lo tanto, es importante identificar las capacidades y habilidades determinantes que pueden influir en el rendimiento del atacante, como el salto, la fuerza y la rapidez de los movimientos, según Gonçalves et al. (2019), Pelawaththa (2018), y Silva et al. (2019).

En un partido de voleibol, los equipos están conformados por seis jugadores cada uno, cuyo objetivo es pasar el balón por encima de la red hacia el campo del equipo contrario. Para lograr esto, cada equipo tiene un máximo de tres toques de balón antes de enviarlo al lado opuesto. La meta final es que el balón toque el suelo del campo contrario, lo que se traduce en la obtención de un punto (González et al., 2009b).

Esta dinámica de juego en el voleibol implica una combinación de habilidades individuales y trabajo en equipo. Cada jugador desempeña un papel específico en la estrategia del equipo, ya sea en la defensa, el bloqueo, el ataque o en la recepción del balón. La coordinación y la comunicación entre los jugadores son fundamentales para lograr una ejecución fluida y eficiente de los movimientos. (González et al., 2009b)

El voleibol también destaca por su ritmo rápido y su intensidad. Los jugadores deben tener una buena técnica en el manejo del balón, así como una capacidad física adecuada para realizar saltos, desplazamientos rápidos y golpes precisos. Además, la capacidad de leer el juego y anticiparse a las acciones del equipo contrario es fundamental para tomar decisiones estratégicas en el momento adecuado.

2.4.1 Reseña histórica del voleibol

Todo deporte tiene un origen y el voleibol no es una excepción, una historia el cual detalla la motivación e inspiración de su creador y cómo este ha ido impactando en la sociedad en el transcurso de los años. Todos los pequeños detalles del inicio de este deporte colectivo es fundamental describirlos, debido a que permite a los receptores insertarse en lo más profundo del deporte, comprender sus valores, sus reglamentos y como ha ido evolucionando con el tiempo a lo que es en la actualidad, por lo que se vuelve fundamental investigarlo en el proyecto investigativo,

El deporte colectivo del voleibol tuvo su génesis en 1895, el creador fue el profesor William G. Morgan, desarrolló la idea de crear este nuevo deporte después de analizar que la gran mayoría de deportes con balón de la época necesitaban una gran cantidad de materiales para ser llevados a cabo. El tenis fue lo primero que analizó para crear este nuevo deporte, le gustó la idea de dividir un campo en dos sectores el cual estuviera debido por una red, la diferencia es que en el voleibol la red tendría una altura mucho más considerable que el tenis, si bien el deporte antes mencionado utiliza pelotas de tamaño más pequeños, el profesor Morgan analizó el balón que se utilizaba en el basquetbol, por lo cual decidió que el tamaño del balón de su nuevo deporte debiera ser similar al de aquel deporte, con la diferencia de que sería más pequeño, más liviano y el cuero del balón tuviera una menor dureza pesando de 9 a 12 onzas. En 1992 se realizaron los primeros campeonatos nacionales de voleibol, se llevaron a cabo en Estados Unidos, y seis años después se crea la USVA: la United States Volleyball Association (la asociación de voleibol de los Estados Unidos). En el viejo continente se demoró mucho más en ganar popularidad el voleibol, el primer campeonato fue en el año 1948 en la ciudad roma y el primer campeonato mundial fue ese mismo año en la ciudad de Praga. La Federación Búlgara permitió en 1957 a la dirección de la Federación Internacional de Voleibol presentar un torneo en la ciudad de Sofía, en una sesión del Comité Olímpico Internacional, debido a la gran demostración del deporte, llevó a que en 7 años más tarde el deporte del voleibol, fuera reconocido oficialmente como deporte olímpico, por lo cual se les incluyó en los juegos olímpicos (Fevochi, 2020).

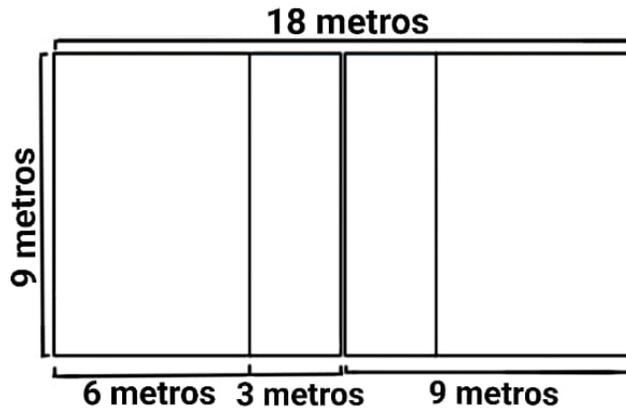
En 1955, como resultado de la creciente popularidad del voleibol en ese momento y tras participar en diversos eventos sudamericanos, se fundó la Federación de Voleibol de Chile en la ciudad de Concepción. El propósito de esta federación era generar una competencia que se llevará a cabo en ese lugar, donde equipos de diferentes ciudades del país, como Santiago, Valparaíso y Temuco, además de universidades como la católica y la de Chile, participarán conjuntamente. (Fevochi, 2020).

2.4.2 Reglamento

Según la federación internacional de voleibol (FIVB) las principales reglas de voleibol son

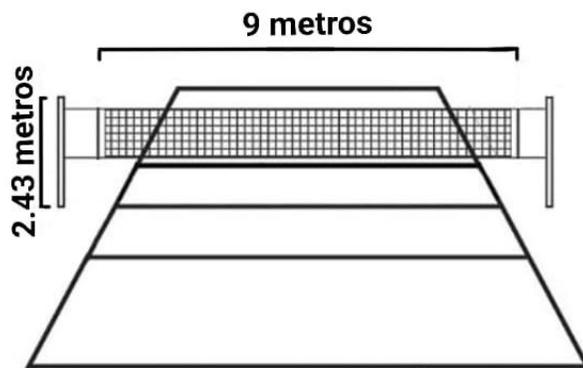
campo de juego:

- La zona de juego es un rectángulo de nueve metros de ancho por 18 metros de largo separados por una línea central que forma dos cuadrados de nueve por nueve metros
- La línea de ataque se encuentra a 3 metros de la línea central, separando en zona zaguera y zona de ataque



Red:

- la red estará a 2,43 metros de altura para hombres y 2,24 metros de altura para mujeres



Red: 2.24 metros (Damas)

Balón:

- Circunferencia: 65-67 cm y su peso es de 260-280 g

Juego:

- El balón será puesto en juego cuando un jugador ejecute el saque, golpeando el balón con una sola mano, permitiendo que este pase al otro lado de la red y caiga en el campo contrario, desde detrás de la línea de fondo.
- El jugador que ejecute el saque no debe entrar al campo de juego ni pisar la línea de fondo antes de realizar el saque.
- Cada equipo tiene un máximo de 3 toques
- No está permitido pasar el balón en el primer toque utilizando los dedos

2.4.3 Mini-voleibol:

El mini voleibol es una adaptación del voleibol convencional diseñada específicamente para niños y niñas que se están iniciando en la práctica deportiva. Esta versión en miniatura conserva las

características básicas del voleibol, pero con modificaciones que facilitan su juego. La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) define al mini voleibol como una variante que simplifica y adapta las reglas del juego original para adecuarse a las edades tempranas y capacidades motoras de los niños (FIVB, 2013). En el mini voleibol, se realizan ajustes en diferentes aspectos del juego para hacerlo más accesible y adecuado para los niños. Estos cambios incluyen la reducción del número de jugadores en cada equipo, la altura de la red, el tamaño de la cancha y las características del balón. Estas adaptaciones tienen en cuenta el desarrollo motor y anatómico de los niños, permitiéndoles participar de manera más activa y exitosa en el juego. El objetivo principal del mini voleibol es similar al voleibol convencional: enviar el balón por encima de la red para que toque el suelo del campo adversario y, al mismo tiempo, evitar que el equipo contrario haga lo mismo en su propio campo. Sin embargo, en el mini voleibol se elimina la complejidad táctica, técnica y reglamentaria del voleibol tradicional, permitiendo que los niños se enfoquen en aprender y desarrollar las habilidades básicas del juego de manera gradual y progresiva.

En el mini-voleibol se aplican los conceptos principales del voleibol, y en esta propuesta se utilizan como elementos que promueven el desarrollo motor. Por ejemplo, el vuelo del balón crea trayectorias en el aire que deben ser reconocidas y controladas por el niño a través de su capacidad motriz, siendo este el primer y principal elemento del mini-voleibol. Según Muchaga (2007), trabajar con estas trayectorias o parábolas requiere un adecuado desarrollo de los desplazamientos, que son un elemento motor indispensable para resolver las diversas situaciones de juego.

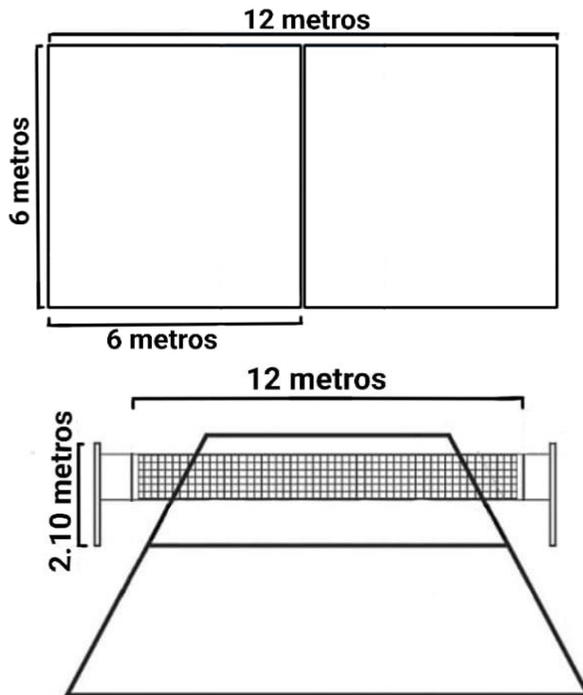
La enseñanza del mini-voleibol comienza con los desplazamientos progresivos de un lugar a otro del espacio, utilizando el movimiento corporal total o parcial como medio. Estos desplazamientos son una de las habilidades básicas más importantes, ya que son fundamentales para desarrollar muchas otras habilidades. (Sánchez, 2003). Según Cortina (2007) los desplazamientos en el mini-voleibol se adaptan a la trayectoria del balón, ya sea en la recepción o en la preparación del ataque. Estas características hacen que todos los jugadores estén en movimiento al mismo tiempo, lo que significa que los movimientos y desplazamientos varían en velocidad y reacción, lo que permite la ejecución posterior de cualquier gesto técnico e incluso anticiparse a las acciones de los oponentes. Además, los desplazamientos comienzan y terminan con la adopción de una buena posición de equilibrio, lo que permite reaccionar rápidamente para controlar el balón. En el rango de edades de los participantes, la ubicación en tiempo y espacio resalta tanto el objeto como el movimiento, logrando desplazamientos con velocidad desde puntos de partida con llegadas variables. Por lo tanto, aprender deportes de pelota es una opción favorable para que los niños comiencen su práctica deportiva.

2.4.4 Reglamento del mini voleibol

Según la FEVOCHI (federación chilena de voleibol) el reglamento del mini-voleibol consta de:

- campo de juego:

La zona de juego mide 12m largo y seis metros de ancho, dividido en la mitad por la malla que tiene una altura de 2,10m dejando dos cuadrados de seis metros.

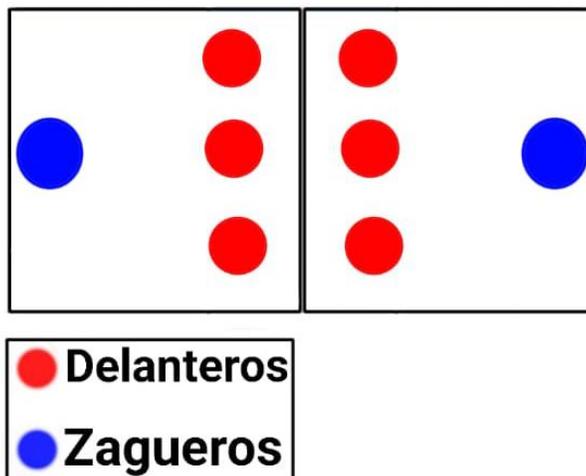


- composición de los equipos:

mínimo cuatro jugadores, máximo seis.

- posición de los jugadores:

Al momento del saque los jugadores deben estar ubicados en el campo de juego de acuerdo a su orden de rotación, tres delanteros y un zaguero. El jugador que realiza el saque será considerado zaguero. Este jugador no puede atacar ni bloquear sobre el límite superior de la red. Los otros tres jugadores son considerados delanteros y pueden atacar y bloquear sobre la red.



- rotación:

Cuando el equipo gana el derecho a sacar, los jugadores deben rotar en el sentido de las agujas del reloj. El jugador que se dirige al saque debe ser sustituido por uno de los jugadores que se encuentra afuera del campo de juego, permitiendo que todos los jugadores participen, sin excepción.

- saque:

El balón es puesto en juego por el jugador zaguero desde atrás de la línea de fondo. Debe golpear el balón con una mano o realizando el gesto de “golpe de dedos”.

- contacto con el balón durante el juego:

Cualquier parte del cuerpo sobre la cintura puede tener contacto con el balón, este deberá ser golpeado, no tomado, detenido o empujado. El equipo puede realizar como máximo tres golpes y si el balón es tocado en la acción de bloqueo, este no es considerado como golpe.

- Duración del partido:

El partido durará 10 min, esto puede ser cambiado según la cantidad de equipos que tengan que jugar, gana el equipo que más puntos anote en ese tiempo.

2.4.5 Posiciones de jugadores en voleibol

- Colocador

La posición de colocador en el voleibol es una pieza fundamental en cuanto a la estrategia ofensiva y a la distribución del juego del equipo. Normalmente una de las funciones principales del colocador es ser el encargado de realizar el segundo toque del balón y de pasar el balón hacia los rematadores para que realicen el ataque (Competir, 2022)

- Rematador Externo o Punta

La posición de rematador exterior en el voleibol la suele ocupar un gran jugador versátil. Además, generalmente es la posición de ataque principal. No solo necesita grandes habilidades de coordinación e inteligencia, sino que también necesita ser un gran rematador y bloqueador para cumplir con sus funciones dentro de la cancha (Competir, 2022)

- Opuesto

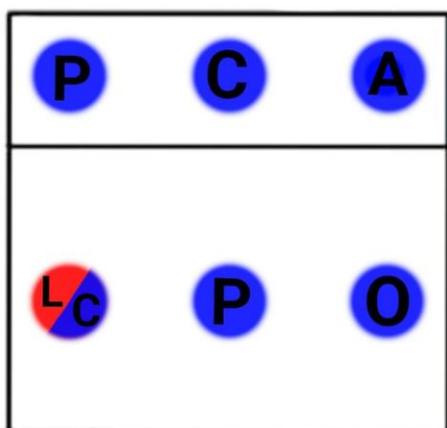
El opuesto es el jugador que realiza la mayor parte de los remates del equipo. Cuando se encuentra en la zona delantera de la red se ubica en la posición 2 y cuando está en la zona de zaguero en la posición 1, siempre en la posición contraria al colocador (Competir, 2022)

- Central

El jugador que ocupa la posición de central en el voleibol es el dueño del centro de la red y la principal baza de bloqueo del equipo. Juega en la posición 3 y, entre sus funciones, está que a menudo remata justo al lado del colocador con una bola rápida para coger a la defensa desprevenida (Competir, 2022)

- El líbero

Es el especialista defensivo del equipo. El jugador que ocupa la posición de líbero en voleibol lleva la camiseta de otro color y solo juega en la zona de atrás. No puede atacar ni bloquear, por lo que la altura no es un requisito fundamental para jugar en este puesto. Los líberos suelen tener un toque de antebrazos exquisito y son rápidos y ágiles en defensa. Lo necesitan para poder levantar balones imposibles (Competir, 2022)



P	Punta
C	Central
A	Armador
L	Libero
O	Opuesto

2.4.6 Fundamentos técnicos del voleibol

Según Gamboa (2019), los fundamentos técnicos en el contexto deportivo se refieren a las acciones específicas que ocurren en un terreno de juego. Estas acciones requieren de destrezas y habilidades físicas particulares para llevar a cabo cada uno de los fundamentos en situaciones específicas durante un juego. El autor sostiene que es responsabilidad del formador o entrenador enseñar estos fundamentos técnicos de manera simultánea, lo cual promoverá un mejor aprendizaje y desenvolvimiento de los jugadores dentro del juego. En la formación deportiva, es crucial que los jugadores dominen los fundamentos técnicos necesarios para su disciplina específica. Estos fundamentos abarcan desde habilidades básicas como el control del balón, el pase y el tiro, hasta acciones más complejas como el regate, el desmarque y el marcaje defensivo. Cada uno de estos fundamentos requiere de una combinación de destrezas físicas, coordinación, agilidad y toma de decisiones en tiempo real. La enseñanza simultánea de los fundamentos técnicos proporciona a los jugadores una comprensión más completa y holística del juego. Al aprender cómo aplicar diferentes fundamentos en diversas situaciones, los jugadores desarrollan una mayor capacidad para adaptarse

y tomar decisiones acertadas en el campo. Además, esta metodología de enseñanza fomenta la transferencia de habilidades, lo que significa que los jugadores pueden aplicar lo aprendido en un contexto específico a otros aspectos del juego.

Según García (2009), la práctica del voleibol y, más específicamente, el dominio de sus fundamentos técnicos, brinda la oportunidad de alcanzar diversas aspiraciones en los adolescentes. Estas aspiraciones incluyen cualidades como elegancia, cualidades estéticas, robustez, fuerza física, habilidades deportivas y una buena presencia, lo cual tiene un impacto significativo en el autoconcepto y la autoestima de los jóvenes. La práctica del voleibol implica la adquisición y perfeccionamiento de una serie de habilidades técnicas, como el pase, el saque, el remate y el bloqueo, entre otros. Al dominar estos fundamentos técnicos, los adolescentes pueden desarrollar un estilo de juego fluido y estéticamente atractivo, lo que contribuye a una mayor apreciación de sí mismos y a la mejora de su autoestima. Además, el voleibol requiere de una combinación de fuerza física, agilidad y habilidades deportivas, lo que impulsa a los jóvenes a esforzarse y superarse a sí mismos, generando un sentido de logro y confianza en sus capacidades.

2.4.7 Técnicas básicas del voleibol

En relación a la técnica en los deportes, se refiere directamente a la forma de ejecutar un gesto técnico específico, el "cómo hacer", con el objetivo de resolver una situación problemática a favor del equipo (Garganta, 1998; Menezes, 2011; Solá Santesmases, 2005). La técnica se enfoca en la habilidad y destreza necesaria para llevar a cabo de manera efectiva y eficiente las acciones requeridas en el contexto deportivo.

El voleibol es un deporte colaborativo y asociativo que se caracteriza por requerir un orden específico en su ejecución para lograr un juego fluido y alcanzar el objetivo de anotar puntos. Para alcanzar este nivel de desempeño es fundamental adquirir conocimientos sobre los fundamentos técnicos y estratégicos de este deporte (Figueredo et al., 2020).

En el voleibol, la técnica se define como la combinación de movimientos específicos que dependen de las habilidades motrices de cada individuo. Estos movimientos deben llevarse a cabo de manera práctica y precisa para permitir el desarrollo del deporte en su máximo potencial (Carrasco, 2003).

Rodríguez (2003) sostiene que el voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos, los cuales presentan variantes y características propias relacionadas con los desplazamientos y posiciones utilizados en la ejecución técnica y en la enseñanza de este deporte. Si bien abordar estos movimientos de forma independiente puede ser complicado, existen posturas corporales comunes y fundamentos técnicos básicos que resultan relevantes al comienzo del aprendizaje del voleibol.

El saque, según Pila (citado en Sarmiento & Chilpe, 2007), es el punto de partida del juego ofensivo y tiene un efecto moral beneficioso para el equipo que lo ejecuta. El saque se considera el elemento principal y más eficaz para obtener puntos directos o dificultar el ataque del equipo contrario. Su correcta ejecución requiere dominio técnico, potencia y debe cumplir con tres características principales: seguridad, precisión y efectividad para complicar la recepción del equipo contrario. Entre los diferentes tipos de saque se encuentran el saque de costado y el saque de tenis.

En cuanto al golpe de antebrazos, Pila (citado en Sarmiento & Chilpe, 2007) explica que se utiliza cuando una pelota es difícil de dominar con un voleo alto, generalmente como consecuencia de un

remate del oponente. La posición corporal adecuada para realizar este golpe implica tener los pies ligeramente separados, las piernas flexionadas, la cadera baja, el tronco inclinado hacia adelante y los brazos extendidos, con las muñecas y antebrazos en posición supina formando una superficie de contacto amplia. Además, los dedos de la mano que está debajo se mantienen unidos. Este golpe se utiliza cuando el balón se encuentra por debajo de la altura del pecho del jugador.

Por último, el voleo, según Cortina (2007), es el gesto técnico utilizado para realizar el pase de colocación. Su objetivo principal es ubicar el balón en una zona de la red para que otro compañero pueda atacar en el tercer toque dentro del campo propio. Para ejecutarlo con éxito, es fundamental dominar aspectos técnicos como el control y la precisión, los cuales dependen de una correcta posición corporal frente al balón que se va a golpear. El voleo puede realizarse en diferentes sentidos, hacia atrás o hacia adelante.

2.5 Unidad Didáctica o Pedagógica.

El proceso de enseñanza y aprendizaje ayuda a que los alumnos aprendan nuevas habilidades y conocimientos lo que les permite tener una mejor adaptación en el contexto donde se habitúa. A su vez, logra ordenar y aplicar el conocimiento de manera más metódica.

Educrea (2017), señala que la unidad didáctica es un material de apoyo creado con la intención de entregar al docente una herramienta para las elaboraciones de sus planificaciones en el ámbito escolar y se desarrolla en un tiempo establecido, en esta se consideran las características del proceso enseñanza aprendizaje: propósito, intención pedagógica, componente curricular, enfoque pedagógico, etc. Su objetivo principal es ordenar las temáticas que llevarán a cabo en un aula específica o período de tiempo. También, permite enumerar el contenido que se aplicará durante el transcurso del tiempo, respetando una lógica y considerando la edad y la etapa educativa de los estudiantes.

Por lo tanto, las unidades didácticas en la reforma educacional son muy importantes en la organización de la planificación en tiempos acotados para el proceso de aprendizaje-enseñanza, a su vez debe de ser parte de una programación en función de lo que necesite cada nivel escolar.

También, tiene la tarea de establecer funciones importantes en las bases curriculares como lo son, enseñar por medio de los objetivos y contenidos, además de organizar el momento en el que se debe enseñar y cómo se debe enseñar, por lo cual termina siendo una guía para los profesores y también un material didáctico para los colegios y universidades, lo cual equilibra las practica y las metodologías. (Escamilla, 1993, 39, citado en EDUCREA, 2017).

2.6 Guía de apoyo.

Educrea (2015) plantea que un buen material didáctico debe considerar los recursos del proceso de enseñanza-aprendizaje como son objetivos, contenidos, estrategias metodológicas y recursos metodológicos entre otros. Las guías didácticas se pueden diseñar y ser utilizadas en diferentes modalidades de aprendizaje, formas de organizar la enseñanza-aprendizaje y autonomía de los alumnos.

Autores como Pino y Uría (2020) detallan que una guía de apoyo es material didáctico diseñado para las personas con la intención de guiar a través de una secuencia de actividad u sugerencias que les permita alcanzar resultados. Para esto se debe tomar en cuenta ciertos puntos para su diseño, los cuales son:

- Explicar todas las actividades propuestas detallando claramente lo que tiene que hacer la persona.
- Detallar cómo se termina cada actividad.
- Destacar los puntos más relevantes para la ejecución de las actividades.
- Sumar estrategias que ayuden al trabajo.

Fernández-Rodríguez y Ramírez-Domínguez. (2019) en su investigación de elaboración de una guía de apoyo, mencionan que dicho instrumento es muy importante y se debe considerar un aporte significativo dentro del sistema educacional y relevante dentro del proceso de enseñanza de los educandos. Lo antes mencionado permite que los profesores tengan mayor accesibilidad a su utilización, desde el marco investigativo que se presentó, se intenta lograr el mismo enfoque en la cual los profesores logren obtener este documento con libertad de acceso siendo una herramienta fundamental en la elaboración de una unidad pedagógica como también en la integración de un deporte.

Capítulo III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma

El enfoque utilizado para llevar a cabo esta investigación es el socio crítico, que se basa en la crítica social y la autorreflexión, y considera que el conocimiento es resultado de los intereses de grupos de personas. Autores como Maldonado (2018) proponen que este paradigma sociocrítico, que incluye la ideología y la autocrítica, se evidencia durante el proceso de búsqueda del conocimiento con el objetivo de transformar la realidad. Además, se argumenta que este paradigma puede generar realidades que buscan mejorar la sociedad en general y que todas las soluciones pueden beneficiar a las personas de manera directa o indirecta. Por lo tanto, la postura crítica hacia la necesidad de utilizar manuales como material didáctico está plenamente respaldada por este paradigma.

Refiriendo a la misma idea Orozco (2016), el paradigma sociocrítico tiene como objetivo generar transformaciones sociales al proporcionar soluciones a los problemas que enfrentan las personas. En este enfoque, es fundamental considerar la participación directa de los miembros de la comunidad, demostrando que el investigador también desempeña un papel social de cambio. Kemmis y McTaggart, citados por Orozco (2016) afirman que este paradigma se lleva a cabo mediante la investigación-acción, con la intención de mejorar la relación entre la justicia y la educación, y señalan que estas problemáticas no son ajenas a las personas, sino que deben formar parte de su experiencia. Según los autores mencionados anteriormente, este paradigma busca la autonomía racional del individuo a través de la participación y la transformación social, reconociendo que el conocimiento se construye a partir de las necesidades de las personas, que están influenciadas por las condiciones histórico-sociales.

3.2 Enfoque

En la investigación, se ha adoptado un enfoque cualitativo inductivo según Urzola (2021) este enfoque permite llevar a cabo razonamientos de carácter hipotético-deductivos de esta manera los individuos pueden ser conscientes el razonamiento, auto percepción, gracias a la búsqueda de información, enfocadas en comprender cómo exploran y experimentan las personas los diferentes fenómenos a su alrededor y la manera en la cual se crean interpretaciones, ideas y significados en una sociedad determinada. Este proceso de investigación se fundamenta en la revisión de la literatura, la definición de conceptos y variables, la inmersión en el ambiente, el aprendizaje a partir de experiencias, el valor de los procesos y la evolución del estudio para comprender el fenómeno o responder al problema planteado. El objetivo de la investigación tiene relación directa al paradigma socio crítico, ya que ambos buscan promover cambios de perspectivas a través de soluciones a problemas específicos que enfrentan las comunidades. En este caso, la investigación planteada se enfoca en la enseñanza en la iniciación en el voleibol, con el fin de dar respuesta a la enseñanza en sí, es decir, entregar las herramientas necesarias para los/as docentes de educación física para tener una guía de cómo realizar y enfocar este tipo de enseñanza en las clases de educación física, y demostrar los beneficios que puede entregar este manual de iniciación.

3.3. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo documental, debido a que es de carácter cualitativa y diseñada en base a fuentes externas e influenciada por muchos autores, nacionales e internacionales especialistas en deporte, metodologías de enseñanza y educación. Esto se debe a que el objetivo

general de la investigación es diseñar un manual de enseñanza para la iniciación al voleibol. En el Manual de Fundamentos de la Investigación Documental y la Monografía de Morales (2003) se cita a Alfonso (1995) el cual plantea que la investigación de carácter documental es un método sistemático de indagación, recolección, análisis de datos y contenido de un determinado tema, los cuales son conducente a la creación de conocimientos. Lo cual nos confirma que la recolección de información de fuentes externas no puede llevar a conocimientos más amplios y si se combinan dichos conocimientos puede dar como resultado creación de nuevas ideas.

3.4. Diseño de investigación

El diseño de investigación a utilizar en este estudio es el de Investigación Acción de Colmenares y Piñero (2008), el cual hace referencia a la concepción de Lewin (como se cita en Suarez Opazo, 2002) sobre la investigación emprendida por personas o comunidades que realizan una actividad colectiva en beneficio de todos, fundamentada en la reflexión social en la que se interactúa entre la teoría y la práctica para establecer cambios apropiados en la situación estudiada.

La investigación acción es una forma de indagación introspectiva colectiva que tiene como objetivo mejorar la racionalidad de las prácticas sociales o situaciones existentes en un lugar, en este caso, apoyar didácticamente a profesores y estudiantes. Según Serrano (1998), la metodología de investigación acción consta de cuatro grandes pasos: el diagnóstico y descubrimiento del problema, la construcción del plan de acción, la implementación de dicho plan y la reflexión, que implica la interpretación e integración de resultados. Considerando lo anteriormente descrito se seguirán estos procedimientos en la elaboración del diseño de investigación, ya que se ajustan armoniosamente al objetivo general de la investigación y al del manual en sí. Estos pasos se enfocan en la etapa inicial de la metodología, es decir, la identificación del problema y la construcción del plan de acción. Es importante señalar que esta investigación sólo aborda las primeras dos fases de la metodología mencionada. Si bien el manual desarrollado proporciona el respaldo teórico necesario para abordar la enseñanza en la iniciación del voleibol, es importante mencionar que aún no se cuenta con la validación adecuada que garantice los resultados obtenidos, lo cual se sugiere como un tema a abordar en una posible segunda investigación.

3.6 Procedimiento

Inicialmente se estudiaron dos proyectos investigativos relacionados al deporte y al marco metodológico que se decidió utilizar en la investigación para guiar el proceso del proyecto. Se procedió a escoger el deporte del que se quería realizar la investigación a través de un análisis bibliográfico exhaustivo a través del cual evidenciamos la problemática, de la cual surgió como respuesta, elaborar material didáctico, dando como resultado un manual metodológico de carácter progresivo para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la iniciación del voleibol.

3.7. Modelo de instrumento a ocupar

El modelo de instrumento que utilizaremos en nuestra investigación será un manual guía para la enseñanza de la iniciación en voleibol, diseñado gracias a las diferentes metodologías recopiladas e investigadas previamente, utilizando como base la siguiente estructuración:

- Índice

- Introducción
- Terminología
- Supuesto de planificación

Estructura del manual:

- Índice
- Introducción
- Descripción del deporte
- Fundamento
- Etapas
- Actividades y juego

3.7.1 variables

- Manual
- Voleibol
- mini-voleibol
- Fundamentos técnicos

3.8 Plan de análisis de datos

El trabajo investigativo se inició con la identificación de la problemática relacionada al deporte escogido por el grupo. Para llevar a cabo la investigación se analizó dos estudios anteriores de seminarios de grado de la carrera de educación física de la Universidad Católica Silva Henríquez. Para tener una mayor información, se buscaron documentos científicos, libros, revistas, páginas web entre otros, todos relacionados al campo de la educación, entrenamiento y salud. La información antes mencionada se obtuvo de fuentes virtuales y buscadores como lo son, Google académico y revistas científicas como: Scielo, scopus, Dialnet entre otros. Todas las propuestas y conceptos ayudaron a tener un mayor orden y clarificación de ideas para iniciar al diseño del manual.

3.9. Consideraciones éticas

Las consideraciones que se deben tener en cuenta son las condicionantes, entendiendo que el manual es una guía la cual va dirigida a los docentes, por ende, no contaremos con la participación de estos, debido a que es una propuesta de apoyo, por lo cual tomaría mucho tiempo para abarcar dicha investigación. También se tuvo en consideración las diferentes condiciones y capacidades físicas a modo de participantes o población, debido a que, desconocemos sí realmente el planteamiento del manual resulta efectivo para todas las entidades educacionales, pero si cumple con un rol fundamental que es brindar oposiciones didácticas de voleibol a los docentes.

Por último, al desconocer la realidad en torno a los/as estudiantes, particularmente en los elementos o herramientas que puedan ser utilizadas como complementos de un proceso de entrenamiento, en este caso de la flexibilidad, se tiende a eliminar ejercicios que se creen efectivos, pero que pueden provocar un nivel de complejidad más alto.

3.10 Alcance y proyecciones.

- El manual para la enseñanza del voleibol pretende ser una herramienta metodológica didáctica para profesionales ligados al área de la salud y el deporte como lo son los

entrenadores y monitores deportivos y también ser implementada en actividades curriculares de libre elección por los profesores en formación y veteranos de Educación Física y Salud.

- La propuesta investigativa es de carácter cualitativa documental, por lo tanto, la información recolectada y sintetizada puede ser utilizada como propuesta investigativa para futuros proyectos de diseño e implementación de metodologías de la enseñanza del voleibol.
- Se recomienda someter al manual presentado a un proceso de validación con futuras investigaciones, para que se pueda analizar la efectividad y eficiencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de técnica básica del deporte.

3.10 Limitaciones

- Carencia de investigaciones nacionales sobre manuales de voleibol.
- Estado socioeconómico de los investigadores
- Falta de ejecutantes para el desarrollo de las actividades y juegos para el diseño del manual.
- Cambiar el proyecto inicialmente planteado.
- Dificultad para determinar una pregunta de investigación adecuada.
- El contar con diferentes cargas curriculares entre estas prácticas, obstaculizo coincidir en los tiempos libres de cada uno de los investigadores.

Capítulo IV. RESULTADO

El producto de la investigación corresponde a un manual para el aprendizaje del voleibol, enfocado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos de este deporte. El cual se compone de un índice, los fundamentos técnicos que se enseñan y cada uno con sus respectivas etapas de dominio.

Los fundamentos técnicos utilizados son: recepción (alta y baja), saque (alto y bajo) y remache o ataque. Cada una de estas se compone de 3 etapas: asimilación, adaptación y perfeccionamiento.

Cada una de las etapas se compone de 3 actividades que buscan cumplir con el objetivo propio de la actividad y de la etapa.

MANUAL PARA EL APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL

"INICIACIÓN Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS"



Manual para el aprendizaje del voleibol

Iniciación y fundamentos técnicos

Universidad catolica
Silva Henrriquez

autores

Alan Millán Toledo
José Ragñileo Millavil
Lukas Berger Vargas
Gabriel Miranda Railhet

director proyecto

Luis Valenzuela Contreras

Diseño y diagramación

Benjamin torrents - torrentsbenja@gmail.com
Suhail barros - suhailbarros123@gmail.com

MANUAL PARA EL APRENDIZAJE DEL VOLEIBOL

Iniciación y fundamentos técnicos







Introducción

El manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol busca ser una herramienta didáctica de apoyo a los docentes de Pedagogía en Educación Física y estudiantes de la carrera.

Inicialmente se describe el deporte del voleibol y en qué consiste cada una de las etapas que se llevará a cabo para el aprendizaje de los fundamentos técnicos, a su vez se detallan los materiales necesarios que se deben tener en cuenta al momento de implementar el manual en el establecimiento educacional.

En lo que conlleva al manual, este cuenta con variadas actividades y juegos orientadas a estudiantes de 8 a 11 años. La metodología implementada en el manual es de carácter progresiva, en la cual se trabajarán tres fundamentos técnicos básicos principales de voleibol. El primer fundamento es el pase el cual se divide en bajo/alto, el segundo fundamento es el saque el cual de igual manera se divide en bajo/alto y por último el fundamento del ataque. Cada fundamento está dividido en tres etapas, y a su vez cada una de estas cuenta con tres actividades y/o juegos de carácter progresivo, todos cuentan con una descripción de la forma en la que deben ser ejecutados e imágenes las cuáles fueron realizadas por jugadores experimentados del deporte, con la intención de generar un apoyo visual para una mejor comprensión de las actividades, buscando que el estudiante pueda adquirir el gesto técnico de cada uno de los fundamentos del deporte.



Por último se encuentran las referencias utilizadas de la elaboración del “Manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol”.



Índice

8

Descripción del deporte

Material de implementos.....	8
Descripción de las etapas.....	9

9

Primer Fundamento:
Recepción / pase (bajo)

Definición.....	9
Descripción Técnicas.....	9
Etapas 1 (asimilación).....	10
Actividad (a) Cangrejo.....	10
Actividad (b) Pinta cangrejo.....	11
Actividad (c) Guerra de cangrejos.....	11
Etapas 2 (adaptación).....	13
Actividad (a) Balloon.....	13
Actividad (b) Relevos de balones.....	14
Actividad (c) Pase 6.....	15
Etapas 3 (perfeccionamiento).....	16
Actividad (a) Lectura de trayectoria.....	16
Actividad (b) Punto vacío.....	17
Actividad (c) Realidad de juego con pase.....	18

19

Primer Fundamento:
Recepción / pase (alto)

Definición.....	19
Descripción técnica.....	19
Etapas 1 (asimilación).....	20
Actividad (a) Hoko.....	20
Actividad (b) Pinta del armador.....	20
Actividad (c) El temporero.....	20
Etapas 2 (adaptación).....	21
Actividad (a) Atrapa los helados con el cono... ..	21
Actividad (b) Relevos de balones.....	22
Actividad (c) Pase 6.....	23
Etapas 3 (perfeccionamiento).....	24
Actividad (a) Lectura de trayectoria.....	24
Actividad (b) Punto vacío.....	25
Actividad (c) Realidad de juego.....	26

27

Segundo Fundamento:
Saque bajo

Definición	28
Descripción técnica	28
Etapa 1 (asimilación)	29
Actividad (a) Bowlin.....	29
Actividad (b) Rayuela.....	30
Actividad (c) Carrera con globos.....	30
Etapa 2 (adaptación)	30
Actividad (a) Perfect timing.....	30
Actividad (b) Check point.....	31
Actividad (c) Bowling de saque bajo.....	32
Etapa 3 (perfeccionamiento)	33
Actividad (a) Gatoball.....	33
Actividad (b) Saque al blanco.....	34
Actividad (c) Competencia de saque bajo.....	34

34

Segundo Fundamento:
Saque alto

Definición	35
Descripción técnica	35
Etapa 1 (asimilación)	36
Actividad (a) Ejercicios de compases musicales.....	36
Actividad (b) Golpes consecutivos con globos.....	37
Actividad (c) Lanzamientos lineales con pelota.....	37
Etapa 2 (adaptación)	38
Actividad (a) Derribar los globos con saque.....	38
Actividad (b) Competencia de destruir la pirámide.....	40
Actividad (c) Guerra de cañones.....	41
Etapa 3 (perfeccionamiento)	41
Actividad (a) Último en pie.....	41
Actividad (b) Civil war.....	42
Actividad (c) El francotirador.....	43

42

Tercer fundamento:
Ataque

Definición	44
Descripción técnica	44
Etapa 1 (asimilación)	44
Actividad (a) Robin hood.....	44
Actividad (b) Ritmo de ataque.....	45
Actividad (c) Cazando estrellas.....	46
Etapa 2 adaptación	47
Actividad (a) Spinner.....	47
Actividad (b) Bota la manzana del árbol.....	47
Actividad (c) El cazador con cañones.....	48
Etapa 3 Refereccionamiento	50
Actividad (a) Matamoscas.....	50
Actividad (b) Lluvia de estrellas.....	51
Actividades (c) Troya.....	51
Bibliografía	53



- Balón de voleibol
- Pelota de esponja (en caso de no contar con balones de esponja, este se puede reemplazar por un globo, la finalidad es que sean más livianos que el balón de voleibol pero más pesados que un globo)

Descripción del deporte

El voleibol es un deporte de equipo, de colaboración y de oposición, compuesto por 6 jugadores, que tiene como objetivo, el hacer que el balón caiga en el suelo del equipo contrario, evitando que toque el suelo donde está ubicado mi equipo.

Categorías de los juegos y actividades se dividirán en tres etapas:

- **Primera etapa:** asimilación del movimiento sin elementos externos (globos o balones)
- **Segunda etapa:** familiarización del elemento externo de juego (reemplazado por un globo)
- **Tercera etapa:** integración del balón de voleibol a las actividades

Cada fundamento técnico tendrá sus respectivas progresiones según las etapas.

Materiales e implementos

- Colchonetas
- Conos
- Lentejas
- Pelotas de tenis
- Aros ula ula

- Globos
- Cinta adhesiva (en caso de no contar con cinta adhesiva pueden utilizar pintura o cualquier similar, esta será utilizada para marcar diferentes zonas en la pared en una de las actividades).

Descripción de las etapas

Etapas 1 (asimilación): En esta etapa el estudiante aprenderá a través de diferentes juegos y/o actividades el patrón motor de los diferentes gestos técnicos del voleibol (recepción, saque y ataque).

Etapas 2 (adaptación): En esta etapa el estudiante pondrá en práctica los patrones motores aprendidos a través de diversos juegos de oposición adaptados para una asimilación progresiva.

Etapas 3 (perfeccionamiento): En esta etapa el estudiante tendrá que adentrarse a una realidad de juego adaptada con la finalidad de poner en práctica lo visto en las dos etapas anteriores, dentro de las actividades podremos encontrar juegos de oposición 1vs1, 2vs2 y 3vs3 además de otras actividades específicas para el perfeccionamiento de los fundamentos.

- Juegos y actividades

Primer fundamento: Recepción / pase (bajo)

Definición

La recepción o pase bajo es un elemento técnico básico que se puede utilizar de forma defensiva y ofensiva. El gesto técnico perfecto consiste en hacer contacto con el balón utilizando los antebrazos con las manos juntas y simétricas para tener mayor dominio. En su mayoría este golpe es utilizado cuando el balón se posiciona a una altura inferior a la cadera.

Descripción técnica

Para la recepción o pase bajo se deben considerar los siguientes puntos:

- La posición con los brazos extendidos abajo y al frente.
- Las manos se juntan de acuerdo con la técnica de ejecución correcta.
- Se junta una palma con el dorso de la otra mano.
- Se unen los pulgares al centro, formando una superficie y un plano con los antebrazos.
- Se elevan los hombros con una retroproyección de la cadera sin perder la concentración y vista al balón.
- El contacto con el balón debe ser arriba de las muñecas.
- Al momento del contacto con el balón se extienden los brazos y se separan los pulgares.
- El golpe se efectúa desde una posición baja con la extensión de piernas y la elevación máxima de los brazos es a la altura de los hombros.



Etapa 1 (Asimilación)

En la etapa de asimilación los estudiantes deberán adquirir el conocimiento para realizar el gesto motor del fundamento técnico de “pase bajo”.



Aprendizajes previos requeridos: habilidades motrices de locomoción.

Actividad (a) Cangrejo

Los estudiantes deben tomar una postura de recepción (piernas separadas, caderas bajas y espaldas rectas) y se deberán desplazar en una zona delimitada a diferentes intensidades y en diferentes direcciones, sin perder la postura.

Objetivo de actividad: Aprender el patrón motor para la realización del pase bajo.



Actividad (b) Pinta cangrejo

Los estudiantes deben tomar una postura de recepción (piernas separadas, caderas bajas y espaldas rectas) y jugar al icónico juego de la pinta manteniendo esta postura.

Objetivo de actividad: Utilizar el patrón motor aprendido para desplazarse en diferentes direcciones.

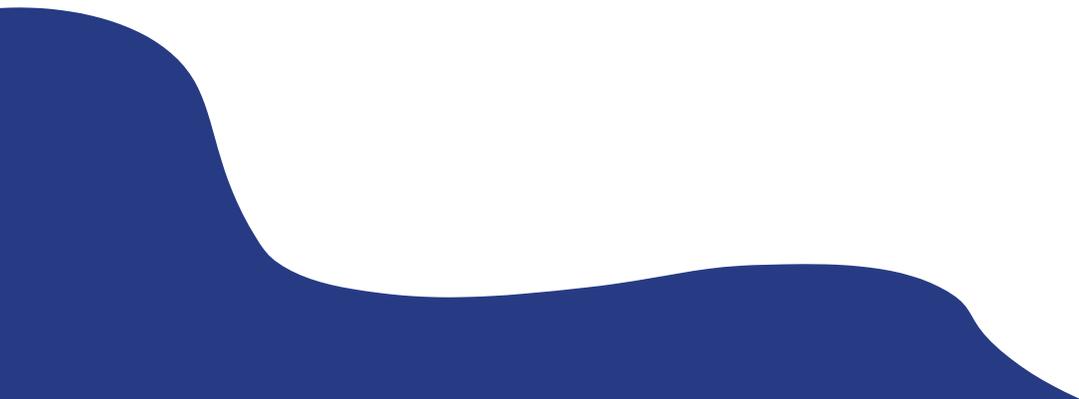
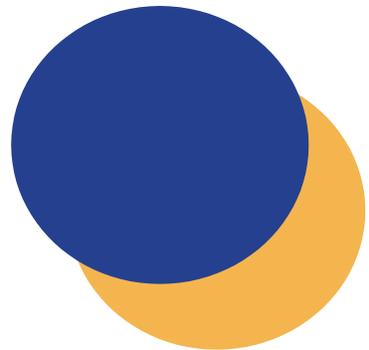
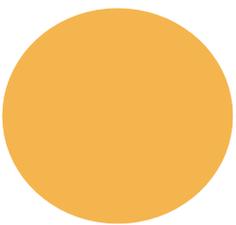
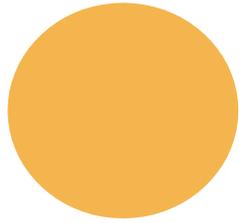
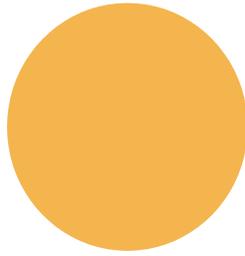


Actividad (c) Guerra de cangrejos

Los estudiantes deben tomar una postura de recepción (piernas separadas, caderas bajas y espaldas rectas), cada estudiante tendrá una cinta, cordel, papel, etc, sobresaliendo de sus zapatillas y se deberán desplazar manteniendo la postura tratando de quitar la cinta de los pies de sus compañeros a la vez que evitan perder la suya.

Objetivo de actividad: aplicar el patrón motor del pase bajo y las habilidades de locomoción para llevarlos a una realidad adaptada de recepción baja.

1



Etapa 2 (Adaptación)

En esta etapa se deberá poner en práctica el gesto motor del pase bajo a través de diferentes actividades que buscan adquirir un control sobre un elemento externo que simula un balón.



Aprendizajes previos requeridos: Para llegar a esta etapa los estudiantes debieron de haber adquirido el patrón motor del fundamento técnico del pase bajo.

Actividad (a) Balloon

Juego con globos. Para ser llevado a cabo se debe realizar una ambientación con colchonetas las cuales no pueden ser tocadas por los participantes ni tampoco por el globo. El juego consiste en golpear una vez el globo en dirección vertical o diagonal con la intención de que el contrincante no alcance a realizar el mismo golpe antes que toque el suelo, de lo contrario pierde quien deje que el globo toque el suelo. Los estudiantes los pueden jugar en parejas o equipos con derecho a pegarle una vez.

Objetivo de actividad: Demostrar control motor y coordinación óculo-manual.



Actividad (b) Relevos de balones

En equipos de 4 o más personas, los estudiantes realizarán una carrera de relevo realizando el gesto de recepción baja con un balón de esponja intentando mantener en todo momento el control de este mientras avanza para entregárselo al compañero frente a él, la actividad termina una vez el balón pase por todos los participantes y a su vez el último estudiante llegue a la meta, si el balón se cae en algún momento el estudiante debe volver a donde recibió el balón y comenzar de nuevo.

Objetivo de actividad: Demostrar control sobre el balón por medio del pase bajo.

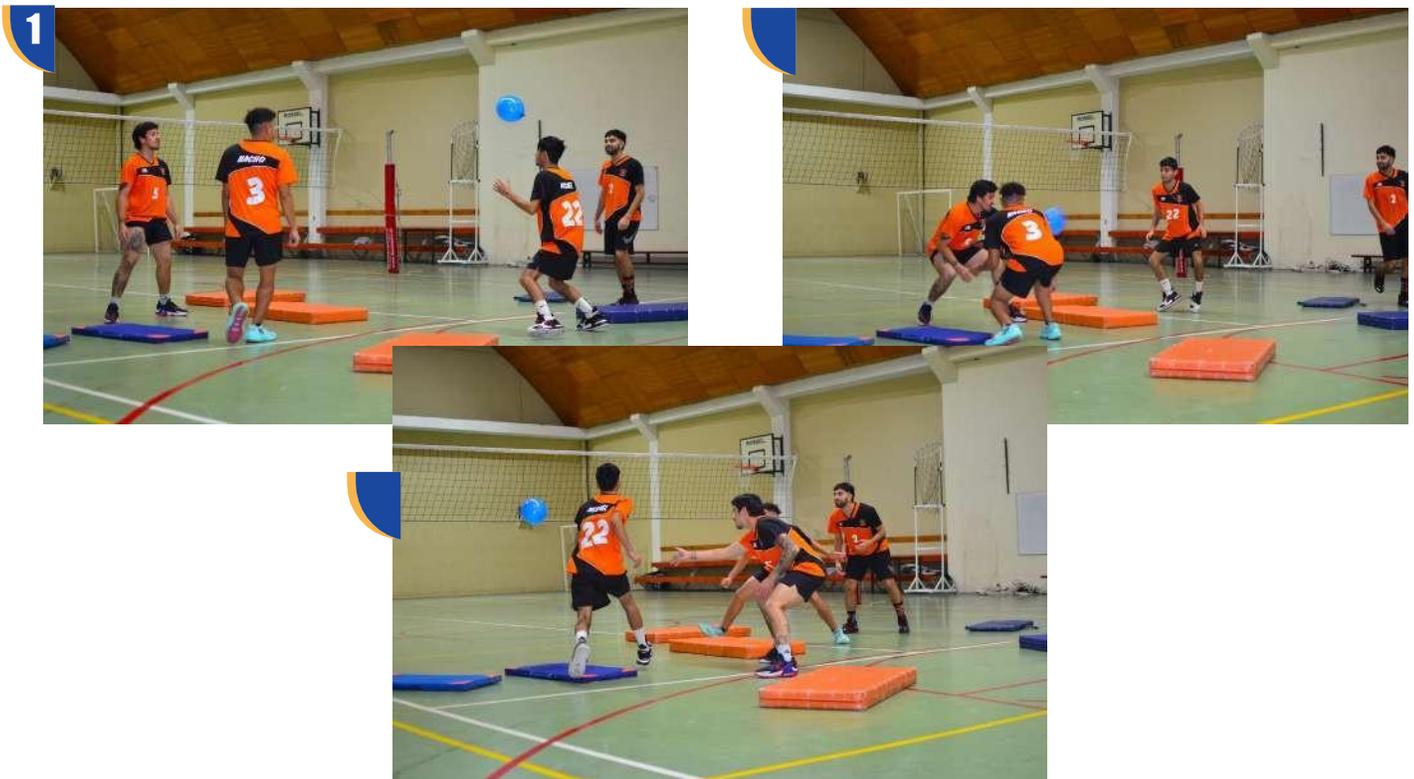




Actividad (c) Pase 6

Los estudiantes formarán 2 equipos de 6 integrantes, cada equipo contará con un balón propio y una zona de anotación, los equipos estarán posicionados de tal forma que se encuentren frente a frente uno en cada extremo de la cancha, los participantes deben realizar un mínimo de 6 pases mientras se aproximan a la zona de anotación que se encontrara al otro extremo de la cancha delimitada por 4 conos o lentejas, una vez todos los participantes del equipo tengan mínimo un contacto con el balón pueden hacer una anotación realizando un pase bajo hacia la zona de anotación, el punto será válido siempre y cuando el balón toque el área dentro de esta, ambos equipos jugaran al mismo tiempo, no puede haber contacto directo entre los equipos ni intercepciones de balón, la única forma de ganar es obtener 5 puntos antes que el otro equipo, cada estudiante puede realizar 3 contactos con el balón, estos pueden ser en movimiento o estático, en el 3er contacto debe realizar un pase, en caso de no hacerlo, el equipo deberá comenzar desde 0 en su lado de juego.

Objetivo de actividad: Demostrar control y precisión del balón por medio del pase bajo.



Etapa 3 (Perfeccionamiento)

En esta etapa el estudiante pondrá en práctica lo aprendido en la primera y segunda etapa, deberá ser capaz realizar los patrones motores del gesto técnico del pase bajo de forma controlada y con precisión.



Aprendizajes previos requeridos: para llegar a esta etapa el estudiante debe ser capaz de aplicar el gesto motor del fundamento técnico del pase bajo de forma controlada.

Actividad (a) Lectura de trayectoria

Se realizarán 2 equipos que se formaran atrás de la línea de fondo, al inicio del juego habrá un estudiante en cada lado de la cancha, el profesor lanzará el balón a uno de los estudiantes y este a su vez deberá realizar un lanzamiento al otro lado de la cancha tratando de que el balón toque el suelo, por lo que evitará lanzarlo directamente al compañero que está del otro lado, los participantes que ya lanzaron el balón deberán salir inmediatamente de la cancha para volver a formarse en la fila, los estudiantes que están ingresando a la cancha deberán anticipar la trayectoria del balón para interceptar antes de que este toque el suelo, idealmente la intersección debe hacerse de frente y simulando la postura de la recepción baja.

Objetivo de actividad: Anticipar la trayectoria del balón para interceptar de forma eficiente.



Actividad (b) Punto vacío

Se realizarán 2 equipos que se formaran atrás de la línea de fondo, al inicio del juego habrá un estudiante en cada lado de la cancha, el profesor lanzará el balón a uno de los estudiantes y este a su vez deberá realizar un pase de recepción baja al otro lado de la cancha, lanzando el balón a un punto vacío para que este toque el suelo y obtener un punto, el estudiante que se encuentra del otro lado debe interceptar el balón antes de que este toque el suelo y lanzarlo de vuelta buscando que el balón toque el suelo, una vez que los estudiantes lanzan el balón al otro lado de la cancha deben salir inmediatamente para que pueda entrar otro estudiante, cada vez que un estudiante sale se formará nuevamente al final de la fila.

Objetivo de actividad: Aplicar de forma eficaz el pase bajo y calcular la trayectoria del balón para evitar que este toque el suelo.



Actividad (c) Realidad de juego con pase

Se realizarán dos equipos, estos pueden ser 1vs1, 2vs2 o 3vs3 con la finalidad de jugar un partido hasta los 5 puntos (o los indicados por el profesor), el juego comienza con uno de los equipos lanzando el balón hacia el otro lado, para responder, el otro equipo debe realizar 3 contactos con el balón (únicamente utilizando el fundamento de pase bajo), uno por cada integrante del equipo, el punto será para el equipo que logre que el balón toque el suelo del equipo contrario, en caso de que uno de los equipos, tenga menos o más contactos con el balón al momento de lanzarlo para el otro lado, se le otorgara un punto a favor del equipo contrario, de igual manera si el balón es lanzado o contactado por uno de los dos equipos y este cae fuera de la zona de juego se le dará un punto para el equipo contrario.

Objetivo de actividad: Aplicar de forma eficaz el pase bajo, calcular la trayectoria del balón para evitar que este toque el suelo y controlar con precisión el balón para ser capaces de realizar los 3 contactos por equipo.



Primer Fundamento: Recepción / pase (alto)

Definición

El toque de dedos es una técnica fundamental del voleibol que se utiliza principalmente para el pase de colocación o armado, es una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección de la pelota, al tratarse de un toque en el que las articulaciones de la muñeca y dedos permiten una buena amortiguación y cambios en la dirección de vuelo del balón. (Club deportivo voley Olivares leonas y leones, 2020.)

Descripción técnica

Para el pase alto se deben considerar los siguientes puntos:

- La posición con los brazos extendidos vertical hacia arriba.
- Las manos se deben mantener en paralelo de acuerdo con la técnica de ejecución correcta..
- Se unen los pulgares al centro, formando un triángulo.
- El contacto con el balón debe ser con los dedos.
- El golpe se efectúa desde una posición alta con la flexión y extensión de piernas y brazos y la elevación máxima de los brazos en un ángulo ideal de 45°.





Etapa 1 (asimilación)

En la etapa de asimilación los estudiantes deberán adquirir el conocimiento respecto al gesto motor del fundamento técnico “pase alto”.



Aprendizajes previos requeridos: habilidades motrices de locomoción.

Actividad (a) Hoko

Los estudiantes se desplazarán constantemente y en diferentes direcciones realizando un movimiento característico de la danza tradicional pascuense, tendrá las manos a la altura de su cabeza y en cada paso que den realizarán una pequeña flexión de rodillas y posteriormente se levantarán mientras estiran los brazos a su máximo punto.

Objetivo de actividad: Aprender gesto motor básico de recepción .



Actividad (b) Pinta del armador

Los estudiantes se desplazarán por el espacio a utilizar, habrán dos personas que deberán tocar a otro, cuando sean tocados tendrán que ubicarse de rodillas sobre el suelo, para poder ser liberados tendrá que acercarse otro estudiante en la misma posición, luego levantarse y realizar un pequeño salto levantando ambos brazos y con la manos realizará la figura de un triángulo, finalmente deben tocarse con ambos manos realizando la figura, y ser liberados.



Objetivo de actividad: Utilizar el patrón motor aprendido para desplazarse en diferentes direcciones.

Actividad (c) El temporero

Todos los estudiantes deberán tener un globo que simulará una manzana la cual deben cosechar con el gesto de pase alto, el estudiante lanzará el globo lo más lejos y alto posible, posteriormente correrá hacia el globo y ubicándose en la posición de pase alto sujetara el globo con ambas manos lo más alto posible, y repetirá la secuencia hasta terminar la actividad.

Objetivo de actividad: Calcular la trayectoria del objeto para posicionarse eficientemente.







Etapa 2 (Adaptación):

En esta etapa el estudiante pondrá en práctica lo aprendido en la primera y segunda etapa, deberá ser capaz realizar los patrones motores del gesto técnico del pase bajo de forma controlada y con precisión.



Aprendizajes previos requeridos: para llegar a esta etapa el estudiante debe ser capaz de aplicar el gesto motor del fundamento técnico del pase bajo de forma controlada.

Actividad (a) Atrapa los helados con el cono

En parejas tendrán que lanzar una pelota de tenis a 10 pasos distancia, mientras uno ejecuta el lanzamiento el otro deberá recibirla con un cono con ambas manos, formando un triángulo con los dedos anular y pulgares, la punta del cono debe estar apuntando hacia abajo, la parte profunda hacia arriba y los brazos extendidos con la intención de meter la pelota.

Objetivo de la actividad: Asimilar y ejecutar el pase en el momento exacto en el que se realiza un contacto con el balón.



Actividad (b) Relevos de balones

En equipos de 4 o más personas, los estudiantes realizarán una carrera de relevos realizando el gesto de recepción baja con un balón de esponja intentando mantener en todo momento el control de este mientras avanza para entregárselo al compañero frente a él, la actividad termina una vez el balón pase por todos los participantes y a su vez el último estudiante llegue a la meta, si el balón se cae en algún momento el estudiante debe volver a donde recibió el balón y comenzar de nuevo.

Objetivo de la actividad: Demostrar control sobre el balón por medio del pase alto.

1



Actividad (c) Pase 6

Los estudiantes formarán 2 equipos de 6 integrantes, cada equipo contará con un balón propio y una zona de anotación, los equipos estarán posicionados de tal forma que se encuentren frente a frente uno en cada extremo de la cancha, los participantes deben realizar un mínimo de 6 pases mientras se aproximan a la zona de anotación que se encontrara al otro extremo de la cancha delimitada por 4 conos o lentejas, una vez todos los participantes del equipo tengan mínimo un contacto con el balón pueden hacer una anotación realizando un pase alto hacia la zona de anotación, el punto será válido siempre y cuando el balón toque el área dentro de esta, ambos equipos jugaran al mismo tiempo, no puede haber contacto directo entre los equipos ni intercepciones de balón, la única forma de ganar es obtener 5 puntos antes que el otro equipo, cada estudiante puede realizar 3 contactos con el balón, estos pueden ser en movimiento o estático, en el 3er contacto debe realizar un pase, en caso de no hacerlo, el equipo deberá reiniciar la jugada en su lado de juego.

Objetivo de la actividad: Demostrar control y precisión del balón por medio del pase alto.

1





Etapa 3 (Perfeccionamiento):

En esta etapa el estudiante pondrá en práctica lo aprendido en la primera y segunda etapa, deberá ser capaz realizar los patrones motores del gesto técnico del pase alto de forma controlada y con precisión.



Aprendizajes previos requeridos: para llegar a esta etapa el estudiante debe ser capaz de aplicar el gesto motor del fundamento técnico del pase alto de forma controlada.

Actividad (a) lectura de trayectoria

Se realizarán 2 equipos que se formaran atrás de la línea de fondo, al inicio del juego habrá un estudiante en cada lado de la cancha, el profesor lanzará el balón a uno de los estudiantes y este a su vez deberá realizar un lanzamiento al otro lado de la cancha tratando de que el balón toque el suelo, por lo que evitará lanzarlo directamente al compañero que está del otro lado, los participantes que ya lanzaron el balón deberán salir inmediatamente de la cancha para volver a formarse en la fila, los estudiantes que están ingresando a la cancha deberán anticipar la trayectoria del balón para interceptar antes de que este toque el suelo, idealmente la intersección debe hacerse de frente y simulando la postura de la recepción baja.

Objetivo de actividad: Anticipar la trayectoria del balón para interceptar de forma eficiente.

1



Actividad (b) Punto vacío

Se realizarán 2 equipos que se formaran atrás de la línea de fondo, al inicio del juego habrá un estudiante en cada lado de la cancha, el profesor lanzará el balón a uno de los estudiantes y este a su vez deberá realizar un pase alto al otro lado de la cancha, pueden haber máximo dos contactos por estudiante, el primero de control o aproximación y el segundo para pasar el balón a un punto vacío con la intención de que este toque el suelo y obtener un punto, el estudiante que se encuentra del otro lado debe interceptar el balón antes de que este toque el suelo y lanzarlo de vuelta buscando que el balón toque el suelo rival, una vez que los estudiantes lanzan el balón al otro lado de la cancha deben salir inmediatamente para que pueda entrar otro estudiante, cada vez que un estudiante sale se formará nuevamente al final de la fila.

Objetivo de la actividad: Aplicar de forma eficaz el pase alto y calcular la trayectoria del balón para evitar que este toque el suelo.





Actividad (c) Realidad de juego con pase

Se realizarán dos equipos, estos pueden ser 1vs1, 2vs2 o 3vs3 con la finalidad de jugar un partido hasta los 5 puntos (o los indicados por el profesor), el juego comienza con uno de los equipos lanzando el balón hacia el otro lado, para responder, el otro equipo debe realizar 3 contactos con el balón (únicamente utilizando del fundamento de pase alto), uno por cada integrante del equipo, el punto será para el equipo que logre que el balón toque el suelo del equipo contrario, en caso de que uno de los equipo, tenga menos o más contactos con el balón al momento de lanzarlo para el otro lado, significó un punto a favor del equipo contrario, de igual manera si el balón es lanzado o contactado por uno de los dos equipos y este cae fuera de la zona de juego se le dará un punto para el equipo contrario.

Objetivo de la actividad: Aplicar de forma eficaz el pase alto, calcular la trayectoria del balón para evitar que este toque el suelo y controlar con precisión el balón para ser capaces de realizar los 3 contactos por equipo.

1







Segundo Fundamento: Saque bajo

Definición

Es una técnica la cual consiste en realizar el saque con el balón a baja altura y pegarle de forma diagonal al campo de juego y pasar el balón por arriba de la red. Para conseguir que el balón llegue hasta el otro lado de la cancha se debe aplicar cierta fuerza de empuje. Sin embargo, con el saque bajo de voleibol, aplicar este potencial al balón resulta más sencillo que con otro saque.

Descripción técnica

Para el pase alto se deben considerar los siguientes puntos:

- La posición con los brazos extendidos vertical hacia arriba.
- Las manos se deben mantener en paralelo de acuerdo con la técnica de ejecución correcta..
- Se unen los pulgares al centro, formando un triángulo.
- El contacto con el balón debe ser con los dedos.
- El golpe se efectúa desde una posición alta con la flexión y extensión de piernas y brazos y la elevación máxima de los brazos en un ángulo ideal de 45°.

Etapa 1 (Asimilación)

En la etapa de asimilación los estudiantes deberán adquirir el conocimiento para realizar el gesto motor del fundamento técnico de “Saque bajo”.



Aprendizajes previos requeridos: habilidades motrices de locomoción.

Actividad (a) bowlin

Los estudiantes se desplazarán en diferentes direcciones, a la indicación del profesor el estudiante realizará el gesto de lanzamiento de bowling, explicando las similitudes que este movimiento tiene con el saque bajo.

Objetivo de actividad: Adquirir el patrón motor del saque bajo.



Actividad (b) Rayuela

Cada estudiante debe tener un balón y lanzarlo lo más lejos posible con su mano hábil siguiendo una trayectoria recta con un movimiento lineal.

Objetivo de actividad: Preparar el uso de la fuerza y coordinación motora para la ejecución de saque.

nera. Todos los participantes deben tener un globo en sus manos, al iniciar la carrera los estudiantes deben golpear el globo con el gesto técnico de saque bajo mientras avanzan hacia la meta.

1



2



Actividad (c) Carrera con globos Esta actividad debe contar con zonas delimitadas de inicio y final, mayor a 15 metros para que se pueda ejecutar de buena ma-

Objetivo de actividad: Realizar el gesto de saque con un elemento externo asegurándose de que este sea lanzado siempre hacia adelante.

En esta etapa se deberá poner en práctica el gesto motor del saque bajo a través de diferentes actividades que buscan adquirir un control sobre un elemento externo que simula un balón.

Aprendizajes previos requeridos: Para llegar a esta etapa los estudiantes debieron de haber adquirido el patrón motor del fundamento técnico del saque bajo.

Actividad (a) Perfect timing

El estudiante tendrá un balón el cual deberá utilizar para realizar el gesto motor del saque bajo, sin lanzar de forma vertical el balón antes de impactar con su mano hábil, se ubicaran a 5 metros de la malla, después de realizar 3 saques consecutivos con las indicaciones dadas anteriormente podrá dar 2 o 3 pasos hacia atrás y realizar nuevamente 3 saques consecutivos, deberá seguir con esa mecánica hasta llegar a la línea de saque y realizar los 3 saques consecutivos correspondientes.

Objetivo actividad: Utilizar el patrón motor de saque bajo de la forma más eficiente.

Etapa 2 (Adaptación):





1



Actividad (b) Check point

Los estudiantes se ubicaran en una línea de inicio con un balón de esponja para cada uno, deberán llegar a la meta que estará ubicada a 20 o más metros (adaptables a la zona de trabajo), cada vez que realicen un saque harán el siguiente en la zona exacta donde cayó el anterior, hasta llegar a la meta, la finalidad de la actividad es llegar a la meta con la menor cantidad de saques.

Objetivo de actividad: Trabajar la direccionalidad y potencia del saque.

1



Actividad (c) Bowling de saque bajo

Se ordenarán bloques de conos o cubos en forma de pirámide, será 1 por cada 2 estudiantes. Los estudiantes deben derribar las pirámides realizando el gesto de saque bajo al momento de pegarle al balón evitando su caída al suelo antes de tocar los objetos, la distancia será determinada por el profesor según la habilidad y fuerza de cada estudiante.

Objetivo de actividad: Mejorar la dirección y precisión en la ejecución de los saqués.



Etapa 2

En esta etapa el estudiante pondrá en práctica lo aprendido en la primera y segunda etapa, deberá ser capaz realizar los patrones motores del gesto técnico del saque bajo de forma controlada y con precisión.



Aprendizajes previos requeridos: para llegar a esta etapa el estudiante debe ser capaz de aplicar el gesto motor del fundamento técnico del saque bajo de forma controlada.

Actividad (a) Gatoball

En equipos o de forma individual, los estudiantes estarán ubicados a 10 pasos de un “gato”, el cual es un juego clásico que consiste en rellenar 3 espacios de forma vertical, horizontal o diagonal de forma continua. La forma o el color de los rellenos serán escogidas por la persona o equipo, si nadie logra una continuidad en la ejecución de una de las 3 líneas, se debe declarar empate. La forma de llenar los espacios para formar la línea, es apuntando con el balón con saque bajo, cada estudiante tiene un turno por saque, el equipo que ejecute una de las líneas antes mencionadas sin interrupción, gana.



Objetivo de actividad: Ejecutar saques bajos con dirección y precisión.

1



Actividad (b) Saque al blanco

Los estudiantes se ubicaran frente a una pared a 10 metros de distancia, sobre los 2,43 mts se dibujarán círculos de diferentes medidas, cada estudiante deberá tener 3 círculos frente a él, cada círculo tendrá un puntaje diferente, la finalidad de la actividad es obtener la mayor cantidad de puntos posibles realizando el saque bajo.

Objetivo de actividad: Realizar el saque bajo con precisión y fuerza controlada.





Actividad (c) Competencia de saque bajo

La cancha se dividirá en 4, las demarcaciones deben estar hechas con lentejas o con un material liviano y de fácil identificación visual. En cada lado de las canchas deben estar equipos distribuidos simétricamente, los cuales deben ejecutar saques bajos por arriba de la malla (el nivel altura dependerá de los participantes) sin pisar la línea de saque, se debe ejecutar de forma individual y por turnos con la intención de darle a una colchoneta u objetos de un tamaño que idealmente supere los 2 metros de diámetros el cual se encontrará al otro lado de la cancha. Ganará el equipo que más veces logre tocar el objeto respetando el gesto técnico del saque bajo.

Objetivo de actividad: Demostrar un dominio del saque bajo, el cual debe tener un buen gesto técnico, direccionalidad, precisión y fuerza controlada.



Segundo Fundamento: Saque alto

Definición

Es una técnica utilizada para iniciar un punto al inicio de un set o después de que se haya anotado un punto. Es un tipo de saque en el que el jugador lanza el balón hacia arriba y golpea la pelota con una mano abierta o cerrada, intentando que pase por encima de la red y caiga en el campo contrario. El saque alto se caracteriza por su trayectoria elevada y arco pronunciado, lo que dificulta la recepción del equipo contrario.

Descripción técnica

Para la correcta ejecución del saque bajo se deben considerar los siguientes puntos:

- La posición del brazo es en extensión el que sujeta el balón y flexión y elevado a la altura de la cabeza el brazo que hará el impacto..
- El contacto con el balón debe ser con la mano extendida la que sostiene el balón y con la

palma al golpear..

- El golpe se efectúa desde una posición que supere la altura de la cabeza.
- El balón se lanza de forma vertical y cuando alcance la altura correspondiente se debe golpear.

Etapa 1 (Asimilación)

En la etapa de asimilación los estudiantes deberán adquirir el conocimiento para realizar el gesto motor del fundamento técnico de “saque alto”.



Aprendizajes previos requeridos: habilidades motrices de locomoción.

Actividad (a) Ejercicios de compases musicales

Estudiantes escogidos al azar deberán escoger una canción que les guste y todos los estudiantes deberán aplaudir al compás del tema con los brazos extendidos verticalmente apuntando al techo, la palma de la mano dominante debe estar apuntando al frente y la contraria hacia atrás, se deberán ir desplazando por la cancha. Para esta actividad se sugiere que el profesor cuente con un parlante portátil para que sea más lúdica la actividad o a capela.

Objetivo de actividad: Captar el gesto motor lineal del saque.



Actividad (b) Golpes consecutivos con globos

En parejas los estudiantes deben pasarse un globo de forma continua sin que el globo toque el suelo, el golpeo debe ser con la palma de la mano sin que el globo baje de la altura del cuello o toque el suelo. Deberán ir superando sus propias marcas en base a la cantidad de contactos que realizó la pareja.

Objetivo de actividad: Captar el gesto motor lineal del saque.



Actividad (c) Lanzamientos lineales con pelota

En grupo de 3 o más estudiantes deberán realizar pases con un pelota de tenis y uno de ellos la deberá interceptar. La ejecución es superando la altura de la cabeza con el brazo completamente extendido y la distancia debe ser de 10 pasos.

Objetivo de actividad: Captar el gesto motor lineal del saque.



Etapa 2 (Adaptación)

En esta etapa se deberá poner en práctica el gesto motor del saque alto a través de diferentes actividades que buscan adquirir un control sobre un elemento externo que simula un balón.



Aprendizajes previos requeridos: Para llegar a esta etapa los estudiantes debieron de haber adquirido el patrón motor del fundamento técnico del saque alto.

Actividad (a) Derribar los globos con saque

En lo largo de la red habrán una serie de globos, los estudiantes deben ubicarse a ambos extremos, ejecutarán un saque con el brazo en extensión simulando el saque alto con una pelota de tenis, con la intención de derribar alguno de los globos. Gana el que más globos logre derribar.

Objetivo de actividad: Mejorar el el gesto técnico y precisión del saque alto.

1





Actividad (b) Competencia de destruir la pirámide

Los estudiantes se ubicaran en tríos o parejas los cuales deberán destruir con una pelota de esponja las propiedades ubicadas en el suelo, el golpeo debe ser con la palma de la mano en extensión simulando la técnica de saque. Mientras 2 compiten uno debe estar encargado de reconstruir la pirámide la cual estará compuesta de 5 conos ordenados verticalmente, se deberán ir turnando. Tendrán 5 repeticiones, ganará quien haga caer los conos y logre dejarlos en forma horizontal.



Objetivo de actividad: Mejorar el gesto técnico, precisión del saque alto.



Actividad (c) guerra de cañones

Se formarán 2 equipos, los jugadores de ambos equipos deberán golpear una pelota de esponja simulando el saque alto con la intención de meter el balón dentro del aro ubicado a 10 metros de distancia, ganará el equipo que más pelotas logre tocar el interior del aro.

Objetivo de actividad: Mejorar el gesto técnico, precisión y potencia del saque alto.



Etapa 3 (Perfeccionamiento):

En esta etapa el estudiante pondrá en práctica lo aprendido en la primera y segunda etapa, deberá ser capaz realizar los patrones motores del gesto técnico del saque alto de forma controlada y con precisión.



Aprendizajes previos requeridos: para llegar a esta etapa el estudiante debe ser capaz de aplicar el gesto motor del fundamento técnico del saque alto de forma controlada.

Actividad (a) Último en pie

Se formarán 2 equipos, los cuales se deberán ubicar en ambos extremos de la cancha detrás de la línea de fondo, la cual estará llena de conos. Todos los participantes deben contar con un balón y

ejecutar el saque alto, el cual debe pasar la pelota por arriba de la red e intentar botar uno de los tantos conos ubicados en el campo rival, ganará el equipo que logre derribar o sacar de la línea de fondo más conos.

Objetivo de actividad: Realizar el saque alto con precisión, dirección y potencia.

1



Actividad (b) Civil war

Se formarán 2 equipos, uno a cada lado de la red, además contarán con la mayor cantidad de aros de ula ula posibles distribuidos por su zona de juego. Por turnos se realizan lanzamientos imitando el gesto del saque alto por equipo con el objetivo de darle a los aros ula ula para eliminarlos, el juego acabará cuando todos los ula ula de un lado sean eliminados.

Objetivo de actividad: Mejorar el saque alto con precisión, dirección y potencia.



Actividad (c) El francotirador

Le formarán 2 equipos que se ubicaran en los 2 lados de la cancha y cada uno contará con 6 aros ula ula que se ubicaran en zonas específicas de la cancha(las posiciones de juego), el objetivo de la actividad consistirá en que mediante saques, se le pedirá darle a un ula ula en específico o lo más cerca posible para eliminarlo.

Objetivo de actividad: Ejecutar el saque alto con un buen gesto técnico que tenga precisión, potencia y dirección.





Tercer fundamento: Ataque

Definición

Se refiere a una acción ofensiva ejecutada por un jugador o equipo para intentar anotar un punto. Es una jugada estratégica que se realiza con el objetivo de enviar el balón al campo contrario de manera potente y precisa, superando el bloqueo defensivo del equipo contrario y evitando que la pelota sea recuperada.

Descripción técnica

Para la correcta ejecución del saque bajo se deben considerar los siguientes puntos:

- Se deben dar 2 pasos previos y uno para impulsarse con un salto vertical al golpear el balón.
- La posición de los brazos en flexión el que golpea y en extensión el que acompaña ..
- El contacto con el balón debe ser con la palma de la mano.
- El golpe se efectúa desde una posición alta, por arriba de la cabeza.
- Este golpe se debe ejecutar en la zona de ataque.

Etapa 1 (asimilación)

En la etapa de asimilación los estudiantes deberán adquirir el conocimiento para realizar el gesto motor del fundamento técnico de “ataque”.



Aprendizajes previos requeridos: habilidades motrices de locomoción.

Actividad (a) Robin hood

Los estudiantes deben asimilar el gesto de ataque enfocados únicamente en el tren superior, simulando tener un arco y flechas realizarán el gesto apuntando con la mano menos hábil y preparando el ataque con la otra mano, después de practicar el movimiento un par de minutos, en parejas realizarán el gesto golpeando una pelota de esponja, uno de los estudiantes realizará el

gesto mientras el otro lanza el balón alto hacia su compañero para que este lo golpee mandandolo de vuelta hacia su compañero, esto se repetirá 10 veces y luego cambiarán de rol.

Objetivo de actividad: Captar el gesto motor del tren superior en el ataque.



Actividad (b) Ritmo de ataque

Los estudiantes deberán desplazarse en diferentes direcciones tendrán que realizar el gesto de ataque como si fueran pasos de break dance.

1

tor del tren inferior en el ataque.



Actividad (c) Cazando estrellas

En parejas los estudiantes realizarán el gesto de ataque, utilizando los pasos enseñados en la actividad “ritmo de ataque” para saltar lo más alto posible y tomar en su punto más alto un balón, un estudiante realizará 10 saltos, tomando el balón mientras que el otro deberá lanzarlos, una vez terminado los 10 saltos cambiarán de rol.

Objetivo actividad: aplicar el gesto motor completo (tren superior e inferior).



Etapa 2 Adaptación

En esta etapa se deberá poner en práctica el gesto motor del ataque a través de diferentes actividades que buscan adquirir un control sobre un elemento externo que simula un balón.



Aprendizajes previos requeridos: Para llegar a esta etapa los estudiantes debieron de haber adquirido el patrón motor del fundamento técnico del ataque.

Actividad (a) Spinner

En un arco de fútbol estarán colgados con una red de balón una serie de balones de volei- bol, con medio metro de distancia cada uno. Se hará una competencia en parejas en el los estudiantes por turno deberán ubicarse a tres pasos, acercarse dando los respectivos pasos de distancia y pegarle a la pelota con la palma con la intención de dar una vuelta completa al larguero que es de donde están colgando los balones. La pareja deberá intentar darle varias vueltas a la pelota hasta que no se pueda girar más, el equipo que logre acortar la cuerda de la red que sostiene el balón primero, será el que gane.

Objetivo de actividad: Mejorar el gesto técnico de ataque y su potencia.

1



Actividad (b) Bota la manzana del árbol

En parejas los estudiantes se ubicaran frente a frente, teniendo un balón por pareja y un step o superficie alta en la cual pararse (puede ser una silla, tarima, etc), el estudiante con balón se parará

en el step sujetando el balón con los brazos extendidos sobre la altura de su cabeza, mientras que el otro compañero deberá realizar el gesto de remache combinando los pasos con el posicionamiento de los brazos para golpear suavemente el balón, después de 10 ejecuciones deberán cambiar de rol.

Objetivo de actividad: aplicar el gesto motor completo realizando un contacto con el balón.



Actividad (c) El cazador con cañones

Un Grupo de estudiantes, cual cantidad será determinada por el profesor, será distribuido por la cancha y deberán formar un círculo, en el interior están ubicados 15 mini conos de colores a una distancia de 2 metros de cada miembro que conforma el círculo, los estudiantes deben pasarse la pelota en 5 ocasiones e intentar derribar los conos con un remache de quien sea el receptor número 5 en pases. El receptor 5 puede ser cualquiera al azar y el juego termina una vez sean derribados todos los obstáculos dentro del círculo.

Objetivo de actividad: Aplicar potencia, dirección y precisión con el balón.





1



Etapa 3 Perfeccionamiento

En esta etapa el estudiante pondrá en práctica lo aprendido en la primera y segunda etapa, deberá ser capaz realizar los patrones motores del gesto técnico del ataque de forma controlada y con precisión.



Aprendizajes previos requeridos: para llegar a esta etapa el estudiante debe ser capaz de aplicar el gesto motor del fundamento técnico del ataque de forma controlada.

Actividad (a) Matamoscas

Los estudiantes se deberán ubicar en parejas en la malla, uno debe sostener un balón de voleibol mientras que el otro debe ir a posicionarse detrás de la línea de ataque y dar los 3 pasos anteriores al ataque. Quien sostiene el balón deberá lanzarlo de forma vertical semi-diagonal a la altura de la malla, además debe coordinarse y comunicarse con su compañero quien debe ejecutar el gesto técnico de remache con balón y con potencia por arriba de la malla sin tocarla. Se deberán realizar 10 remaches por persona, puede ser seguido o en intervalos.

Objetivo de actividad: Ejecutar el gesto motor de ataque siguiendo los 3 pasos previos y golpeando el balón en suspensión.





Actividad (b) Lluvia de estrellas

Se dividirá el grupo de trabajo en 2, ubicados en una hilera frente a la maya deberán lanzar los balones hacia el otro lado de la cancha utilizando el gesto de ataque en el menor tiempo posible, el profesor estará ubicado paralelamente a la maya lanzando los balones sobre la altura de la malla para que los estudiantes puedan remachar, cada estudiante puede atacar un balón y luego deberá volver a formarse para volver a hacer otro intento, si el balón atacado por un estudiante no pasa la malla o pasa pero cae fuera de la zona de juego este deberá ir a buscarlo rápidamente, entregárselo al profesor y volver a formarse para un segundo intento.

Objetivo de actividad: Aplicar de forma eficiente el gesto motor del ataque.



Actividades (c) Troya

El grupo de trabajo se dividirá en 2, los cuales se formarán en una hilera, uno en cada extremo de la malla, realizando ataques con la intención de sacar 5 conos de un área determinada, el estudiante que ataca será el encargado de lanzar el balón sobre la malla para que su compañero pueda realizar el ataque, el primer equipo en sacar todos los conos del área determinada será el ganador.

Objetivo de actividad: aplicar de forma eficiente y con precisión el gesto motor del ataque

1





Bibliografía

Voleibol, un juego aéreo. (s.f.). Gaceta del Colegio de Ciencias y Humanidades. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/voleibol-un-juego-aereo>

SAQUE BAJO DEL VOLEIBOL: Todo lo que necesita saber sobre él. (s.f.). Sitio Educativo Especializado En Deportes. <https://sialdeporte.com/c-volei-bol/saque-bajo-del-voleibol/>

La técnica del toque de dedos | CLUB DEPORTIVO VOLEY OLIVARES LEONAS Y LEONES. (2020). Blogsaverroes.

<https://sialdeporte.com/c-voleibol/saque-del-voleibol/>





Universidad
Católica

**Silva
Henríquez**



Universidad
Católica

**Silva
Henríquez**

Capítulo V. conclusiones

5.1 Discusión

Analizando el producto final, el cual es un manual digital para el aprendizaje de los fundamentos técnicos en la iniciación del voleibol, se percibe visualmente muy atractivo, debido a la participación de diseñadores gráficos y fotógrafos profesionales en el diseño y elaboración de este, además de contar con infraestructura adecuada y materiales de buena calidad. Tomando en consideración lo antes mencionado se considera que el manual tiene una naturaleza lúdica lo que lo hace ser más llamativo para la comunidad escolar y puede ser utilizado también por los estudiantes por lo que podrían crear sus propias secuencias pedagógicas y metodología.

Las Investigaciones respecto a los manuales deportivos del voleibol de metodología progresiva a nivel nacional son un tema exploratorio y el poco material bibliográfico que existe en los buscadores y páginas académicas así lo demuestran, un producto que tenga una génesis de investigaciones que sean exploratorias presentan una buena novedad científica el cual puede ser utilizado como material bibliográfico para futuras investigaciones.

A pesar de contar con recursos limitados, se puede elaborar un manual que abarque variadas actividades y juegos enfocados en el desarrollo de las habilidades técnicas para la iniciación del deporte voleibol. Si el producto entra en un proceso de validación, permitirá confirmar que con una investigación a fondo y estudiada muy detalladamente, sumándole un buen equipo de trabajo, se puede producir un producto el cual sea de muy buena calidad, atractivo y ser un aporte al proceso de aprendizaje-enseñanza en la educación chilena.

5.2 Conclusión

Antes de comenzar cabe aclarar que al no tener una hipótesis debido al tipo de investigación que realizamos, no podemos validarla, pero si podemos resolver nuestra pregunta de investigación la cual plantea ¿Es posible la elaboración de un manual enfocado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol en estudiantes de ocho a once años, de carácter nacional y que cuente con una metodología progresiva?

Como primera conclusión nos podemos referir al manual como una herramienta que puede resultar útil para el aprendizaje del voleibol, pero teniendo en cuenta que no ha sido validada, esta no se debe de considerar como una solución absoluta, ni que esta funcionara en todos los casos, dado que cada estudiante es diferente del otro, por este mismo motivo las actividades propuestas buscan ser variadas y “atractivas” para el estudiante, de manera que todos puedan desarrollar los fundamentos técnicos del voleibol.

En segunda instancia se concluye que es necesario utilizar una metodología que responda a un aprendizaje progresivo y paulatino del estudiante, por medio de diferentes etapas y actividades que van de lo simple a lo complejo, agregando diferentes elementos a tener en cuenta cada vez que el estudiante logra un avance.

Finalmente y respondiendo a la pregunta de investigación que se planteó al inicio y debido a todas las investigaciones y fuentes bibliográficas expuestas en la investigación y principalmente al resultado final del producto, se llega a la conclusión de que sí es posible elaborar un manual enfocado en el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol en estudiantes de ocho a once años, que cuente con una metodología progresiva, en el caso de el “Manual para el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol” se proponen tres etapas que van de lo simple a lo complejo, siendo de autoría nacional y gratuito. Cabe aclarar que la finalidad de esta investigación es la elaboración de el manual antes mencionado, mas no la implementación y su posterior validación, por lo que esto queda abierto a futuras investigaciones.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez (2003). *Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*.

Blair, S. N., Kohl III, H. W., Paffenbarger Jr, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H., & Gibbons, L. W. (1992). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Journal of the American Medical Association*, 262(17), 2395-2401.

Blázquez Sánchez, Domingo. (1999) *Iniciación Deportiva*. Ed. INDE.

Bojikian, J. (2005). *Ensinando voleibol*. São Paulo, Brasil: Phorte Editora.

Bunker, D. y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in the secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 10, 9-16.

Cañavate, P. O. (2019). *Iniciación al Voleibol desde el juego modificado* (1a). Editorial Pila Teleña.

Carrasco, D. (2003). *Voleibol-*

Caspersen, e]., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

Colmenares, A., Piñero, Ma., (2008) LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas, *Revista de Educación Laurus*, vol.14, pp. 96-114.

Competir (2022). Posiciones en el voleibol □ Rotaciones en la cancha, funciones de jugadores. *COMPETIR*. <https://www.competize.com/blog/posiciones-voleibol-rotaciones-funciones-jugadores/>

Contreras O. De la Torre E y Velázquez, R. (2001). *Iniciación Deportiva*. Madrid: Síntesis.

Cortina, C. (2007). *Voleibol Fundamentos Técnicos* (1o ed.) México: Lic. Vicente Gatica Ramírez.

Deterding, S., Khaled, R., Nacke, L. E., y Dixon, D. (2011). Gamification: Toward a definition. En *Proceedings of the 2011 Workshop Gamification: Using Game Design Elements in Non-Game Contexts*. Nueva York, NY: ACM.

Díaz, J., y Troyano, Y. (2013). El potencial de la gamificación aplicado al ámbito educativo. En *III Jornadas de Innovación Docente. Innovación Educativa: respuesta en tiempos de incertidumbre*. Sevilla, España: Universidad de Sevilla.

DiCesare, C. A., Montalvo, A., Foss, K. D., Thomas, S. M., Hewett, T. E., Jayanthi, N. A., & Myer, G. D. (2019). Sport specialization and coordination differences in multisport adolescent female basketball, soccer, and volleyball athletes. *Journal of athletic training*, 54(10), 1105-1114. Obtenido de <https://meridian.allenpress.com/jat/article/54/10/1105/420856/Sport-Specialization-andCoordination-Differences>

Drauchke, K., Kroger, C., Schulz, A. y Utz, M. (2002). *El entrenador de voleibol*. Barcelona: Paidotribo.

Federación internacional de voleibol. (2021). *Reglas Oficiales de Voleibol 2021-2024*. Fernández, E., & Sarramona, J. (1987). *Estilos de enseñanza y currículo*. Narcea Ediciones.

Fevochi. (2020). Federación De Voleibol De Chile <https://www.fevochi.cl/voley/historia-del-voleibol/>

Figueredo-Salfrán, Y., Robert-Hechavarría, R., & Ruiz-Reyes, S. A. (2020). La independencia cognoscitiva en el aprendizaje de elementos técnicos del Voleibol escolar masculino. *Maestro y Sociedad*, xx xx 265-275.

Flores, M. (2017). *Ejercicios para perfeccionar la recepción del voleibolista escolar en victoria*. Bilingual Christian Academy. (Tesis de Maestría). Universidad de las Fuerzas Armadas Ecuador. Departamento de Ciencias Humanas y Sociales. Carrera en Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación.

García, L. (2013). *Voleibol fundamentación*. Colombia: Kinesis.

Galatti, L. R., Reverdito, R. S., Paes, R., y Seoane, A. M. (2014). Pedagogia do esporte: tensãona ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. *Revista da Educação Física/UEM*, 25(1), 153-162. Recuperado de <https://www.scielo.br/pdf/refuem/v25n1/1983-3083-refuem-25-01-00153.pdf>

GALLAHUE, D. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York: John Wiley & Sons.

Gamboa, Jose (2019). *ESTRATEGIA DIDÁCTICA “APRENDIENDO A ENSEÑAR VOLEIBOL” PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS A UN GRUPO DE FORMADORES DEPORTIVOS EN UNA INSTITUCIÓN, PACANGA 2018. TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR*. Universidad Privada antenor orrego. Trujillo, Perú.

García, HEC (2019). *Los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de 1er año de secundaria de la IE Jorge Chávez de Tambogrande*. Universidad César Vallejo.

García, E. (2009). La actividad física y el adolescente. Revista efdeportes.com, 14(131), 1-12. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-fisica-y-eladolescente.htm>

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. Em: A. Graça & J. Oliveira. O ensino dos jogos desportivos (pp.11-26). Porto: Universidade do Porto; Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.

Gómez, J. A. (2016). Iniciación deportiva en primera infancia (Maestría en educación). Universidad de San Buenaventura Medellín, Medellín. Recuperado de https://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3652/3/Iniciacion_Deportiva_Infancia_Gomez_2016.pdf

Gonçalves, C. A., Lopes, T. J., Marinho, D. A., & Neiva, H. P. (2019). Os efeitos do treino da força explosiva no voleibol: breve revisão da literatura. Lecturas: Educación física y deportes, 23(248), 78-92. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/355/510>

González, S., García, L. M., Contreras, O. R., y Sánchez-Mora, D. (2009a). The concept of sport initiation nowadays. Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación, 2009(15), 14–20.

González, S., Gil, P., Contreras, O. J., & González, I. (2009a). Estableciendo nuevas competencias en el profesorado de Educación Física desde su propia práctica: la enseñanza comprensiva en la iniciación del voleibol. Revista Iberoamericana de Educación, 50(4), 1–14.

González Barrantes, M., Vargas Matamoros, E., Gutierrez Alpizar, M., & Rodriguez Rojas, G. (s/f). *FICHERO DIDÁCTICO PARA LA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 10*. Una.ac.cr. Recuperado el 20 de julio de 2023, <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11418/Tesis%208156?sequence=1&isAllowed=y>

González Velasco, Á. (2012). El movimiento humano . 201-222.

Greco, P. J. (1998). Iniciação esportiva universal: metodologia da iniciação na escola e no clube (vol. 2.). Belo Horizonte: Editora UFMG.

Gréhaigne, J. F., y Godbout, P. (1995). Tactical knowledge in team sports from a constructivist and cognitivist perspective. Quest, 47(4), 490-505. doi: <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484171>

Hernández Moreno, J., & Blázquez . (1985). La enseñanza de los deportes . Barcelona : Paidotribo.

Hessing, W. (1998). *Voleibol para principiantes*. Paidotribo Editorial. *Historia del Vóleybol*. (s/f). Fevochi.cl. Recuperado el 12 de junio de 2023, de <https://www.fevochi.cl/voley/historia-del-voleibol/>

Kozina, Z., Goloborodko, Y., Boichuk, Y., Sobko, I., Repko, O., Bazilyuk, T., & Osiptsov, A. (2018). The influence of a special technique for developing coordination abilities on the level of technical preparedness and development of psycho-physiological functions of young volleyball players 14-16 years of age. Journal of Physical Education and Sport, 18(3), 1445-1454. doi:10.7752/jpes.2018.03214

Maldonado, J. E. (2018). Metodología de la investigación social: Paradigmas: Cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario. <https://elibro.net/es/ereader/bibliotecaup/70335?bfpag=1&bfsearch=&bffolder=80567&prev=bf>

Mamani, A. (2017a). Progresión metodológica para la enseñanza y trabajo de formación en el voleibol (material de trabajo de la asignatura de voleibol II). Universidad Nacional del Altiplano, Puno.

MarMaldonado, J. E. (2018). *El profesor y la didáctica: Crítica a la actual concepción de la enseñanza*. Akal Ediciones.

Marques, R. F. R., Gutierrez, G. L., y Almeida, M. A. B. (2008). O esporte contemporâneo e o modelo de concepção das formas de manifestação do esporte. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 6(2), 42-61. doi: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637803/5494>

Menezes, R. P. (2011). Modelo de análise técnico-táctica do jogo de handebol: necessidades, perspectivas e implicações de um modelo de interpretação das situações de jogo em tempo real (Tese do Doutorado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, Brasil. Recuperado de <http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/275088>

Mineduc. (2023). Ministerio de educación bases curriculares 3° y 4° básico. Unidad IV Actividades predeportivas.

Monguillot, M., González, C., Zurtia, C., Almirall, L., y Guitert, M. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en Educación Física. *Apunts. Educación Física*, (119), 71-79.

Morales, O. (2003) *Fundamentos de la Investigación Documental y la Monografía*. Universidad de Los Andes. pp 1-14.

Mosston, M., & Ashworth, S. (1993). *Teaching physical education* (4th ed.). Prentice Hall.

Muchanga, L. (2007). El mini voleibol como agente de desarrollo de la motricidad del niño. España: Pequevoley. Mezquita, I. (1998). A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol: estudo experimental no escalão de iniciadas feminino (Tese doutorado). Porto: FCDEF-UP.

Navelo Cabello, R. de M. (2004). *El joven voleibolista*. Editorial José Martí. Ciudad de la Habana. Cuba. https://books.google.com.cu/books/about/El_Joven_voleibolista.html?id=dpRptAEACAAJ&redir_esc=y

Orozco, J. C. O. (2016). La Investigación Acción como herramienta para Formación Docente. Experiencia en la Carrera Ciencias Sociales de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNAN-Managua, Nicaragua. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, 19, 5-17. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i19.2967>

Palao, J. M., García-de-Alcaraz, A., Hernández-Hernández, E., Valadés, D., & Ortega-Toro, E. (2018). Establishing technical and tactical performance goals for elite male volleyball 12 players. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 21(1), 5-12. doi:10.18276/cej.2018.1-01

Parlebás, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga : Unisport

Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz. Barcelona, España: Paidotribo.

Pelawaththa, K. (2018). Ejercicios pliométricos para el incremento de la potencia del salto vertical en voleibol masculino. *Acción*, 13(26), 29-33. Obtenido de <http://accion.uccfd.cu/index.php/a/article/view/29>

Pérez Muñoz, S., Morilla de la Riva, D., Alonso García, G., Sánchez Muñoz, A., Albert García, F. J., & Rodríguez Cayateno, A. (2021). Efecto del entrenamiento de fuerza en deportistas femeninas de deportes colectivos mediante tecnología isoinercial. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 79–86. <https://doi.org/10.6018/sportk.461691>

Pérez Serrano, G. (1998). Investigación cualitativa: retos e interrogantes. Madrid: Muralla.

Pila, A. (1991). Voleibol 1001 ejercicios y juegos (4ta ed.). Madrid: Copyright.

Pikler, E. (1985). Moverse en Libertad. Madrid: Narcea.

Porath, M., Collet, C., Milistetd, M., das Neves, W., Vieira, J. (2016a). Nível de Desempenho Técnico-Tático das Equipas de Voleibol em Escalões de Formação. *Motricidade*, 12(2), 8-17. DOI: <https://doi.org/10.6063/motricidade.6012>

Reyes-Paredes, J. R. (2017). La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años. Tesis de Grado, Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, Ibarra. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7981>

Rodríguez, B., & Monroy, A. (2013). La técnica y la táctica en el voleibol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18(183), 1-9. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd183/latecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm>

Rodríguez, L. A. M., & Quilindo, V. H. (2021). Enseñanza del fútbol e iniciación deportiva en dos escuelas deportivas de Santiago de Cali, Colombia. *VIREF revista de educación física*, 10(1), 39–50. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342878>

Roque, A., López de Sosoaga, A., Segado, F., & Iturriaga, A. (2010). Análisis de las situaciones motrices lúdicas en eventos recreativos populares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 483 - 501.

Salles, W. D., Collet, C., Porath, M., Milistetd, M., & Nascimento, J. V. (2017). Factors associated to performance efficacy of technical-tactical actions in volleyball. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 19(1), 74-83. doi:10.5007/1980-0037.2017v19n1p74

Sánchez-Bañuelos, F. (2003). Didáctica de la Educación Física para Primaria. Madrid. Pearson Educación.

Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2960. doi:10.3390/ijerph16162960

Simons-Morton, B. G., O'Hara, N. M., Simons-Morton, D. G., & Parcel, G. S. (1987). The role of schools in the promotion of physical activity. *Journal of Adolescent Health Care*, 8(3), 225-231.

Simons-Morton, B. G., Parcel, G. S., O'Hara, N. M., Blair, S. N., & Pate, R. R. (1988). Health-related physical fitness in childhood: Status and recommendations. *Annual Review of Public Health*, 9(1), 1-19.

Solá Santesmases, J. (2005). Estudio funcional Del saber deportivo para la comprensión de la táctica. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 82(4), 26-35. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300878/390323>

Tavares, F. (2013). Jogos desportivos colectivos: contributos para a sua análise e funcionamento. Em: V. Ramos, M. A. Saad y M. Milistetd (Orgs.). *Jogos desportivos colectivos: investigação e prática pedagógica* (pp. 17-51). Florianópolis: UDESC.

Torres, S. (2020). *Proceso de enseñanza y aprendizaje y los fundamentos técnico-tácticos del mini voleibol en niños de 10 años en la Unidad Educativa Bilingüe Torremar*. Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, Carrera Docencia en Educación Física. Guayaquil, Ecuador.

Uribe Pareja, I. (1997). Proyecto centros de iniciación y formación deportiva. 69-74,

Urzola (2021). *Artículo Divulgativo*. Historia del Deporte Ecuatoriano. *Revista Crítica Transdisciplinar* 3(1), 36-42

Valero, J. M. (2005). Los nuevos planteamientos metodológicos en la enseñanza de la educación física en el entorno de juego de los jóvenes. *Revista de Educación Física*, 129, 44-54.

Velazquez Buendia, R. (2001). Hojas de registro, aprendizaje cooperativo e iniciación deportiva. *Tándem: didáctica de la educación física*.

Veličković, M., Bojić, I., & Berić, D. (2018). The Effects Of Programmed Training On Development Of Explosive Strength In Female Volleyball Players. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 15(3), 493-499. doi:10.22190/FUPES1703493V

Vergara, V., & Eugenia, M. (2017). LOS MANUALES DE PROCEDIMIENTOS COMO HERRAMIENTAS DE CONTROL INTERNO DE UNA ORGANIZACIÓN. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(3), 247-252. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202017000300038&script=sci_abstract

Volder, C., & Salinas, W. (2011). *La colección Historia de los textos escolares argentinos de la Biblioteca del Docente*. <http://eprints.rclis.org/16026/>

Zamora, J. L. (2010). *Manual de la enseñanza técnico-metodológica del voleibol nivel primario*. Ministerio de Educación, Dirección General de Educación Física.

9. ANEXO

La culminación de la investigación dio como resultado, “El manual para la el aprendizaje de los fundamentos técnicos para la iniciación del voleibol” enfocado en niños de 8 a 11 años el cual sigue una metodología progresiva de lo simple a lo complejo dividiendo el contenido en tres etapas (asimilación, adaptación y perfeccionamiento), es importante señalar que para avanzar a través de las etapas el estudiante debe haber adquirido todos los aprendizaje de la etapa que la precede, en caso de que el estudiante cuente con las habilidades requeridas puede avanzar a etapas superiores acordes con su nivel. Debido a la naturaleza lúdica del manual las actividades que desarrollan cuentan con imágenes ilustrativas y colores llamativos que buscan la atención del lector, además cuenta con apoyo audiovisual al cual se puede acceder mediante un código QR.

fichas de análisis de datos

ficha de análisis de datos de documental

número de ficha	1
nombre del documento	Los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de 1er año de secundaria
autor	Heydy Elizabet Chinchay Garcia
referencia bibliográfica	García, HEC (2019). Los fundamentos técnicos del voleibol en los estudiantes de 1er año de secundaria de la IE Jorge Chávez de Tambogrande . Universidad César Vallejo.
palabras clave del texto	Aprendizaje, Fundamentos, kinestésico, Técnica, Voleibol
aporte del tema a la investigación	Este documento justifica la necesidad de crear un manual, debido a que en la encuesta se comprobó una falta de habilidad en la realización de movimientos técnicos, además de conocimientos respecto al deporte en sí
conceptos que aborda el texto	Fundamentos tecnicos del voleibol, desarrollo motor

ficha de análisis de datos de documental

número de ficha	2
nombre del documento	La independencia cognoscitiva en el aprendizaje de elementos técnicos del Voleibol escolar masculino
autor	Yudith Figueredo-Salfrán, Rebeca Robert-Hechavarria, Sadiel Alberto Ruiz-Reyes

referencia bibliográfica	Figueredo-Salfrán, Y., Robert-Hechavarria, R., & Ruiz-Reyes, S. A. (2020) independencia cognoscitiva en el aprendizaje de elementos técnicos del Voleibol escolar masculino. <i>Maestro y Sociedad</i> , xx xx 265-275.
palabras clave del texto	Voleibol, escolar masculino, preparación técnico-táctica.
aporte del tema a la investigación	Este documento nos ayudó a justificar el proceso de iniciación deportiva, utilizando a los jugadores de 13-15 años, evidenciando la falta de entrenamiento y conocimiento que poseían del deporte, como posiciones y el perfeccionamiento de las técnicas del deporte
conceptos que aborda el texto	técnico-táctica, desarrollo del aprendizaje.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	3
nombre del documento	El entrenador de Voleibol
autor	Klaus Drauchke, Arnold Schulz, Manfred Utz, Christian Kröger.
referencia bibliográfica	https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Fy25UCB8GXAC&oi=fnd&pg=PA9&dq=info:X9Sq_DXtm0wJ:scholar.google.com/&ots=PIEPBZzjME&sig=QNxa4eQm5crqxtTFjYGGmwXRIz4#v=onepage&q&f=false Drauchke, K., Kroger, C., Schulz, A. y Utz, M. (2002).El entrenador de voleibol. Barcelona: Paidotribo.

palabras clave del texto	Deporte, voleibol, Profesor, manual.
aporte del tema a la investigación	Este documento nos ayudó a entender y visualizar la estructura de cómo llevar a cabo una metodología de enseñanza del voleibol de manera que se puedan obtener buenos resultados tanto en lo técnico como en la táctica a través de ejercicios y actividades progresivas
conceptos que aborda el texto	Juego en el voleibol, Técnica-táctica, Metodología, coordinación.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	4
nombre del documento	EL MINIVOLEIBOL COMO AGENTE DE DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD DEL NIÑO
autor	Luis F. Muchaga
referencia bibliográfica	Muchanga, L. (2007).El mini voleibol como agente de desarrollo de la motricidad del niño. España: Pequevoley.
palabras clave del texto	Minivoley, Niños, desarrollo motor.

aporte del tema a la investigación	Este documento justifica el uso del minivoleibol como agente iniciador del proceso de aprendizaje-enseñanza hacia el voleibol, debido a que extrae los principales componentes del deporte, sirviendo aún como una herramienta para el desarrollo motor del estudiante
conceptos que aborda el texto	Desarrollo motor, esquema corporal, desarrollo perceptivo.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	5
nombre del documento	VOLEIBOL Fundamentos Técnicos
autor	CARLOS ALEJANDRO CORTINA GUZMÁN
referencia bibliográfica	Cortina. C.(2007).Voleibol Fundamentos Técnicos.México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
palabras clave del texto	Voleibol, Fundamentos técnicos, Manual.
aporte del tema a la investigación	Este documento nos facilitó la comprensión de algunos de los fundamentos técnicos que utilizamos, además de los parámetros de la cancha y el reglamento del deporte.
conceptos que aborda el texto	zona de ataque y defensa, fundamentos técnicos del voleibol, motricidad específica del juego.

ficha de análisis de datos de documental

número de ficha	6
nombre del documento	La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años.
autor	Reyes Paredes Jhonny Raúl
referencia bibliográfica	Reyes-Paredes, J. R. (2017). La coordinación y su influencia en los fundamentos técnicos ofensivos del voleibol en los estudiantes de 12 a 14 años. Tesis de Grado, Universidad Técnica del Norte, Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, Ibarra
palabras clave del texto	Coordinación, fundamentos ofensivos del voleibol, fichas de observación, estudiantes, guía metodológica
aporte del tema a la investigación	Este documento nos ayudó a justificar la importancia del trabajo de la coordinación en el desarrollo y aprendizaje de los fundamentos técnicos del voleibol.
conceptos que aborda el texto	Técnica, Métodos, coordinación.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	7
nombre del documento	Factors associated to performance efficacy of technical-tactical actions in volleyball.
autor	William das Neves Salles, Carine Collet, Margareth Porath, Michel Milistetd, Juarez Vieira do Nascimento.
referencia bibliográfica	Salles, W. D., Collet, C., Porath, M., Milistetd, M., & Nascimento, J. V. (2017). Factors associated to performance efficacy of technical-tactical actions in volleyball. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 19(1), 74-83. doi:10.5007/1980-0037.2017v19n1p74
palabras clave del texto	Voleibol, Analisis de regresion, Rendimiento deportivo.
aporte del tema a la investigación	Nos ayudó a evidenciar la importancia de la práctica y perfeccionamiento de los movimientos durante la etapa de la iniciación deportiva, para poder desempeñar de mejor manera en situaciones reales de juego.
conceptos que aborda el texto	Procedimientos metodológicos, Gesto técnico.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	8
nombre del documento	Manual de la enseñanza técnico-metodológica del voleibol nivel primario.
autor	Jorge Luis Zamora

referencia bibliográfica	Zamora, J. L. (2010). Manual de la enseñanza técnico-metodológica del voleibol nivel primario. Ministerio de Educación, Dirección General de Educación Física.
palabras clave del texto	Educación Física, enseñanza, Voleibol.
aporte del tema a la investigación	Se persigue la descripción amplia de cómo se enseña determinado fundamento deportivo, cuál es su base motriz desde la mecánica del movimiento y finalmente los pasos o acciones metodológicas para guiar su enseñanza.
conceptos que aborda el texto	Técnica, Metodología, Enseñanza.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	9
nombre del documento	MANUAL PARA EL APRENDIZAJE DEL BÁSQUETBOL SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
autor	Escobar Asenjo Nicolas Andrés, Nuñez Nilo, Javiera Alejandra, Osorio Diaz Estefany Constanza, Villagra Lizama Karla Andrea
referencia bibliográfica	Escobar, N. Nuñez, Javiera. Osorio Estefany, Villagra, Karla. (2022). Manual para el aprendizaje de basquetbol. Seminario para optar al grado académico de licenciado en educación y al título profesional de profesor(a) de educación media en educación física. Universidad catolica silva henriquez. Santiago de chile.
palabras clave del texto	Manual, basquetbol, Técnica.

aporte del tema a la investigación	Este documento lo utilizamos como base para conocer los elementos y el procedimiento que se llevó a cabo para la creación del manual.
conceptos que aborda el texto	Entrenamiento, basquetbol, programación.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	10
nombre del documento	MANUAL DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR: UN ATRIBUTO DE LA APTITUD SALUDABLE SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
autor	Astorga Vera Gonzalo Esteban, Carrasco Zuñiga Natalia Constanza, Figueroa Guajardo Sebastián Hernán, Jacimino Soto David Eleazar.
referencia bibliográfica	Astorga, Esteban. Carrasco, Constanza. Figueroa, Sebastian. Jacimino, David. (2022) Manual de entrenamiento de la resistencia cardiovascular: un atributo de la aptitud saludable. Seminario presentado para optar al grado académico de licenciado en educación y al título profesional de profesor(a) de educación media en educación física. Universidad catolica silva henriquez. Santiago, Chile.
palabras clave del texto	Resistencia, actividad física y salud.
aporte del tema a la investigación	El documento se utilizó con la finalidad de obtener datos respecto a la creación del manual, los pasos a seguir y los elementos que lo componen.
conceptos que aborda el texto	Manual de entrenamiento, Resistencia, Periodización.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	11
nombre del documento	GUÍA DE APOYO AL DOCENTE PARA TRABAJAR LA FLEXIBILIDAD EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA Y TALLERES SEP EDUCATIVOS PARA ESTUDIANTES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD. SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA.
autor	Mathias Vergara Acevedo, Katherine Gálvez Rojas, Stephanie Ulloa Hernández, Bastián Olivares Matta.
referencia bibliográfica	Acevedo, Mathias. Galvez, Katherine. Hernandez, Stephanie, Olivares, Bastian. (2022) Guia de apoyo al docente para trabajar la flexibilidad en las clases de educación física y talleres educativos para estudiantes en la educación física y salud. Seminario presentado para optar al grado académico de licenciado en educación y al título profesional de profesor(a) de educación media en educación física. Universidad catolica silva henriquez. Santiago, Chile.
palabras clave del texto	Adolescentes, Educación física y salud, Entrenamiento de la flexibilidad, Guía de apoyo, Unidad pedagógica.
aporte del tema a la investigación	Se utilizó de referencia para conocer el procedimiento que se utiliza en la creación de una investigación de tipo acción, específicamente durante su primera etapa.
conceptos que aborda el texto	Flexibilidad, adolescentes, Educación física y salud, Evaluaciones.

ficha de análisis de datos de documental	
número de ficha	12

nombre del documento	FICHERO DIDÁCTICO PARA LA INICIACIÓN AL VOLEIBOL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 10 AÑOS
autor	Eladio Vargas Matamoros, Marcos Gutierrez Alpizar, German Rodriguez Rojas. Msc. Harry González Barrantes
referencia bibliográfica	González Barrantes, M., Vargas Matamoros, E., Gutierrez Alpizar, M., & Rodriguez Rojas, G. (s/f). <i>FICHERO DIDÁCTICO PARA LA EN NIÑOS Y NIÑAS DE 8 A 10</i> . Una.ac.cr. Recuperado el 20 de julio de 2023, de https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11418/Tesis%208156?sequence=1&isAllowed=y
palabras clave del texto	didáctico, juegos, iniciación, voleibol
aporte del tema a la investigación	nos ayudó a identificar la necesidad de una progresión secuenciada en las actividades a la hora de elaborar un manual.
conceptos que aborda el texto	Desarrollo de destrezas, fundamentos básicos, iniciación al voleibol.