



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL VOLEIBOL COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR EN EDUCACIÓN PRIMARIA

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTOR: BORJA URIBARRI GARCÍA
TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS**



Palencia, julio de 2024

RESUMEN

Este trabajo se enfoca en el impacto positivo de la educación y la actividad físicas en la etapa de educación primaria. Se destaca cómo estas prácticas no solo mejoran la salud física de los niños, sino también benefician su rendimiento académico, autoestima y habilidades sociales. A lo largo del estudio, se han revisado diversas investigaciones que subrayan la importancia de incorporar actividades físicas en el currículo escolar para promover estilos de vida saludables desde una edad temprana.

La metodología utilizada incluye una revisión sistemática de literatura científica, análisis de estudios empíricos, y la aplicación de estrategias didácticas específicas para la enseñanza de habilidades motoras y deportivas como el voleibol. Este enfoque integral permite abordar tanto la relación entre la actividad física y el desarrollo integral de los niños en edad primaria, como ofrecer recomendaciones prácticas para educadores y profesionales del ámbito educativo.

El objetivo principal de este estudio es destacar cómo la actividad física desde temprana edad puede fomentar estilos de vida saludables y mejorar el bienestar general de los estudiantes de primaria. A través de la revisión crítica de diversas fuentes académicas y la implementación de estrategias pedagógicas adecuadas, se busca contribuir al desarrollo integral de los niños, promoviendo no solo la salud física, sino también aspectos fundamentales como el desarrollo social, emocional y académico en un entorno educativo estructurado y efectivo.

PALABRAS CLAVE

Actividad física, Educación física, habilidades motrices, Análisis Global de Movimiento, estrategias didácticas, salud infantil, metodología de investigación, voleibol, Procesos de Enseñanza-Aprendizaje.

ABSTRACT

This study focuses on the positive impact of physical education and activity during primary education. It highlights how these practices not only improve children's physical health but also benefit their academic performance, self-esteem, and social skills. Throughout the study, various researches have been reviewed that emphasize the importance of incorporating physical activities into the school curriculum to promote healthy lifestyles from an early age.

The methodology used includes a systematic review of scientific literature, analysis of empirical studies, and the application of specific didactic strategies for teaching motor and sports skills such as volleyball. This comprehensive approach allows addressing both the relationship between physical activity and the overall development of primary school children, as well as offering practical recommendations for educators and professionals in the educational field.

The main objective of this study is to highlight how physical activity from an early age can foster healthy lifestyles and improve the general well-being of primary school students. Through a critical review of various academic sources and the implementation of appropriate pedagogical strategies, it aims to contribute to the comprehensive development of children, promoting not only physical health but also fundamental aspects such as social, emotional, and academic development in a structured and effective educational environment.

KEY WORDS

Physical activity, Physical education, motor skills, Global Movement Analysis, didactic strategies, child health, research methodology, volleyball, Teaching - Learning processes.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. JUSTIFICACIÓN.....	6
3. OBJETIVOS.....	8
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
4.1 Actividad física	9
4.1.1 Definición de actividad física	9
4.1.2 La actividad física como contribución al desarrollo integral del niño en Educación Primaria.....	12
4.2 Introducción al voleibol.....	13
4.2.1 Concepto.....	13
4.2.2 Contextualización	14
4.2.3 Reglas o fundamentos básicos.....	15
4.3 El voleibol desde una perspectiva didáctica	17
4.3.1 Cómo contribuye el voleibol al desarrollo integral del niño en Educación Primaria. Aportaciones.	22
4.4 La inclusión del voleibol como actividad extraescolar.	24
4.4.1 Concepto de actividad extraescolar	25
4.4.2 Propósitos de la actividad extraescolar en educación primaria.	25
4.4.3 Aportaciones del voleibol como actividad extraescolar al alumnado de educación primaria.26	
4.5 Consideraciones previas de adaptación del alumnado	26
4.5.1 Habilidades Motrices	26
4.5.2 Definición de la habilidad motriz: El remate en voleibol	31
4.6 Análisis Global del Movimiento.....	31
4.6.1 Análisis de materiales	32
4.6.2 Análisis de factores	32
4.6.3 Análisis técnico.....	33
4.7 Habilidades a Desarrollar.....	34
4.7.1 Lanzamiento de Precisión.....	35
4.7.2 Coordinación.....	36
4.7.3 Equilibrio	37
4.7.4 Fuerza	38
4.7.5 Esquema Corporal.....	39

5. METODOLOGÍA	39
5.1 Procedimiento Específico.....	42
5.2 Consideraciones Éticas.....	43
5.3 Limitaciones y Delimitaciones	46
5.3.1 Limitaciones	46
5.3.2 Delimitaciones.....	47
5.4 Conclusiones.....	48
5.4.1 Futuras Líneas de Investigación	50
5.4.2 Recomendaciones para la Implementación del Voleibol como Actividad Académica	51
5.4.3 Reflexiones sobre la Implementación del Voleibol.....	55
6. Bibliografía.....	57

1. INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo representa el cierre de mis estudios en el Grado de Educación Primaria, con especial énfasis en la implementación del voleibol como actividad extraescolar. Esta investigación se centra en explorar los beneficios educativos y formativos que esta disciplina deportiva puede ofrecer a los estudiantes durante su etapa primaria.

En este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se aborda de manera detallada la relevancia del voleibol como una opción enriquecedora fuera del currículo regular. Se profundiza en cómo esta actividad no solo promueve el desarrollo físico de los niños, sino también habilidades sociales, trabajo en equipo y disciplina, fundamentales para su crecimiento integral.

A lo largo del documento, se justifica la elección de este tema con base en la creciente importancia de la actividad física en el entorno escolar y su impacto positivo en el aprendizaje y el bienestar general de los estudiantes. Se explora también el marco teórico que sustenta la integración del voleibol como actividad complementaria, así como los objetivos establecidos para guiar el diseño y desarrollo de la propuesta didáctica.

Asimismo, se analizan metodologías efectivas para la enseñanza del voleibol en contextos extraescolares, proporcionando recomendaciones prácticas para educadores y profesionales del ámbito educativo interesados en fomentar estilos de vida activos desde una edad temprana.

2. JUSTIFICACIÓN

Para elaborar este Trabajo de Fin de Grado se tendrá en cuenta como objeto de estudio por un lado, la actividad física y el voleibol y por otro lado, la enseñanza extraescolar en educación primaria, todos ellos interrelacionados ya que la finalidad de este proyecto es diseñar una propuesta que, habiendo estudiado previamente dichos conceptos, sea beneficiosa y promueva el desarrollo integral del alumnado de primaria cuyo tema principal será introducir en la educación extraescolar de Educación Primaria, un deporte en equipo como es el voleibol.

La actividad física en alumnos de primaria es beneficiosa en el sentido fisiológico, cognitivo y psicológico. En el sentido fisiológico según Jurado (2004) y Pérez (2012) los beneficios fisiológicos, afectando la salud del ser humano, influyendo esto a nivel cerebral. Es por lo que el deporte coadyuva el adecuado funcionamiento cerebral y el rendimiento académico.

A nivel cognitivo, hay autores como Planinsec y Pisot (2006) y Reed et al (2010) que afirman que hay una relación entre la inteligencia cognitiva y las actividades físicas. De esta manera, a mayor actividad física, mayor será el desarrollo de la inteligencia y el rendimiento educativo de los estudiantes de primaria.

En el aspecto psicológico, algunos autores como Guillén y Ramírez, 2011; González y Ortega, 2013 afirman que practicar deporte reduce la ansiedad y el estrés favoreciendo la autoestima y su autoconcepto.

Por lo tanto, consideramos la actividad física a estas edades como un aspecto fundamental para el desarrollo integral del niño y además se puede considerar el voleibol un deporte favorable por los siguientes motivos:

En primer lugar, el voleibol promueve el desarrollo físico al exigir habilidades como la coordinación, resistencia y agilidad, contribuyendo así a un estilo de vida activo desde temprana edad. Además, esta disciplina deportiva fomenta trabajar en equipo, puesto que se trabaja cooperativamente, lo que está por encima de la acción individual, tomando en cuenta que los jugadores/as accionan en función del equipo para desarrollar las jugadas (Pereira y Guilherme, 2015). En el aprendizaje cooperativo, la comunicación y las habilidades sociales esenciales son trabajadas y transferidas a otros aspectos de la vida, es por lo que este es uno de los modelos pedagógicos más adecuados para impartir la materia Educación Física, para establecer logros a nivel cognitivo, motor, afectivo-motivacional y social (Velázquez, 2018).

Cuando se practican el voleibol como parte de las actividades extracurriculares, los estudiantes tienen la oportunidad de cultivar y sobre todo reforzar la disciplina, el respeto y la motivación personal. Es por ello que, en esta área, la competencia motriz que se desarrolla se encuentra vinculada con la toma de decisiones y las emociones (Gurutze et al., 2020). Por lo tanto, podemos decir que el voleibol favorece el desarrollo emocional al proporcionar un espacio para la expresión, la cooperación y la gestión de emociones en un entorno lúdico y formativo. “Cualquier deporte forma parte de un auténtico laboratorio de reacciones emocionales” (Parlebas, 2001, p. 152) “hace que cada niño viva de manera distinta un entrenamiento o un partido de campeonato” (Lagardera, 1999, p. 152)

En las prácticas deportivas, las emociones ocurren para dar una respuesta hacia las tareas de la vida, es por ello que no existen emociones “malas” ya que todas son beneficiosas y canalizan el comportamiento hacia donde se requiere, en función a las situaciones enfrentadas (Reeve, 2010). Siendo entonces que, incluir el voleibol como actividad extraescolar en Educación Primaria contribuye al desarrollo integral del alumnado, fortalece la experiencia didáctica, así como, fomenta las habilidades físicas, sociales y emocionales fundamentales para su crecimiento personal.

3. OBJETIVOS

1. Justificar la relevancia del voleibol como actividad física en la educación primaria, para contribuir en la formación integral del estudiantado.
2. Analizar la práctica del voleibol desde una perspectiva didáctica.
3. Averiguar la influencia del voleibol como actividad extraescolar en el contexto educativo.
4. Conocer los diferentes tipos de ejercicios y habilidades técnicas del voleibol, y su aplicación en Educación Primaria.
5. Fomentar la práctica del voleibol en la educación primaria para desarrollar hábitos saludables y la competencia motriz del alumnado.
6. Desarrollar una propuesta didáctica sobre el voleibol como una actividad extraescolar que sea beneficiosa para la comunidad educativa y que promueva el desarrollo integral de los estudiantes.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

la actividad física juega un papel crucial en el desarrollo integral de los estudiantes. Es más que simplemente movimiento; es una herramienta educativa fundamental que promueve no solo la salud física, sino también el bienestar emocional, social y cognitivo de los niños.

La actividad física, definida como cualquier forma de movimiento que implique el uso de los músculos esqueléticos y demande gasto de energía, según la OMS y otros expertos, es esencial para el crecimiento saludable de los niños. No se limita a juegos y deportes, sino que incluye cualquier actividad que active el cuerpo y promueva el desarrollo de habilidades motoras básicas como la coordinación, el equilibrio y la destreza.

Desde esta perspectiva, la fundamentación teórica de la actividad física en la educación primaria se enriquece con estudios que demuestran cómo el ejercicio regular no solo fortalece los huesos y músculos de los niños, sino que también mejora su concentración en clase, reduce el estrés y promueve la interacción social positiva entre compañeros.

Además, la actividad física en esta etapa educativa no solo fomenta hábitos saludables desde temprana edad, sino que también es un vehículo poderoso para enseñar valores como el trabajo en equipo, el respeto y la responsabilidad. A través de juegos estructurados y actividades adaptadas a sus capacidades, se crea un ambiente donde cada niño puede crecer no solo físicamente fuerte, sino también emocionalmente seguro y socialmente competente.

En resumen, la fundamentación teórica de la actividad física en educación primaria subraya su importancia no solo como componente curricular, sino como parte integral del desarrollo global de los niños, preparándolos para una vida saludable y equilibrada.

4.1 Actividad física

La actividad física constituye un elemento crucial en la promoción del bienestar integral y la salud tanto física como mental. Se define como cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Este concepto abarca desde actividades deportivas estructuradas hasta aquellas realizadas en la vida diaria, en el trabajo o como parte de la educación física escolar.

Más allá de ser simplemente ejercicio, la actividad física se concibe como una herramienta educativa que promueve el desarrollo integral del individuo. No solo busca mejorar la aptitud física y las habilidades motoras como la coordinación y la agilidad, sino que también influye positivamente en aspectos cognitivos, emocionales y sociales de quienes la practican.

En el ámbito educativo, la actividad física no solo contribuye a mantener una buena condición física, sino que también desempeña un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes. Proporciona un espacio para la expresión, la interacción social, el desarrollo de la autoconfianza y la promoción de valores como la cooperación y el respeto mutuo.

Este apartado explorará la definición de actividad física, su importancia en la educación y cómo influye positivamente en el desarrollo global de los individuos, particularmente durante la etapa primaria.

4.1.1 Definición de actividad física

Para comprender adecuadamente la definición de actividad física, es necesario analizar diversas definiciones propuestas por autores de renombre y organizaciones relevantes en el campo. Para la OMS “Organización Mundial de la Salud” señala que la actividad física se relaciona con "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía" (OMS, 1948) y muestra la relación entre el consumo de energía y el movimiento corporal, enfatizando su importancia para la salud mental y física.

El autor Shephard (1997) amplía esta noción al definir la actividad física como aquel movimiento del cuerpo que da como resultado un aumento en el gasto de energía, donde, esta perspectiva resalta la conexión entre el beneficio físico y mental con la actividad física.

Caspersen et al. (2000), por su parte, amplían aún más esta definición al incluir cualquier actividad que aumente “el gasto de energía por encima del nivel basal” (Vargas, Lancheros y Barrera, 2011). Esta concepción abarca no solo actividades deportivas y recreativas, sino también aquellas realizadas en la vida diaria y en el trabajo. Devís et al. (Citado en Pérez, 2014) añaden que la actividad física congrega las dimensiones tales como: personales, biológicas y socioculturales, subrayando la importancia de integrar estas tres dimensiones al definir y explicar la actividad en educación física.

Bajo el contexto de la actividad física no se limita únicamente a mover el cuerpo, sino que abarca un amplio espectro de experiencias motoras con el objetivo principal de fomentar el desarrollo integral del individuo. Más allá de ser simplemente ejercicio, la actividad física en este ámbito se concibe como un medio educativo que promueve el aprendizaje a través del movimiento. Implica la interacción entre el entorno y el individuo y las demandas de la tarea motora.

En la actividad física se busca el desarrollo de las habilidades psicomotoras, cognitivas, emocionales y sociales, así como mejorar la aptitud física de los estudiantes. Mediante las actividades físicas estructuradas, tomando en cuenta las capacidades y necesidades de los alumnos, se fomenta el desarrollo de competencias motoras fundamentales, como la coordinación, la agilidad, el equilibrio y la destreza.

Según el trabajo realizado por Boris y Álvarez (2020) los bajos niveles de autoestima y la ausencia de actividad física en niños y niñas son motivo de preocupación. Es por ello que al hacer uso de estrategias para el abordaje de este problema se puede ayudar mejorar la autoestima del alumnado. En este sentido, con la aplicación de una estrategia activa en el aula, adaptada al plan de estudios y que integre diversos enfoques mencionados en el estudio, promoverá un mayor desarrollo de la autoestima y la habilidad motriz.

Además, la actividad física en el contexto educativo no solo contribuye a la salud física, sino que también promueve el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes. Proporciona un espacio para la expresión, el desarrollo de la autoconfianza, autoestima y la socialización. Además, promueve valores tales como la cooperación, el respeto y la responsabilidad, fundamentales para una convivencia saludable y respetuosa.

Así lo sostienen Posso et al., (2020) cuando afirman que el enfoque inclusivo descrito también implica acciones que elevan la autoestima de cada estudiante. Esto se debe a que todos participan activamente en actividades que abarcan lo físico, social, emocional y cognitivo, asegurando que cada uno pueda contribuir desde sus capacidades, promoviendo una visión de trabajo en equipo en la que todos realicen actividades en búsqueda del objetivo de la clase. Mainardi (2018) amplía esta idea al afirmar que el desarrollo de actividades educativas bien diseñadas mejora la autoestima y esto permite el logro de los objetivos que se planteen. En resumen, adoptar un enfoque inclusivo en las actividades no solo mejorará la autoestima de los estudiantes, sino que también podría mejorar su rendimiento académico de manera integral (Batista et al., 2016).

En resumen, el desarrollo de la educación física trasciende el mero ejercicio físico; es un proceso de educación donde se busca que los estudiantes se desarrollen integralmente, potenciando sus habilidades motoras, cognitivas, emocionales y sociales a través del movimiento y la experiencia motriz.

4.1.2 *La actividad física como contribución al desarrollo integral del niño en Educación Primaria.*

La actividad física en la educación primaria desempeña un papel fundamental para el desarrollo global del niño, influenciando no solo su salud física, sino también su desarrollo emocional, cognitivo y social. Como profesional especializado en la materia de educación física, es crucial comprender y promover la actividad física en estas etapas educativas, considerando las diversas perspectivas y estudios realizados por otros expertos en el campo.

Según Castro (2004), la motricidad se define como “la capacidad de producir movimientos” (Viciano et al., 2017, p. 90), lo que permite la satisfacción del potencial humano de desarrollo y la interacción con el entorno y otras personas.

Montessori, como menciona Gardner y Hatch (1983), subrayó la relevancia del movimiento y la educación física en el aprendizaje, destacando la conexión entre el movimiento del cuerpo y la adquisición de habilidades cognitivas, emocionales y sociales. Este enfoque pedagógico enfatiza lo necesario de integrar en el proceso a la actividad física para potenciar el desarrollo integral del niño y la niña.

El informe publicado en *JAMA Pediatrics* en el año 2019 enfatiza la relevancia de la actividad física en la infancia para prevenir enfermedades crónicas, promover el desarrollo óseo y muscular, y mantener un peso saludable. Este estudio respalda lo importante de que se incorpore la actividad física en el contenido programático escolar desde una edad temprana para garantizar un crecimiento y desarrollo saludables en los niños (Brown, Mead y Behaviour (2019).

Cooper (1999) destaca que ejecutar actividades físicas en la infancia fortalece la mente y promueve emociones saludables al desarrollo muscular, sino que también. Este aspecto resalta cómo la actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la salud mental y emocional de los niños.

Asimismo, estudios realizados por Sánchez (1996) y Pérez (1999) han demostrado que la actividad física en la infancia conlleva numerosos beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Entre estos beneficios se incluye la reducción del riesgo de enfermedades, mejoras en el estado anímico, disminución de la ansiedad y el estrés, fomentando la sociabilidad y la integración social.

4.2 Introducción al voleibol

El voleibol es un deporte dinámico y estratégico que requiere una combinación de habilidades técnicas, tácticas y trabajo en equipo. Jugado en un rectángulo de 18 x 9 metros, rodeado por una zona libre de al menos 3 metros, este deporte involucra a dos equipos de seis jugadores cada uno. El objetivo principal es mantener el balón en juego y hacerlo pasar por encima de la red para que toque el suelo del área del equipo contrario, al tiempo que se evita que el balón toque el suelo en el propio lado (Federation Internationale de Volleyball, 2022). La popularidad del voleibol a nivel mundial se debe a su capacidad de ser jugado tanto en interiores como en exteriores, lo que lo convierte en un deporte accesible y adaptable (Rother, 2006).

4.2.1 Concepto

El voleibol es un deporte que se conforma por un equipo que debe estar en constante alerta y atención, dicho equipo hace el desarrollo de su juego en “un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados” (Federation Internationale de Volleyball, 2022, p. 12). Cada equipo está conformado por seis jugadores, y a su vez, cada equipo debe darse la labor de mantener el balón en el área rival enviándolo encima de la red para llegue al suelo del lado contrario (una vez hecho eso le otorga puntos al equipo contrario), mientras evita que el balón pueda llegar a tocar el suelo en su propio lado. Este deporte, creado por la mezcla de habilidades técnicas, estrategias tácticas y trabajo en equipo, es muy popular a nivel mundial y se practica tanto en interiores como en exteriores (Rother, 2006).

El juego de voleibol da inicio a partir del saque de uno de los dos equipos, el saque por su parte es por medio del golpe del balón en la parte trasera de la línea de fondo de la cancha. La pelota debe pasar por encima de la red hasta entrar en el espacio del equipo contrario. A partir de ese punto, los equipos pueden tocar el balón hasta tres veces antes de devolverlo al otro lado de la red. Los jugadores implementan una amplia variedad de técnicas, como, por ejemplo, el pase, el remate y el bloqueo, para controlar el balón y anotar puntos.

Este particular juego se ha caracterizado por el uso de la rotación de los jugadores. Esto consiste en que cada vez que un equipo gana el derecho a saque, o derecho a servir. En consecuencia, los jugadores se rotan en el sentido que se ubican las agujas del reloj, lo que asegura que cada jugador tenga la oportunidad de desempeñar diferentes roles en el área de juego. Esta rotación no solo equilibra el juego, sino que también promueve la versatilidad y el desarrollo de habilidades múltiples en los jugadores, además, es un distintivo muy interesante ante otros deportes.

4.2.2 Contextualización

El voleibol también tiene una historia muy interesante, esta se remonta al año de 1895, cuando un instructor de educación física en la YMCA en Holyoke, Massachusetts, de nombre William G. Morgan, emprendió la labor de crear el voleibol, pero como con menos intensidad en relación con el baloncesto. En un principio era llamado “mintonette”, y rápidamente empezó a ir ganando cada vez más popularidad gracias a su fácil acceso y su capacidad para ser jugado tanto en interiores como en exteriores (Rother, 2006).

El cambio de nombre a voleibol sucede en el año de 1896, cuando un observador hizo una señalación de que el objetivo principal del juego era el “volley” (que significa voltear) el balón de un lado de la red a otro. Con el paso del tiempo, este deporte inició una expansión progresiva que fue mucho más allá de las YMCA en los Estados Unidos, su popularidad creció a nivel internacional (García, 2024).

La primera (FIVB) “*Federación Internacional de Voleibol*” nace en 1947, y esta a su vez se transformó en el organismo rector del deporte a nivel mundial. El voleibol bajo la dirección de la FIVB logró evolucionar en gran medida, con la introducción de reglas estandarizadas y la organización y buena planificación de competencias a nivel internacional. El voleibol

debuta en los *Juegos Olímpicos de Tokio en 1964*, solidificando su estatus como uno de los deportes más importantes y reconocidos del planeta (García, 2024).

En la actualidad, el voleibol es practicado por miles de personas desde niveles recreativos hasta profesionales. Existen también diversas variaciones del juego, como por ejemplo el voleibol de playa, que también es un deporte olímpico, y el voleibol sentado, que forma parte de los juegos Paralímpicos. La universidad del voleibol y la forma para adaptarse a diversos niveles y entornos, cuya capacidad y habilidad influyen de sobremanera a su duradera popularidad, y a competir con deportes como el fútbol, el baloncesto y el beisbol.

4.2.3 *Reglas o fundamentos básicos.*

Las reglas del voleibol son los pilares que se encargan de mantener la integridad y la competitividad del juego. Estas reglas no solo dan garantía de un juego justo y ordenado, sino que también se encargan de promover el desarrollo de habilidades específicas y el trabajo en equipo. A continuación, se presentan los fundamentos básicos del voleibol:

- **El Servicio:** El juego da inicio con el primer saque ubicado posteriormente a la línea de fondo. El jugador que realiza el saque debe golpear la pelota con la mano o el brazo hacia arriba, de la red de en medio hacia el campo rival. El saque puede ser de mano baja (consiste en sacar por abajo) o de mano alta (sacar por arriba con el movimiento del brazo), y puede realizarse de pie o con un salto, dependiendo también de las estrategias y habilidades de cada equipo o jugador en particular.
- **Toques:** Cada uno de los equipos tiene el derecho de dar un máximo de 3 toques para enviar el balón al lado contrario de la cancha. Por lo general, el primer toque se usa para recibir el balón enviado por el contrario (recepción o pase), el segundo para prepararlo (colocación), y el tercero se usa para enviarlo al otro lado de la red (remate o ataque). Los jugadores de manera individual no pueden tocar el balón dos veces consecutivas, lo que permite que el entrenamiento se base en la coordinación precisa del equipo, así como una buena comunicación, ya que, esta debe ser efectiva entre los jugadores para ser uno en la cancha.

- **Rotación:** Una vez que uno de los dos equipos se obtiene el derecho al servicio, todos los jugadores se rotan en el sentido como se mueven las manecillas del reloj. Esto significa que cada jugador tiene la oportunidad de desempeñar diferentes roles en el juego, incluyendo, por ejemplo, posiciones en la línea delantera (conocida como línea de bloqueo) y en la ubicación trasera (línea para la defensa y la recepción).
- **Puntuación:** Los puntos son anotados una vez la pelota se ubica al tocar el suelo del equipo contrario, cuando este incurre en una falta, o cuando el balón es enviado fuera de los límites establecidos como el campo. Cuando llegan a los 25 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos es el ganador del set. Los partidos son jugados al mejor de cinco sets, y el quinto set, si es necesario, se juega por solo 15 puntos.
- **Faltas:** Generalmente las faltas son conocidas como violaciones del reglamento, y estas dan como resultado la pérdida del punto de saque. Algunas faltas comunes suelen incluir tocar la red, invadir el campo contrario, realizar más de tres toques, y golpear el balón con un comportamiento antideportivo (Como de manera brusca en demostración de furia, por ejemplo). También es una falta si la pelota llega al suelo más allá de los límites de la cancha.
- **El Balón y la Red:** Al igual que otros balones, en voleibol es esférico, ligero y está rodeado de cuero o material sintético. La red se “coloca verticalmente sobre la línea central a una altura de 2.43 metros de altura para hombres y 2.24 metros para las mujeres” (Federation Internationale de Volleyball, 2022, p. 14).
- **Posiciones de los jugadores:** Cada uno de los jugadores desempeñará una posición específica en la cancha, y estas posiciones determinaran sus responsabilidades y roles en el transcurso del juego. Las posiciones son divididas en la línea delantera (delanteros) y línea trasera (defensores). Los delanteros se hacen cargo

principalmente del ataque y bloqueo, mientras que por otro lado los defensas se especializan en la recepción, defensa y preparación del ataque.

- **Sistema de Juego:** Este sistema empleado por el voleibol se juega en sistemas que organizan el posicionamiento y las tácticas del equipo. Algunos sistemas que se suelen implementar muy seguido son el 5 – 1 (un colocador y cinco atacantes) y el 6 – 2 (dos colocadores que también pueden atacar). Estos sistemas permiten a todo el equipo maximizar sus puntos fuertes y adaptarse a las condiciones del juego y del oponente (Rother, 2006).

El completo conocimiento de estas reglas de juego y fundamentos es la base de cualquier jugador de voleibol, ya que proporcionan la estructura necesaria para un juego organizado, competitivo y de alta intensidad física/mental. En el transcurso del juego, los jugadores deben aprender a aplicar estas reglas de manera estratégica para lograr sobreponerse a sus oponentes y optimizar el rendimiento del equipo.

Por lo tanto, podemos decir que el voleibol es un deporte intenso y cargado de emociones que combina habilidad técnica, estrategia y trabajo en equipo. Desde su creación, ha evolucionado hasta transformarse en un deporte universal con una fascinante tradición y una estructura de competición bien establecida. Las reglas del voleibol, simples en comparación a otros deportes, requieren práctica y dedicación para ser dominadas en su totalidad, haciendo que este deporte sea una disciplina que desafía tanto a la mente como al cuerpo.

4.3 El voleibol desde una perspectiva didáctica

Si vemos el voleibol desde el contexto educativo, este puede ser una herramienta poderosa que permite a los alumnos el desarrollo de un conjunto de habilidades mediante su práctica. El voleibol fomenta la actividad física, enseña valores esenciales y competencias sociales. Este deporte se puede estructurar de manera tal que impulse el desarrollo integral de los estudiantes, así como su aprendizaje.

A continuación, se pretende explorar los diversos aspectos didácticos del voleibol y cómo pueden ser implementados efectivamente en el entorno educativo, (Hereida, 2009).

4.3.1 *Objetivos didácticos del voleibol*

Podemos partir desde sus múltiples objetivos, estos van más allá de la enseñanza de habilidades técnicas y se pueden categorizar en tres grandes áreas: “Desarrollo Físico, Desarrollo Cognitivo, Desarrollo Socioemocional” (Conejero et al., 2017)

Desarrollo Físico: El desarrollo físico en el voleibol es el más evidente y el que posee una mayor facilidad de asimilación por parte de los estudiantes, podemos dividirlo en dos apartados básicos (Heredia, 2009).

1. Mejorar la coordinación y el control corporal: Este deporte requiere de movimientos precisos y coordinados, permitiendo a los estudiantes mejorar su control motor fino y grueso.
2. Promover hábitos saludables: Al incorporar el voleibol en el currículo, se fomenta la actividad física y de esta manera se puede combatir el sedentarismo de sociedad actual.

Desarrollo Cognitivo: Cuando se menciona “desarrollo cognitivo” se hace referencia al proceso de aprendizaje, este punto incluye:

1. Fomentar la toma de decisiones rápidas: El juego en sí, pide a los estudiantes que tomen decisiones en fracciones de segundos, lo que mejora su capacidad de análisis y reacción.
2. Desarrollo de estrategias y tácticas: Enseñar estrategias del voleibol permite que los estudiantes asimilen y apliquen conceptos tácticos, promoviendo el pensamiento crítico, sin embargo, en el transcurso del juego por medio de la observación del rival y las situaciones de cada lado, se generan puntos débiles y formas de ganar el juego gracias al proceso mental individual y en equipo, por ejemplo, cuando los jugadores de un lado se dan cuenta que el rival tiene debilidad en el saque o en la recepción inicial, suelen aprovechar esas situaciones para ganar puntos, y lo hacen de manera intuitiva (Heredia, 2009).

- *Desarrollo Socioemocional:*

1. Trabajo en equipo y cooperación: En el voleibol está el dicho “En la unión esta la fuerza”, precisamente porque los equipos de voleibol deben de tener un alto nivel de conocimiento individual acerca de sus compañeros de equipo, sus debilidades y fortalezas, fomentando las habilidades de comunicación y colaboración.

2. Desarrollo de la resiliencia y la autoconfianza: Cuando un estudiante logra superar el desafío de aprender de sus errores durante el juego se fortalece la resiliencia y la autoconfianza.

4.3.2 *Metodología didáctica para la enseñanza del voleibol*

- Enfoque progresivo

Cuando se decide enseñar voleibol, se debe tener en cuenta que se está entrando en un proceso, y, por ende, abordaremos ese proceso de manera progresiva para con el estudiante. De este modo, las bases del estudiante se crearán y podrá enfrentarse a desafíos más difíciles (Calvo et al., 2017).

Habilidades básicas: Para iniciar con el voleibol, lo más recomendable que se debe adquirir es la habilidad de recibir y servir, estas dos habilidades son vitales para el juego y se pueden enseñar por medio de ejercicios simples que enfatizan la técnica correcta y la continua repetición permiten que los estudiantes se suelten y adquieran confianza.

Habilidades intermedias: Ya cuando los estudiantes dominan las habilidades básicas, se introducen técnicas más complejas como el remate y el bloqueo. Estos requieren de un mayor ensayo y error, puesto que la coordinación y precisión son mayores, y por ende el cansancio llega más rápido, sin embargo, suele ser una actividad grupal agradable considerando que se pueden elaborar grupos de dos, tres o cuatro personas, inclusive un círculo hecho por todos los estudiantes, y cuya dinámica consista en rematar y bloquear.

Primer juego en equipo: Llegados a este punto, los estudiantes pueden adquirir los elementos tácticos y estratégicos del juego en equipo, como la colocación de la cancha, las rotaciones y formaciones, podría enseñarse de la manera tradicional (por medio de juegos reales hasta que adquieran los conocimientos por intuición, no obstante, existen otros métodos que pueden acabar con la rutina de la enseñanza deportiva (Etcheverry et al., 2017).

- Métodos de enseñanza

1. Aprendizaje basado en juegos: Usar juegos y actividades lúdicas para enseñar habilidades específicas, por ejemplo, juegos como “atrapa la pelota” o “golpea y corre” pueden ser adaptados para enseñar técnicas de voleibol y hace que el aprendizaje sea más divertido, atractivo y diferente para los estudiantes.

2. Demostración y práctica guiada: Cada instructor debe demostrar cada una de las habilidades bien ejecutadas, incluso antes de que estos las hagan por primera vez, las referencias visuales son claves para el aprendizaje deportivo. Y del mismo modo, las prácticas guiadas con retroalimentación constante son el núcleo de la enseñanza deportiva.

3. Trabajos en pareja y grupos pequeños: Los ejercicios en pareja o pequeños grupos como se mencionó antes, permiten una mayor interacción, socialización y aprendizaje colaborativo. Los estudiantes pueden corregirse entre sí y aprender observando a sus compañeros más diestros.

4. Uso de tecnología: Sorprendería a muchos la poca cantidad de estudiantes que han visto un juego de voleibol profesional completo (sin tener en cuenta los microvideos de las redes sociales), al igual que videos instructivos y análisis de movimiento. Estos videos pueden darle el ejemplo perfecto de un partido de voleibol profesional con todo en regla. Permitiendo a los estudiantes saber cuáles son las expectativas de un partido.

5. Evaluación y retroalimentación

La evaluación debe ser continua y formativa, dando hincapié en el progreso grupal e individual. Estos métodos evaluativos pueden estar conformados por:

- Observación directa: En el transcurso de prácticas y juegos para proporcionar retroalimentación inmediata.
- Autoevaluación y evaluación entre pares: Cuando los estudiantes se autoevalúan y evalúan a sus compañeros promueve la reflexión y el aprendizaje auto dirigido.
- Pruebas prácticas: Realizar evaluaciones formales de habilidades específicas para medir el progreso e identificar áreas que necesitan más atención (Etcheverry et al., 2017).

4.3.3 *Integración del voleibol en el currículo educativo*

- Planificación de unidades didácticas

Integrar el voleibol al currículo escolar requiere de una buena planificación. Las unidades didácticas deben ser estructuradas para cubrir todos los aspectos del deporte, desde las habilidades básicas hasta las estrategias avanzadas, y por supuesto, esto puede derivar en la conformación de un equipo estudiantil de voleibol (Etcheverry et al., 2017).

Esta planificación también debe prever las unidades de estudio, por ejemplo:

- Unidad de habilidades básicas del voleibol
 - Unidad de habilidades intermedias
 - Unidad de estrategias y tácticas
 - Unidad para el equipo de voleibol (historia y conformación del equipo)
-
- Inclusión y adaptación

El voleibol debe estar disponible para todos los alumnos, independientemente de sus habilidades o experiencia previa. Se pueden realizar adaptaciones y modificaciones, como, por ejemplo:

- Variación en el tamaño, peso y tipo de balón: Usar balones adaptados para los principiantes o estudiantes con necesidades especiales.
 - Ajuste de la red: Es un desafío para muchos estudiantes, y con justa razón, modificar su altura e ir ajustándola gradualmente a medida que el estudiante adquiera más habilidad permitiría menos deserción y agotamiento del juego.
 - Reglas simplificadas: No es necesario en un principio jugar partidos con reglas de competencia internacional (no tendría ningún sentido), por ende, una simplificación del reglamento permitiría la asimilación progresiva en los principiantes (Rodríguez, 2019).
-
- Promoción de la participación y el interés

Para mantener el interés de los estudiantes, es imperativo crear un ambiente positivo que promueva el aprendizaje, y no desde una perspectiva de entrenador hollywoodense (entrenador estricto e intenso), sino más bien enseñar desde la motivación y la proactividad deportiva (Rodríguez, 2019).

- Recompensas y reconocimiento
- Diversidad en las actividades
- Inclusión de competencias y torneos
- Medallas y trofeos recreativos
- Crear tradiciones de juego (Stan fotográfico de los equipos y sus logros)

- El papel del profesor en la enseñanza del voleibol

El profesor debe ser el núcleo del equipo, es decir, es parte del equipo (grupo de estudiantes) y debe velar por ellos. Asimismo, debe cargar con responsabilidades como:

- Demostrar las técnicas correctas
- Proporcionar retroalimentación constructiva
- Motivar y alentar
- Formar parte del juego (ya sea como arbitraje o jugador)

Gestión del aula

De igual modo, el profesor debe garantizar que sea un entorno seguro para todos, enseñar la importancia del respeto mutuo, el espíritu deportivo tanto dentro y de la cancha de juego, reconocer las necesidades individuales, promover la inclusión, entre otros (Ojeda, 2013).

4.3.4 *Cómo contribuye el voleibol al desarrollo integral del niño en Educación Primaria. Aportaciones.*

El voleibol es una actividad educativa que, al ser incorporada en el currículo en una institución primaria, proporciona muchos beneficios que favorecen el desarrollo integral del alumnado. Este desarrollo integral se compone en diversas dimensiones, partiendo desde la competencia motriz y las habilidades técnicas hasta la promoción de hábitos saludables (Gamboa, 2019).

- Competencia motriz

La competencia motriz hace referencia a las capacidades que tienen los niños de realizar movimientos precisos y coordinados, factor crucial para el desarrollo físico y la práctica de cualquier deporte. El voleibol, con su catálogo de movimientos diversos y exigencias físicas, es en particular muy eficaz para la mejora de competencias.

- Habilidad ojo-mano: La coordinación entre varios sentidos del cuerpo humano son el día a día de este deporte, por ende los ejercicios que combinan la visión son muy importantes, por ejemplo, los jugadores profesionales tienen la capacidad de realizar un saque perfecto sin necesidad de ver el balón o el lugar al que quiere dirigirlo, esto

es gracias a la infinidad de saques que ha realizado a lo largo de su vida en el juego, sin embargo, cuando se es principiante por lo general no es tan sencillo como lo hacen ver.

- Equilibrio y agilidad: Los desplazamientos rápidos y los saltos son pilares para el juego, especialmente durante los saltos y los bloqueos, ayuda al crecimiento y a fortalecer su desarrollo motriz y se transfieren a otras áreas deportivas y recreativas.
 - Desarrollo muscular y fuerza: La repetición de movimientos, como en los saltos, fortalece todos los músculos del cuerpo, crucial para prevenir lesiones y tener una postura saludable (Melo, et, al. 2013).
-
- Habilidades técnicas

El voleibol a nivel técnico otorga a los estudiantes habilidades específicas para el desarrollo del juego, estas habilidades están conformadas por:

- Pase (toque de dedos): Enseñar a los niños a realizar pases precisos con los dedos y con la técnica correcta fomenta la destreza, control del balón y la precisión manual.
- Saque (servicio): El saque suele presentar mayor dificultad en muchos estudiantes, esta técnica combina técnica y fuerza. Existen tipos de saque como saque por arriba (suele ser más complicado) y saque flotante, esta puede ser una forma efectiva de mejorar la técnica de lanzamiento y la fuerza del brazo ante el saque.
- Recepción y defensa: La capacidad de recibir y defender el balón permite que los estudiantes aprendan de anticipación, reacción rápida, comunicación efectiva, reflejos y capacidad de respuesta (Melo et al., 2013).

- Hábitos saludables

Incorporar el voleibol en la Educación Primaria también ayuda a la promoción de hábitos saludables. Gracias al deporte, los niños aprenden a valorar la actividad física y adoptan prácticas que contribuyen a una forma de vida saludable. Gracias a que los niños y niñas practican deporte de manera regular se garantiza que los niños se mantengan activos, lo cual permite combatir la obesidad infantil producto del sedentarismo. La inclusión de sesiones regulares en el horario escolar permite una actividad física continua.

De igual modo, el rendimiento en el deporte suele motivar a los niños a adoptar mejores hábitos alimenticios y a valorar la importancia del descanso adecuado. Los profesores pueden usar el voleibol como un puente para educar a los niños sobre la nutrición y la importancia del sueño para el rendimiento físico y mental. También aprenden la importancia de la higiene personal, como ducharse luego de hacer ejercicios y usar ropa deportiva adecuada.

Estos hábitos están inmersos en el desarrollo de los niños que practican algún deporte, permitiendo que tengan un crecimiento saludable, y un desarrollo físico/mental mejor que aquellos que no practican ningún deporte. Para potenciar estos beneficios en la educación primaria, se debe estructurar de manera adecuada y consiente en el currículo escolar. Adoptando métodos de enseñanza que se adapten a las necesidades y capacidades tanto de los niños como de la institución académica. Por ejemplo, las sesiones deben planificarse para incluir un calentamiento adecuado, ejercicios tácticos y técnicos y juegos que fomenten el uso de habilidades puntuales. Evaluar este progreso de manera continua permite a los profesores ajustar las actividades según las necesidades individuales y del grupo, la retroalimentación también influiría en el aprendizaje y desarrollo personal. Es fundamental que las actividades de voleibol sean inclusivas y accesibles para cada estudiante, independientemente de sus capacidades y destrezas físicas (Melo, et, al. 2013).

Una vez el voleibol empieza a tomar fuerza en la aceptación por parte de los estudiantes, puede usarse como motivante para que los estudiantes no pierdan de vista sus otras materias de estudio, proponiendo al voleibol como un sistema de recompensa a aquellos estudiantes que realmente sientan pasión por el juego.

4.4 La inclusión del voleibol como actividad extraescolar.

La inclusión del voleibol como actividad extraescolar en la educación primaria presenta múltiples beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes. Este apartado explora cómo la integración de este deporte fuera del horario escolar puede complementar la educación formal, proporcionando oportunidades adicionales para el aprendizaje y el crecimiento personal en un entorno más relajado y diverso.

4.4.1 Concepto de actividad extraescolar

Las actividades extraescolares se refieren a aquellas actividades organizadas que los estudiantes ejecutan fuera del horario escolar regular. Estas actividades pueden abarcar una extensa gama de interés y disciplinas, como deportes, ciencias, música, tecnología, carpintería, cocina, teatro, etc. Su objetivo principal es servir como un complemento de la educación formal, ofreciendo a los estudiantes oportunidades adicionales para el aprendizaje y el desarrollo personal en un entorno menos estructurado que el aula tradicional. Lo mejor de las actividades extraescolares es el hecho de que la decisión recae en el estudiante, desarrollando su personalidad, independencia y relaciones sociales en el contexto académico (Lozano et al., 2012).

4.4.2 Propósitos de la actividad extraescolar en educación primaria.

Si nos vamos de nuevo al tema de la inclusión, existen alternativas para personas con discapacidades, por ejemplo, el saque (servicio) puede ser una actividad realizada por personas con discapacidad de la visión, dándole el rol únicamente a aquel estudiante que lo padezca, mientras que el pase entre compañeros se puede dar con personas en silla de ruedas y con personas con pérdida de un brazo. De igual modo, la implementación de la seguridad en cada uno de los aspectos que conlleva un juego de voleibol debe aumentarse en casos de discapacidad (Lozano et al., 2012).

También se deben impulsar:

- Accesibilidad para todos
- Promoción de igualdad de género
- Apoyo financiero

Por ende, más allá de beneficiar la diversidad en las escuelas, las prácticas extraescolares en educación primaria permiten que cada estudiante sienta que forma parte de algo importante y crea relaciones de calidad con personas que tienen sus mismos intereses (Lozano et al., 2012).

4.4.3 Aportaciones del voleibol como actividad extraescolar al alumnado de educación primaria.

Ya hemos hablado de todos los beneficios que conforman las prácticas de voleibol, pero si lo implementamos de manera extra escolar podemos añadir algunos beneficios, por ejemplo, al ser una actividad extracurricular quiere decir que la elección de formar parte de las practicas queda totalmente como una decisión de los estudiantes, permitiendo que aquellos que no pueden pagar practicas privadas puedan formar parte de un equipo, lo que nos lleva también al valor de formar parte de algo diferente en lo que no todos los estudiantes mostrarían el mismo interés.

Esta actividad extraescolar también puede llamar la atención de aquellos estudiantes que no sientan interés por el juego si se implementa como una unidad de créditos extra que se puedan repartir en otras actividades académicas y materias, también se pueden realizar torneos de voleibol por aula de clase y fomentar así la unidad en los salones entre los estudiantes (Lozano et al., 2012).

No obstante, la inclusión del voleibol como actividad extraescolar requiere de:

- Horarios accesibles
- Instalaciones adecuadas
- Entrenadores cualificados

Para poder ser abordado de manera íntegra, pero estos factores no pueden ser limitantes para el avance de la propuesta, se puede iniciar un programa de voleibol simplemente con un balón, con el cual se pueden realizar y desarrollar todas las habilidades descritas.

4.5 Consideraciones previas de adaptación del alumnado

4.5.1 Habilidades Motrices

En la educación física en la educación primaria el enfoque se centra en la conciencia exploratoria corporal, que en otras palabras podría traducirse como el aprendizaje y la adopción del movimiento, el accionar de los músculos, la respiración y el manejo físico-mental. Con esto se puede ir avanzando en la misma rama de la educación física en etapas que requieren que el estudiante tenga las herramientas necesarias para poder desenvolverse de manera efectiva, superando cualquiera de las pruebas que se le presente y que cada prueba permita impulsar su desarrollo físico.

Sin embargo, para poder llegar a esa etapa hay un trabajo previo, ya sea en el caso del voleibol, como en el caso de cualquier deporte, las habilidades motrices básicas son esenciales para garantizar el progreso deportivo, y estas se adquieren o absorben de manera más efectiva en una edad temprana.

De modo que, es importante tener en cuenta que en el día a día, podemos toparnos con problemas que requieren una respuesta específica, y no siempre requieren el mismo grado de simpleza, sin embargo, a través de la práctica y la asimilación de movimientos, como de experiencias se va formando nuestro aprendizaje. Existen situaciones que exigen que nuestra respuesta sea motriz.

Las actividades motrices se nos presentan en cada uno de los ámbitos de nuestra vida, por ello, se promueven en la mayoría de las escuelas su desarrollo y aprendizaje adecuado. Para muchas personas la evolución de las habilidades motrices depende de varios factores, en primer lugar, el entorno en el que vivimos. El ambiente que nos rodea y cómo nos relacionamos con dicho ambiente es uno de los factores determinantes para que las habilidades motrices se desarrollen de una manera como de otra. Existen factores que condicionan el desarrollo de las habilidades motrices, y sea por la alimentación, el medio físico o la intervención familiar.

Desde una temprana edad podemos apreciar el desarrollo de estas habilidades, cuando observamos a los bebés gatear e intentar levantarse para caminar, y finalmente lograr correr o saltar es un claro ejemplo de lo que conlleva dicho desarrollo. Asimismo, podemos decir que el aprendizaje inicial de estas habilidades tiene un periodo de catorce meses desde el momento en el que nacemos, siendo este periodo en teoría similar a todas las personas puesto que muchas acciones indispensables surgen a partir de los catorce meses para pasar al ambiente que nos rodea (nuestro entorno) como la mayor influencia en cuanto a aprendizaje físico, social y cultural.

En síntesis, podemos decir que a menor edad mayor cantidad de conductas innatas y básicas, generales a todos los seres humanos, mientras que, por otro lado, a mayor edad, incrementa la especialización y complejidad, marcando las diferencias entre las personas. Así pues, llega la importancia de la actividad física en la edad escolar, siendo algo que por razones lógicas

en cuanto a desarrollo no se puede negar, considerando que en la etapa escolar se madura el desarrollo de nuestras habilidades motrices.

En la etapa primaria, el perfeccionamiento y la adquisición de las habilidades motrices básicas debe ser un proceso mediante el cual surja el descubrimiento en un principio por el alumnado, que a su vez debe ser guiado por el profesorado, quien tiene el deber de elegir las situaciones motrices adecuadas que los niños y niñas tienen que resolver teniendo en consideración la etapa tan importante para el desarrollo en que se encuentran con la finalidad de realizar una progresión de aprendizaje correcta (Gayo, 2021).

Estas habilidades permiten sentar las bases en las cuales los estudiantes se apoyarán en el transcurso de su aprendizaje deportivo, perfeccionando sus habilidades perceptivo-motrices, evolucionando de manera conjunta. Gayo (2021) nos presenta una calificación de las habilidades motrices basándose en varios autores, entre ellas están:

- Habilidades Motrices Básicas: Desplazamiento, giros, saltos, lanzamientos y recepciones.
- Habilidades Motrices Específicas: Estas son más precisas y pueden llegar a ser la combinación de las habilidades motrices básicas (tiro a canasta en suspensión, o en su defecto voleo alto).

De modo que estas habilidades permiten capturar movimientos fundamentales o realizar pautas motrices que no tienen en consideración ni la eficiencia ni la técnica, sino más bien la asimilación del movimiento. Movimiento que a futuro servirán para poder pasar a la siguiente etapa de aprendizaje en donde ya con la asimilación del movimiento bien establecida se puedan abordar disciplinas deportivas, considerando los retos que implican.

Con el paso del tiempo vamos desarrollando cada vez más el aprendizaje mejorando la ejecución de las habilidades motrices básicas y en consecuencia mejorar la ejecución de habilidades específicas. Asimismo, para crear un panorama que ilustre mejor este concepto, podemos dirigirnos a los mismos entrenamientos juveniles que vemos en la tv o en películas, en dichos entrenamientos podemos observar como hay actividades previas que no están relacionadas con el uso de ningún tipo de balón o deporte, ya sean correr, andar, deslizarse,

rodar, trepar, entre otras. Siendo estas algunas de las habilidades motrices básicas denominadas como “Locomotorices”.

Por su parte, las habilidades que no son locomotrices se conformarían por aquellas que tienen como característica principal el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Algunos ejemplos de estas habilidades son; balancearse, girar, retroceder, colgarse, entre otras. Asimismo, gracias a las anteriores clasificaciones podemos observar cómo hay una separación en cuanto a los saltos y desplazamientos en locomotrices, y los giros no locomotrices en los lanzamientos y recepciones en proyección/percepción. Los movimientos Locomotrices serían los primeros en ser desarrollados por parte de personas con una mayor capacidad intuitiva, mientras que por otro lado las recepciones y lanzamientos son habilidades más elaboradas que se desarrollan solo cuando el individuo aprende a manejarse y percibir el espacio que le rodea (Gayo, 2021).

Por consiguiente, autores como Prieto (2010) establecen una clasificación de habilidades motrices básicas:

- Locomotrices: Movimiento que implica el manejo del propio cuerpo, ya sean desplazamientos, saltos o giros.
- Manipulativa: movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos, como, por ejemplo, lanzamientos y recepciones.

Esta clasificación está distribuida de manera diferente a la primera, pero se atribuyen las habilidades básicas a los mismos movimientos del cuerpo, sin embargo, para la presente investigación se debe tener en cuenta o priorizar las habilidades motrices específicas puesto que para el desenvolvimiento adecuado del voleibol es indispensable que los estudiantes ya tengan un buen manejo de ellas, sin embargo, vale acotar que siempre hay que hacerle mantenimiento a estas habilidades que pueden llegar a pasar a segundo plano cuando no debería de ser así. Por tal motivo, se pretende incorporar estas habilidades como un extra que refuerce el conocimiento ya adquirido.

Asimismo, Prieto (2010) profundiza en las habilidades motrices del salto (considerándolo pertinente por ser vital para el voleibol) tenemos que:

- Los desplazamientos: Se le considera como una habilidad motriz que sostiene el resto de las habilidades motrices, siendo de hecho la más importante de todas. Puesto que

gracias a esta habilidad se desarrollan las capacidades perceptivo -motrices y al unísono se desarrolla y se perfecciona el movimiento.

- Los giros: Esta habilidad también es de gran relevancia puesto que juega un papel muy importante en la percepción, situándonos en el espacio y desarrollando nuestros movimientos motores básicos e incrementar nuestro equilibrio dinámico.
- Los lanzamientos: En este caso la importancia reside en su complicidad, implicando un uso correcto en cuanto a coordinación.
- La recepción: Se le considera siempre como una habilidad básica que va de la mano con los lanzamientos y suele ser trabajado de manera conjunta, siendo una la emisora (lanzamiento) y la otra la receptora.

Por lo general todas estas habilidades son desarrolladas en el primer inter-nivel de Educación Primaria (que abarca edades que van desde los 6 a 9 años), y trabajan las habilidades motrices básicas, más no las específicas. Dichas habilidades tienen muchos modos de ser abordadas, siempre y cuando se implique el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos (locomotriz y manipulativa). Y la mejor forma de generar este aprendizaje es a través de actividades lúdico-competitivas, ya que los niños pueden explorar su cuerpo tanto de manera individual como de manera grupal (Gayo, 2021).

Asimismo, siempre se debe de intentar dirigir el aprendizaje hacia la exploración y descubrimiento, pero a través de un guía (en este caso el maestro) para la realización de movimientos más complejos, de modo que el aprendizaje se vaya generando de manera escalonada por medio de una estructura progresiva adecuada y diseñada para que pueda llevarse a cabo en cada uno de los estudiantes.

Por lo tanto, como hemos mencionado antes, toda esta información tiene como finalidad contextualizar el trasfondo del voleibol y de cualquier deporte o actividad física desempeñada. Puesto que las habilidades motrices son las que marcan el punto de partida de todas ellas y nos permiten ejecutar las acciones necesarias tanto para el día a día como para nuestra integración deportiva obteniendo un rendimiento satisfactorio y de calidad, siempre encaminado al mejoramiento continuo. De este modo podemos pasar a la siguiente etapa en cuanto a la propuesta del voleibol como una actividad extracadémica, teniendo ya una base mucho más sólida.

4.5.2 *Definición de la habilidad motriz: El remate en voleibol*

Ya hemos contextualizado el proceso previo en cuanto a la asimilación de movimientos y acciones para poder pasar a una etapa más elaborada como lo son las acciones específicas y sus combinaciones, considerando todos estos aspectos tratando la fundamentación teórica, podemos aseverar que la habilidad técnica objeto de aprendizaje (en este caso tomando como ejemplo el remate en voleibol como habilidad motriz específica resultante de la unión de dos habilidades: el salto y el golpeo).

Por lo tanto, calificaríamos el remate como la habilidad motriz de alto nivel deportivo y dificultad perceptiva, siendo una actividad cerrada de autorregulación externa en donde se encuentran presentes muchos estímulos que deben ser atendidos y requieren de una gran coordinación neuromuscular. Así como también un alto conocimiento de las capacidades motoras del cuerpo propio como del contrincante, ya que el análisis de las habilidades motrices de los demás competidores nos permite no solo ser conscientes de nuestro cuerpo, sino también del de nuestros adversarios (Paredes, 2019).

Desde una perspectiva que aborde el mecanismo en la toma de decisiones, cómodamente podemos decir que el nivel requerido para ejecutar un remate es alto, puesto que amerita que el individuo actúe rápido para dar respuesta a una complicación u oportunidad haciendo frente a muchos estímulos como la adrenalina del momento, y la cantidad de aspectos que debemos recordar en una fracción de segundo, todo de manera instintiva por medio de la asimilación deportiva.

4.6 **Análisis Global del Movimiento**

El Análisis Global del Movimiento (AGM) es un proceso esencial en la educación primaria para desarrollar habilidades motrices en actividades físicas como el voleibol. Este enfoque permite atender a la diversidad de los estudiantes, adaptando las actividades a sus capacidades individuales y promoviendo un aprendizaje integral. Según Abardía (2007), el AGM requiere una atención equitativa y personalizada, ofreciendo a cada estudiante una progresión individualizada y una comprensión de conceptos mínimos.

El AGM comprende una serie de análisis que incluyen la evaluación de materiales, factores perceptivo-motrices y físico-motrices, y aspectos técnicos. Esta metodología facilita la enseñanza del voleibol, adaptándose a las capacidades físicas y cognitivas de los niños, y mejorando tanto el rendimiento deportivo como el desarrollo integral de los estudiantes.

En resumen, el AGM es una herramienta educativa que permite una atención individualizada, optimizando el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante una progresión secuenciada de actividades coherentes con los contenidos conceptuales, ajustadas a las características específicas de cada grupo de estudiantes.

- *Análisis de materiales*

Balón de Voleibol:

- Peso estándar (260 – 280g)
- Forma redonda
- Tamaño idóneo para adaptarse a cualquier tipo de manos (circunferencia de 65-47cm)
- Material sintético o cuero
- Buena elasticidad para un rebote controlado
- Colores vivos para facilitar la visibilidad y el seguimiento del balón

- *Análisis de factores*

Perceptivo-motrices

- Percepción visual: La mirada se debe dirigir a la trayectoria del balón en todo momento.
- Percepción espacial: Saber calcular los puntos y las distancias exactas donde hay que golpear el balón
- Percepción temporal: Poder mantener el ritmo del juego, así como la sincronización del salto con el golpeo del balón
- Equilibrio estático: Mantener una postura adecuada previa al salto
- Equilibrio dinámico: Mantener la estabilidad en todo el trayecto del salto y el golpeo
- Coordinación viso-motriz: Ejecutar de manera adecuada el salto y el golpeo del balón

- Dosificación del impulso del golpeo: Adaptar la fuerza del golpeo en base a la distancia y la posición del campo
- Anticipación del cálculo de la trayectoria: Visualizar la trayectoria del balón para un golpeo preciso.
- Disociación segmentaria: Coordinar correctamente las diferentes partes del cuerpo durante el remate.
- Laterabilidad: Coordinar movimientos simétricos y asimétricos con ambos lados del cuerpo.

Físico-motrices

- Fuerza explosiva: Esta se encuentra inmersa en la musculatura de las piernas para lograr ejecutar el salto, así como también la musculatura de los brazos para lograr realizar el golpeo.

● Análisis técnico

En este punto, el tipo de golpeo determinará la postura adecuada, además, dicha postura se encuentra relacionada con las tácticas del juego y el biotipo físico del jugador (Paredes, 2019).

En este caso nos estamos centrando en el remate del voleibol:

Tren Inferior

Piernas: Separadas a la altura de los hombros

Pies: La planta de los pies debe apoyarse en su totalidad. Así como mantener una postura fija previa al salto.

Tren Superior

Mirada: Fijada siempre en la trayectoria del balón

Cabeza: Alineada con el cuello

Hombros: Mantener una postura erguida y relajada, no deben estar ni elevados ni tensos

Columna: Erguida pero relajada, no se debe elevar el pectoral

Brazos: Flexionados al prepararse para el salto y extendidos durante el golpeo

Manos: La mano dominante o la que se implemente en el golpeo debe prepararse con una apertura total para impactar el balón en su punto más alto, dirigiéndolo a una trayectoria descendente hacia el campo contrario.

Muñecas: Flexión y extensión para dirigir el balón

A continuación, se anexa un cuadro que simplifique y represente gráficamente dónde aparecen cada uno de estos aspectos técnicos que se deben tener en cuenta:

FACTOR		DESCRIPCIÓN
PERCEPCION VISUAL		MIRADA EN LA TRAYECTORIA DEL BALÓN EN TODO MOMENTO
PERCEPCION ESPACIAL		CALCULAR LOS PUNTOS Y DISTANCIAS DEL GOLPEO DEL BALÓN
PERCEPCION TEMPORAL		SEGUIR EL RITMO DE JUEGO Y SINCRONIZAR EL SALTO CON EL GOLPEO
EQUILIBRIO ESTATICO		MANTENER UNA POSTURA ADECUADA PREVIA AL SALTO
EQUILIBRIO DINAMICO		MANTENER LA ESTABILIDAD DURANTE Y DESPUES DEL SALTO Y EL GOLPEO
COORDINACIÓN VISO-MOTRIZ		EJECUTAR CORRECTAMENTE EL SALTO Y EL GOLPEO
DOSIFICACIÓN DEL IMPULSO		AJUSTAR LA FUERZA DEL GOLPEO EN BASE A LA DISTANCIA Y POSICION EN EL CAMPO
ANTICIPACIÓN		VISUALIZAR LA TRAYECTORIA DEL BALÓN PARA UN GOLPEO PRECISO
DISOCIACIÓN SEGMENTARIA		COORDINAR CORRECTAMENTE LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO DURANTE EL REMATE
LATERALIDAD		COORDINAR MOVIMIENTOS SIMÉTRICOS Y ASIMÉTRICOS CON AMBOS LADOS DEL CUERPO
FUERZA EXPLOSIVA		IMPLICA LA MUSCULATURA DE PIERNAS Y BRAZOS Y SU CAPACIDAD PARA LLEVAR A CABO EL SALTO Y EL GOLPEO

4.7 Habilidades a Desarrollar

Dentro del contexto educativo y deportivo, el desarrollo de habilidades motrices específicas es fundamental para el crecimiento integral de los estudiantes. Una de estas habilidades es el lanzamiento de precisión, que si bien se manifiesta de diferentes formas en diversos deportes, representa un componente esencial en disciplinas como el voleibol, el baloncesto y el fútbol, entre otros.

El lanzamiento de precisión implica no solo la capacidad física de impulsar un objeto con exactitud, sino también el dominio de habilidades cognitivas y motoras que contribuyen al rendimiento efectivo en la práctica deportiva. En el caso del voleibol, aunque técnicamente no se realice un lanzamiento en el sentido estricto, destrezas como el saque y la colocación requieren una ejecución precisa y coordinada para maximizar su efectividad en el juego.

Este apartado explorará cómo el aprendizaje y perfeccionamiento del lanzamiento de precisión en Educación Primaria no solo fortalece las habilidades físicas de los estudiantes, sino que también promueve la concentración, la coordinación, la fuerza y la agilidad. Estas habilidades son fundamentales no solo para el desempeño deportivo, sino también para el desarrollo personal y social de los niños, al fomentar la autoconfianza y el trabajo en equipo.

- *Lanzamiento de Precisión*

Ahora bien, se abordó el remate considerando que puede llegar a ser en muchos casos la habilidad más complicada, siendo una barrera para muchos e incluso ocasionando la deserción del deporte, sin embargo, esta deserción es producto, en realidad, del mal manejo de la educación y fomento de las habilidades motrices de determinadas personas. Por lo que podemos añadir otra habilidad específica como vendría siendo el lanzamiento. Dicho termino podría definirse como la prueba consistente en lanzar el peso, el disco, el martillo o la jabalina a la mayor distancia posible, en algunos juegos determinados de balón o de pelota, la acción de lanzar representa un punto clave o base para su desenvolvimiento (Paredes, 2019).

Un lanzamiento es en general la acción de arrojar, impulsar o promover algo, en otras palabras, es la acción de desprenderse de un objeto a través de un movimiento vigorizante de uno o ambos brazos. Esta habilidad es la base en cuanto a habilidades específicas para muchas disciplinas deportivas, entre ellas el fútbol, el baloncesto, beisbol y por supuesto, el voleibol solo que en este último se le denominaría como "colocación" o el ya visto "remate" e incluso el "saque" puesto que realmente el lanzamiento (hablando en cuanto a técnica específica) no es realizada puesto que el objeto en cuestión no es lanzado sino más bien impulsado (Paredes, 2019).

Podemos tomar como ejemplo los deportes ya mencionados, en el fútbol el arquero lanza el balón con sus manos al igual que los jugadores en el saque lateral, en el baloncesto se lanza el balón con los pases y tiros al arco, y en el beisbol prácticamente se basa casi por completo en el lanzamiento del esférico. Mientras que, por su parte, el voleibol no realiza un lanzamiento propiamente dicho, en el saque, por ejemplo, se realiza tanto en boleo bajo como alto por medio de un golpe o impacto al igual que en la colocación, recepción, bloqueo, etc...

De este modo podemos decir que aunque la acción tenga su similitud práctica, es técnicamente no aplicable en el contexto de las acciones ejecutadas en el juego del voleibol, sin embargo, considerando el aprendizaje previo que deben tener los jóvenes en cuanto a las habilidades técnicas podríamos decir que el lanzamiento también forma parte de la enseñanza del voleibol en un contexto indirecto, puesto que la correcta asimilación de esta acción es de suma importancia para lograr desarrollar habilidades como la precisión, la concentración, la coordinación, la fuerza y la reacción. Cada una de estas presentes en el juego del Voleibol, y en consecuencia es pertinente que sea abordado y discutido en este estudio.

De tal modo, podríamos entrar en más detalles de muchas otras acciones en particular, sin embargo, este abordaje fue solo un abre bocas de cuestiones que por lo general pasan desapercibidas o son completamente ignoradas por los estudiantes o individuos en muchas partes del mundo que no manejan estos conceptos que son teóricamente básicos para cualquier deporte, incluso siendo muy habilidoso en dicho deporte se desconoce ampliamente su campo teórico.

- *Coordinación*

Por ejemplo, la coordinación, palabra que en este caso si entra perfectamente en cualquier deporte del mundo, de modo que podríamos definirla como el movimiento que conlleva el ajuste entre una modalidad sensorial y un segmento corporal y además cuando la ejecución exige el ajuste entre la información visual y la motricidad de la mano, esto último, con relación al lanzamiento (Paredes, 2019).

Asimismo, este es uno de los aspectos más importantes a trabajar, puesto que en un principio puede llegar a ser muy complejo para algunas personas. Para poner este aspecto en

perspectiva, la coordinación en el deporte es exactamente igual que cuando iniciamos a aprender un nuevo instrumento musical, por ejemplo, en el que la habilidad física de las manos (las cuales adquieren por medio de la práctica las habilidades para ejecutar cualquier canción) se enlaza con la destreza mental, la cual debe estar consciente de aspectos como la melodía, el tiempo, la lectura musical, entre muchos otros aspectos.

Asimismo, la coordinación representa la coordinación es un aspecto muy esencial para el impulso o lanzamiento de la bola, puesto que esto requiere de la acción en conjunto de diferentes elementos o partes del cuerpo, un ejemplo de ello sería la coordinación óculo-manual (coordinación inter-segmentaria). La coordinación va evolucionando conforme el sujeto va evolucionando, por ello, esta es dependiente por completo de las experiencias motrices previas y del aprendizaje individual. También se hará uso de la disociación segmentaria (la cual conlleva emplear o disponer de diferentes grupos musculares a voluntad, de manera independiente y coordinada) esto variará según lo amerite el lanzamiento de precisión que trabajemos, y por medio de los enlaces y combinaciones con otras habilidades motrices.

Debemos tener en cuenta que la coordinación ideatoria o de imágenes (que consiste en la capacidad de visualizar mentalmente tu cuerpo y la acción motriz que se ejecuta, para poder actuar en caso de un imprevisto identificando cuales son las fallas para corregir). Paredes, (2019) asevera que la definición más acertada es “la capacidad que tenemos como individuos para emplear a la vez o unir diferentes segmentos corporales a la hora de realizar o desempeñar una acción”.

- *Equilibrio*

Siendo una de las habilidades que por naturaleza desarrollamos de manera independiente, esta consiste en mantener el cuerpo compensado, tanto en una posición estática como dinámica. Dependiendo de la acción que se realice, como ya se ha mencionado, el cuerpo se verá obligado a estar completamente estático como en el caso del saque o la recepción (esta última en algunos casos), o podrá desplazarse por todo el campo de juego.

Cuando añadimos movilidad a diferentes tipos de lanzamiento, estamos añadiendo más combinaciones de las habilidades otorgándole calidad a la progresión, gracias a la amplia

gama de actividades que suceden en simultaneo es posible (y recurrente) la pérdida del equilibrio (y cuando se encuentra en equilibrio no es necesariamente el físico, también existe el equilibrio mental).

Físicamente podemos perder equilibrio y caer en el campo de juego, o perder el equilibrio del partido en cuanto a cohesión y comunicación, en cuanto a estrategia o dominio, incluso el equilibrio emocional si no se aprende a lidiar con la derrota o incluso con la victoria, dando como resultado conductas antideportivas. No obstante, si nos enfocamos en el equilibrio debemos comprenderlo como la habilidad de aprovechar todas las habilidades motoras dándoles un sentido global.

- *Fuerza*

Este aspecto motriz suele ser la representación más clara de la actividad física, incluso desde tiempos inmemoriales cuando el hombre vagaba en estado semisalvaje, la fuerza era sinónimo de acción, de movimiento, de destreza y habilidad con la cual el hombre se ha mantenido con vida y en constante evolución.

En el contexto del voleibol, este aspecto está claramente presente en cualquier tipo de movimiento u acción, puesto que ambos dependen directamente de la fuerza. Esta debe ser usada con inteligencia puesto que dependerá de lo que amerite el partido o el entrenamiento en cuestión. Por ejemplo, en los partidos profesionales de voleibol, el saque representa junto al mate, las acciones que suelen ameritar de un mayor uso de fuerza puesto que la potencia de estos pueden ser determinantes para marcar puntos, sin embargo, el ritmo de juego puede dar un giro repentino a causa de una disminución de la fuerza en medio de los intercambios del balón.

Paredes (2019) continúa explicando que la denominación que encuentra más acertada en cuanto al término “fuerza” es la capacidad para vencer una resistencia o contrarrestarla por medio de la acción muscular, claro que en términos técnicos puede estar acertado pero la fuerza también es relacionada en diferentes aspectos como la fuerza mental del deportista, demostrada en aspectos como la disciplina, por ejemplo. Asimismo, la fuerza debe considerarse como un aspecto motriz independiente al resto de aspectos motrices, de hecho, podemos mencionar diferentes tipos de fuerza, como la fuerza explosiva, la fuerza máxima, la fuerza resistencia o la fuerza velocidad.

De modo que, si traspasamos esta información al contexto del voleibol, encontramos todas los tipos de fuerza, como la explosiva en el saque alto y el mate, o la fuerza de velocidad en la búsqueda del balón para recibir, estando presente en la musculatura de todo el cuerpo, sobre todo en piernas y brazos.

- *Esquema Corporal*

Es fundamental tratar el esquema motriz, puesto que, por medio del control y conciencia del cuerpo, considerando todos los segmentos anteriormente explicados, permitiría una mejor técnica a la hora de realizar cualquier habilidad motriz. De modo que debe fomentarse el abordaje teórico y no meramente práctico de la educación física, y profundizar más en las disciplinas seleccionadas en cualquier institución educativa (cosa que no sucede en todo el mundo).

Asimismo, con el desarrollo correcto de estas habilidades y el conocimiento previo a nivel teórico podemos ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones, reconociendo nuestros puntos fuertes y débiles, autoanalizándonos, buscando siempre la mejora personal, rectificando por medio de la repetición, buscando la postura correcta o colocación, el movimiento abarcado, la amplitud articular, y claro, el aspecto más importante, la automotivación y la motivación grupal retroalimentada.

5 METODOLOGÍA

Para realizar esta investigación, se utilizaron como estrategias de búsqueda y selección de la información una revisión bibliográfica para evaluar los estudios realizados y la información en torno al tema y para ello, se hará uso de la investigación sistemática narrativa (Cardona, Higuaita, y Ríos, 2016), lo que permitió estructurar el marco teórico y dar sustento al objetivo general y a los objetivos específicos, posteriormente, se propone establecer un análisis para elaborar la discusión y la conclusión de la información recopilada.

La metodología propuesta se sustenta en la investigación cualitativa (Ríos, 2024) y exploratoria para formular hipótesis de problemas planteados y de esta manera poder tomar

decisiones (Hernández, 2006). Así mismo, será descriptiva, para evaluar las realidades y sus características y así interpretarlas de una manera correcta mediante la metodología inductiva, que permite analizar desde los elementos particulares a los generales, lo que permite la recopilación de aquella información que requiere ser analizada para posteriormente poder ser procesada (Tamayo, 2007).

Se utilizó para como estrategia de la revisión bibliográfica las páginas como Plataformas de Investigación, la Red de Bibliotecas REBIUN, PubMed (National Library of Medicine of the United States) y MedlinePlus, Google Escolar, Dialnet, AcademiaEdu, utilizando los filtros en idioma inglés y las palabras claves como: Voleibol, Actividad Extraescolar, Educación Primaria, Deporte, Actividad Física.

De tal modo, podemos añadir que la estrategia principal por medio de la cual se llevó a cabo el proyecto fue la búsqueda con una delimitación de los tesauros viendo a estos a través de una perspectiva conceptual, ya sea en español como en inglés. Gracias a esta estrategia se logró pulir la calidad de los resultados y permitir que el trabajo goce de fuentes que realmente aporten y sean pertinentes con el tema abordado.

Asimismo, también se realizó una mezcla de términos puntuales o, en otras palabras, booleanos como, por ejemplo, “or” – “ou” y “and” – “et”. Debido a esto, se logra alcanzar una mayor flexibilidad a la hora de encadenar conceptos o terminología estratégica con un mayor grado de eficiencia y que facilite la asimilación de conceptos de modo que, el lector se vaya con una visión aérea del trabajo logrando retener mucha más información sobre el tema expuesto.

Finalmente, esta estructura conectiva y estratégica en la búsqueda de los referentes para con el presente trabajo, ha logrado considerar o tener en cuenta diversas fuentes, cada una con una perspectiva o aporte diferente acerca de cada una de las facetas que nos presenta el voleibol como actividad extraescolar en la educación primaria y su conexión con la propia actividad física y el área deportiva.

De este modo tenemos que, la metodología que ha sido adoptada puede presumir cierto grado de robustez y rigurosidad que, al mismo tiempo, es producto irónicamente de su simpleza. Anclándose de la revisión bibliográfica variada y precisa, basada en los ya

mencionados principios cualitativos y exploratorios. Y precisamente, es gracias a este enfoque que se ha alcanzado una reflexión lo suficientemente profunda, que podemos permitirnos la formulación de una evaluación con una mayor calidad sobre las realidades que pudimos observar en cuanto las diferentes fases de la enseñanza del voleibol, contribuyendo con mayor seriedad al conocimiento actual (y en este caso enfocado a una población determinada).

Permitiendo de este modo, facilitar la continuación de este estudio dejando la investigación abierta para su abordaje, y al mismo tiempo, servir de referencia en cuanto a la toma de decisiones que se basen en evidencia comprobable y veraz a la hora de recomendar o diseñar actividades y prácticas extraescolares como el voleibol, e incluso, cualquier otro deporte de la inmensa variedad que existe en la actualidad.

Cuadro 1. Clasificación de los Tesauros

Idioma Español	Idioma Inglés
VOLEIBOL	VOLLEYBALL
ACTIVIDAD ESCOLAR	SCHOOL ACTIVITY
EDUCACIÓN PRIMARIA	PRIMARY EDUCATION
DEPORTE	SPORT
ACTIVIDAD FÍSICA	PHYSICAL ACTIVITY

Fuente: Elaboración Propia

Cuadro 2. Criterios de Inclusión y Exclusión

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Idioma Inglés y Español	Ninguno.
Fecha de publicación 1995 – 2024	Antes del 1994
Tipo de Publicación: Tesis de Doctorado y de Grado, Artículos Científicos, Artículos de Revistas, Congresos, Estudios científicos.	Ninguno
Diseño del Estudio: Revisiones Bibliográfica	Ninguno

Fuente: Elaboración Propia

5.1 Procedimiento Específico

Para que esta investigación pudiera llevar la estructura y los pasos correctos de abordaje se planearon una serie de procedimientos que fueron los pilares lógico-conceptuales que van desde la recolección inicial de datos, pasando por su lectura y análisis hasta llegar a plasmar las diferentes conexiones lógicas e interpretativas expuestas.

Asimismo, como es habitual en este tipo de investigaciones, el primer paso siempre es el de la planificación, es decir, colocar cada una de las ideas de abordaje en base a un objetivo, para de este modo lograr crear una estructura adecuada con cada una de las etapas del proceso investigativo. Esta etapa define el rumbo del trabajo y nos permite tener una idea general de hacia dónde apuntar la investigación.

Asimismo, haciendo uso de palabras claves como “Voleibol”, “Actividad Extraescolar”, “Educación Primaria”, “Deporte” y “Actividad Física” y como ya se ha mencionado, buscando esta información tanto en idioma español como en inglés, dirigiendo la investigación siempre a un punto en común.

De tal modo, ya con una buena cantidad de información recolectada y de validez, se procedió a analizar los estudios previamente seleccionados. Colocando este punto como el más exhaustivo e importante de todos, puesto que se realizó por medio de la lectura e interpretación tanto personal como de otros investigadores en sus determinadas investigaciones, calificando personalmente la calidad o relevancia que pudieran tener aportes importantes con los temas abordados, y de este modo conseguir hallazgos importantes, las metodologías empleadas y las conclusiones resultado de estos estudios con la finalidad de acoplar o desacoplar la investigación en función de los objetivos.

La revisión bibliográfica pretendía desde un inicio la búsqueda de lo más relevante, por lo que no tomó la lectura al cien por ciento de cada una de las investigaciones, de modo que siempre se buscó el núcleo de estas ya sea por la metodología empleada, las conclusiones o los hallazgos. Gracias a este resumen se facilitó el encuentro de patrones entre investigaciones (incluyendo esta), las tendencias y vacíos literarios, logrando la ejecución planteamientos personales basados en datos comprobables.

El proceso continuó con la elaboración del marco teórico (en el cual se encuentran los datos que sostienen la investigación). Dicho marco engloba toda la revisión bibliográfica empleada, la estructura o cuerpo del trabajo, los análisis e interpretaciones realizadas, las perspectivas y conceptos abordados por otros autores, los problemas o barreras en el abordaje del tema planteado y cualquier otra teoría relevante que pudiera fundamentar los objetivos planteados.

Una vez realizado el marco teórico, y ya con un contenido planteado y asimilado podemos llegar a la etapa final. Esta etapa consiste en la integración crítica de los hallazgos comparándolos con los resultados o teorías revisadas en otras líneas de investigación ya revisadas, de modo que, se pueda con ello proponer sugerencias, al igual que comprender las limitaciones que giran en torno a este estudio para lograr llegar a una conclusión y tocar cada uno de los objetivos planteados.

5.2 Consideraciones Éticas

Cuando se aborda el campo académico, en este caso la educación física hay que considerar muchos aspectos que deben tratarse con sumo cuidado y responsabilidad, especialmente cuando se trata de estudiantes de educación secundaria o primaria ya que estos se encuentran en una etapa en la cual el proceso de aprendizaje (especialmente en la educación física y los hábitos que mantendrán a lo largo de su vida) es esencialmente importante.

Además considerando que se aborda una propuesta de implementación de una actividad extraescolar, es muy importante considerar las perspectivas de los padres y representantes de los estudiantes, estar abiertos a sugerencias pero también invitarlos a que formen parte del proceso de modo que fomenten en sus hogares la actividad deportiva y den el visto bueno y apoyo tanto a los estudiantes más interesados como a los menos interesados por la actividad física, ya que esta puede ser el factor determinante que marque las buenas costumbres y la mentalidad deportiva a lo largo de su vida.

De este modo, se han tenido en cuenta varias consideraciones éticas en cuanto a la integridad de este estudio como a las características específicas que afectan o recaen directamente en los estudiantes, considerando aspectos como la inclusión, las actividades grupales, la motivación, la disciplina, el refuerzo positivo, entre otros. Gracias a estas consideraciones podemos dejar un registro de los aspectos que se han tenido en cuenta con la finalidad de

que, en caso de haber omitido alguno, las futuras investigaciones se ensañen en cubrir con estos.

Asimismo, vale mencionar que uno de los aspectos cruciales que envuelven las consideraciones éticas es el hecho de que bajo el amparo de ser una actividad extraescolar, no se somete el voleibol a los estudiantes de manera obligatoria, sino más bien, se busca promover la actividad deportiva creando una comunidad deportiva en la institución, dicha comunidad en este caso con el voleibol debe estar estructurada teóricamente para de este modo ofrecer una base sobre la cual explicar cuáles serán las estrategias a seguir una vez el estudiante haya optado por formar parte del equipo.

Igualmente, como ya se ha mencionado, el consentimiento de los padres y representantes en cuanto a la formación de una actividad extraacadémica debe estar bien instruida y explicada para que los padres estén conscientes del avance deportivo de sus hijos y puedan formar parte de su experiencia.

De modo que, ya con el consentimiento informado de todos los individuos involucrados gracias al otorgamiento de información detallada sobre el propósito de estudio, los procesos que seguirían se conforman por los posibles riesgos y beneficios, así como también los derechos de cada participante (como su derecho a retirarse en cualquier momento que lo desee sin ningún tipo de trabas o consecuencias), permitiendo que la carga de formar parte del proyecto no sea por obligación sino más bien por pasión y amor por el deporte.

Para lograr que cada estudiante entienda el consentimiento informado, se deben diseñar formularios simples y detallados, que incluyan secciones abiertas a preguntas personales de los mismos estudiantes (en caso de que surja alguna duda) y así recibir respuestas previas a su decisión. Además, dichos formularios deben dejar claro el carácter inclusivo del programa y promoverlo desde este primer acercamiento.

Cabe mencionar, que también se debe tener en cuenta la confidencialidad de los datos proporcionados por los participantes, de este modo se garantiza la confidencialidad de cada uno de estos usando códigos numéricos en lugar de nombres específicos para identificarlos o cualquier otra calificación de identidad. Además, en la presente investigación no se comparten nombres ni ningún tipo de información comprometedor que ligue de manera

personal a ninguna persona de modo que no hay forma de que algún tipo de información confidencial se filtre o rastree de los participantes.

Desde un principio se tuvo muy en cuenta las medidas adicionales para asegurar la seguridad y protección de los datos recopilados. Cada uno de los documentos revisados que pudieran comprometer nombres de poblaciones de estudio han sido saltados o ignorados (en cuanto a la información específica más no el trabajo en general) permitiendo que haya seguridad a la hora de afirmar la ética del trabajo en cuanto a las personas involucradas.

La investigación también se inclinó por los valores de respeto, justicia y beneficencia. Buscando siempre el valor de la dignidad y el respeto a cualquier individuo sin importar su color de piel, sexo, ideología o discapacidad, en cambio se propuso la promoción e impulso de la inclusión en cada uno de los estratos del programa, Así como también se propone la participación de todos por igual en un programa que puede amoldarse a cada una de las necesidades para llevar el deporte hasta los más lejanos rincones. De este modo, se exponen los esfuerzos y la buena intención consciente de evitar cualquier tipo de discriminación y dar garantía que cada uno de los grupos relevantes estuvieran representados de manera equitativa y transparente.

Finalmente, como ya hemos mencionado, el estudio debe pasar por diferentes filtros de aprobación, siendo el primero de estos filtros el de la propia institución educativa, quien debe revisar cada uno de los aspectos del proyecto, como los procedimientos a seguir, la seguridad de los datos y los métodos de consentimiento informado. Para luego pasar al consentimiento de los propios participantes y representantes de los mismos, de modo que el proyecto logre presumir de una base fuerte en cuanto a filtros participativos, puliendo cualquier detalle que haya sido pasado por alto.

En síntesis, podemos decir que se han tenido en cuenta varias consideraciones éticas, cada una con la finalidad de garantizar la seguridad y el cumplimiento de las normas en cuanto a un proyecto enfocado en la educación, en especial tratándose de la educación de jóvenes en una etapa en donde el deporte es muy importante para su desarrollo físico y mental. Asimismo, pasamos desde la cohesión del consentimiento informado hasta la protección de la confidencialidad y la revisión de filtros tanto de la organización educativa como de los

propios participantes, promoviendo la igualdad y los derechos de cada persona con una visión inclusiva hacia la integridad y validez ética del estudio.

5.3 Limitaciones y Delimitaciones

En toda investigación se presentan ciertos desafíos que deben ser plasmados para, de este modo, no encontrar sorpresas en el camino. En el caso específico de este trabajo de investigación el reconocimiento de las limitaciones y delimitaciones, incluyendo el alcance y los resultados nos permitirá dejar huellas a tener en cuenta para futuros investigadores que pretendan abordar temas similares. De modo que al identificar estas áreas podemos crear un mayor nivel de transparencia y flexibilizar el contexto de los hallazgos y de este modo orientarlos mejor a futuras líneas investigativas.

- *Limitaciones*

Primeramente, tenemos que la investigación radica en la naturaleza de la revisión de la bibliografía existente y a pesar de que la búsqueda fue un trabajo exhaustivo y progresivo en muchas bases de datos y plataformas académicas, es posible que algunos estudios relevantes no hayan sido incluidos debido a cuestiones como disponibilidad, restricciones o simplemente no haber sido encontrados.

También hay que tener en cuenta que la selección de artículos e investigaciones pasadas se llevaron por medio de la interpretación personal de los datos escogidos (al igual que muchas investigaciones que presentan la misma metodología), por lo que es muy probable la inclusión de sesgos tanto en el análisis del contenido como en la propia selección de este.

Asimismo, cabe mencionar que la dependencia de estudios previos y datos secundarios puede llegar a ser un punto en contra si consideramos la calidad y validez otorgada (de manera personal) a cada uno de los estudios revisados. Por lo tanto, cualquier tipo de sesgo u error metodológico presente en los estudios originales afectan directamente los resultados y las conclusiones de esta investigación siendo de cierta forma dependiente de la información recopilada.

Además, si consideramos lo variado que son los contextos de los estudios revisados, podemos hacernos una breve idea de una nueva limitación, debido a que la literatura abarca diferentes países y sistemas educativos, así como también aspectos como el sistema económico, social, cultural y religioso, por lo que si lo llevamos a nuestro terreno puede llegar a ser completamente incomparable o adaptable a cualquier entorno. Esta gran variedad en los contextos de cada sitio puede dificultar mucho la validez de los resultados para las nuevas investigaciones y la formación de recomendaciones que sirvan de manera universal.

Para finalizar, podemos añadir que los artículos e investigaciones seleccionadas se limitaron a las que se encontraban en idioma inglés y español, de modo que evidentemente se excluye una vasta cantidad de investigaciones en otros idiomas del mundo, limitando en gran medida las bases investigativas a un terreno occidental y que no representa al cien por ciento los países del hemisferio europeo. Dejando a un lado miles de perspectivas y formas de enseñanza deportiva que pueden resultar muy valiosas para con el presente estudio.

- *Delimitaciones*

Por otro lado, si nos dirigimos a las delimitaciones, hacemos referencia a la selección de parámetros establecidos deliberadamente por los investigadores con la intención de enfocar el estudio. Podemos tomar como ejemplo la presente investigación, en donde se tiene en cuenta el impacto del voleibol si se aplicara como una actividad extraescolar en la educación primaria. Aunque existen muchas otras actividades físicas y deportes que podrían ser relevantes, en este caso se optó por la selección del voleibol para mantener un enfoque claro y maleable investigativamente.

Asimismo, la revisión bibliográfica se conformó en su mayoría por investigaciones que fueron realizadas en un rango de veinticinco años (con sus excepciones), esto con la intención de obtener información actualizada y encontrar puntos en común con otras investigaciones similares en cuanto a actividades o prácticas de abordaje en un primer encuentro con el voleibol. No obstante, esta delimitación que gira en torno al año de publicación de la bibliografía seleccionada implica que se pudo pasar de largo algunos estudios históricos o antiguos que hoy en día todavía tienen mucho que ofrecer en cuanto a sus hallazgos y contribuciones académicas.

También cabe mencionar que la búsqueda de datos por medio de plataformas aprobadas como Google Scholar, PudMed y Dialnet, excluye otra gran cantidad de fuentes de información valiosa. De modo que estos criterios de inclusión también se encontraron delimitados por estudios cuyos datos de carácter empírico y análisis detallado sobre el impacto del voleibol, ignorando o excluyendo estudios anecdóticos. Dentro de las exclusiones del estudio también se encuentra presente la exclusión de programas escolares informales o comunitarios. Esta delimitación consiente fue producto de querer conservar un enfoque coherente en el sistema educativo formal y su influencia en los estudiantes, aunque se reconoce que las actividades informales también juegan un rol importante en desarrollo de los jóvenes y podría ser un buen punto de partida para futuras investigaciones.

En resumen, podemos decir que tanto las limitaciones como las delimitaciones establecidas son consideradas tanto desde inicios de la investigación como también, algunas que fueron surgiendo en el desarrollo del trabajo y al finalizar el mismo. Todo ello con la intención de plasmar de cierta forma las diferentes etapas de elaboración del proyecto a través de las limitaciones y delimitaciones que iban surgiendo en su elaboración. De modo que con el reconocimiento de estos factores tenemos una mayor transparencia y comprensión de los resultados, y ayuda a organizar los hallazgos colocando pilares sólidos para futuras investigaciones.

5.4 Conclusiones

Gracias al presente estudio hemos logrado identificar aspectos que estructuralmente nos proporcionan una base sólida para la implementación de un deporte tan importante como lo es el voleibol al ámbito extracadémico. Dándonos una idea clara de acción participativa tanto con el alumnado como con los representantes y docentes, promoviendo el conocimiento integral del juego con una base teórica que potencie la actividad física como objeto de estudio.

Asimismo, entre los aspectos que hemos logrado identificar se encuentran la estructura del voleibol como deporte, aspectos como cantidad de jugadores, posiciones, modos de juego, habilidades requeridas, estrategias a seguir, puntos a entrenar, objetivo de juego, funciones y beneficios, tanto físicos como mentales en el desarrollo de los estudiantes. Pasando también por cuestiones como las habilidades motrices.

Hemos tenido muy en cuenta la etapa de la población en cuestión, en este caso los estudiantes, puesto que si tenemos como propuesta la implementación del voleibol como actividad extracadémica debe ser a través de la conciencia de a quién va dirigida esa actividad puesto que desde ahí partimos en cuanto al procedimiento a seguir.

En dicho procedimiento se tiene en cuenta la búsqueda de la nivelación de todos los participantes por medio del desarrollo de sus habilidades motrices como una etapa inicial para poder entrar de lleno en las habilidades específicas que requiere el voleibol, ya sea, por ejemplo, el saque, la recepción, la defensa, el mate, el pase, o la rotación.

Considerando también la implementación de un apartado teórico para que cada uno de los estudiantes sea realmente consciente de qué es lo que está jugando, cuál es su historia y origen, cuales son los aspectos técnicos, de modo que, pueda conocer tanto al derecho como al revés cualquier aspecto involucrado al voleibol y por consiguiente al deporte mismo, puesto que gracias al abordaje de un solo deporte hemos logrado aprender tecnicismos que aplican a cualquier otro, como las habilidades motrices por ejemplo que son básicas para la educación física.

Una vez nivelado el alumnado participante tanto a nivel teórico como práctico se puede pasar a la siguiente etapa, la cual tiene por objetivo dar una introducción al voleibol práctico enseñando habilidades básicas como el pase con la ñema de los dedos, el saque bajo y la recepción. Esto como se ha mencionado anteriormente se puede impartir por medio de actividades grupales que permitan impulsar la comunión y cohesión grupal para crear un verdadero espíritu deportivo.

La siguiente etapa consistiría en emplear las técnicas básicas en un partido real para que puedan hacerse una idea de lo que van a hacer frente en las diferentes situaciones que se presenten, desarrollando habilidades como la velocidad, la reacción, la fuerza, la comunicación, la coordinación, el equilibrio en el campo de juego y la asimilación de cada uno de estos en un periodo de tiempo o de puntos considerando que están en una situación en la cual tienen un objetivo, usar todas las habilidades obtenidas en función de anotar puntos y ganar el juego.

Ya con las bases establecidas se puede pasar a hacerle frente a habilidades más complicadas como lo son el mate, el saque alto, la rotación y la asimilación de estrategias por medio de la apreciación de partidos profesionales proporcionados gracias al uso de las nuevas tecnologías e inclusive con excursiones organizadas como una forma de promover la participación en el equipo.

En este punto ya estarían cubierta las habilidades correspondientes para lograr pasar a la fase final, la cual consiste en consolidar el equipo, dicho equipo tendría la función de dar el ejemplo a los demás estudiantes que se encuentren reacios a formar parte de la unidad extracadémica y decidan gracias al éxito de estos primeros estudiantes formar parte de algo que además de traerles beneficios físicos y mentales, también genera gran satisfacción y realización personal aumentando el autoestima y la forma de ver el mundo de una manera disciplinada, comprometida al éxito, deportiva y saludable.

- *Futuras Líneas de Investigación*

La presente investigación es producto de un arduo trabajo de revisión bibliográfica, puesto que el contenido referente al voleibol es extenso, incluso el contenido de la enseñanza deportiva. En consecuencia, existe una amplia cantidad de perspectivas plasmadas y una larga lista de trabajo que abarque el presente tema. Por tal motivo, así como la experiencia personal en cuanto al abordaje, surgen las siguientes recomendaciones y sugerencias para futuras líneas de investigación:

- 1.- Considerar el abordaje específico de diversas áreas tocadas en el presente trabajo, como, por ejemplo, la elaboración de métodos para hacerle frente al saque alto en voleibol con el objetivo de maximizar la rapidez en cuanto a la asimilación.
- 2.- Tratar de profundizar en temas como habilidad motriz, puesto que desde una perspectiva enfocada al voleibol puede ser perfectamente un buen tema para un trabajo de investigación.
- 3.- Hacer uso de metodologías de campo, evaluando el rendimiento directo de los estudiantes otorgando u información de primera mano en cuanto al abordaje del voleibol como actividad extracadémica.

4.- Explorar otros deportes como actividades extracadémicas para cumplir con las preferencias específicas de algunos estudiantes con buenas inclinaciones por el deporte y la educación física.

5.- Promover la teoría de educación física de manera que sirva de balanza en cuanto a la práctica que generalmente domina el campo de estudio en las instituciones de educación inicial y secundaria.

6.- Diseñar estrategias específicas para el abordaje del voleibol en lugares de escasos recursos como una herramienta integradora.

7.- Ampliar la metodología aplicada a la presente investigación, optando por datos cuantificables que permitan tener otra visión en cuanto a la cantidad de personas que salieron de instituciones académicas conociendo bien el juego, tanto en teoría como en práctica.

8.- Impulsar proyectos que aborden la inclusión deportiva, independientemente de la etnia, sexo, o situación socioeconómica.

9.- Promover investigaciones y proyectos que diseñen estrategias de abordaje deportivo en jóvenes y adultos con discapacidad.

10.- Llevar la propuesta en práctica y medir sus resultados por medio de encuestas, entrevistas e incluso documentales.

11.- Usar la actividad física y el deporte como herramienta de cambio comunitario y transformación social.

12.- Definir nuevas líneas de investigación motivadas por el voleibol y su rol como juego y modelo de enseñanza de aspectos teórico-físicos.

- *Recomendaciones para la Implementación del Voleibol como Actividad Académica*

1.- Método de Enseñanza y Nivelación de Habilidades

Con la finalidad de garantizar una nivelación efectiva del voleibol, se debe tener en cuenta que el desarrollo del enfoque pedagógico debe estar dirigido al equilibrio de la teoría y la práctica. En un primer encuentro, se debe enfocar en la nivelación de habilidades motrices de todos los estudiantes que decidan formar parte de la actividad. La nivelación se planteara por medio de ejercicios que sean accesibles para cada uno de los niveles, independientemente del que posea inicialmente.

Ejemplo de actividad: Realizar sesiones de entrenamiento en la que estén presentes actividades didácticas, como juegos, actividades que mejoren la coordinación mano-ojo (lanzar pelotas de diferentes tamaños, por ejemplo).

2.- Integración de Componentes Teóricos

Como ya se ha mencionado, la educación física no se resume en la actividad física. Se ha demostrado que va mucho más allá, por tal motivo se debe añadir el componente teórico para que los estudiantes reciban realmente una educación física de calidad, conociendo su historia, las reglas completas, y las tácticas del voleibol. Enriqueciendo la experiencia del juego como también impulsando un mayor aprecio del deporte. Estas sesiones de teoría pueden llevarse a cabo por medio de presentaciones, videos de partidos profesionales y discusiones sobre estrategias de juego que luego pueden llevarse a cabo en la práctica, pero siempre pasando primero por la teoría.

Ejemplo de actividad: Ejecutar talleres interactivos en donde se evalúen los partidos de voleibol históricos y se discutan las decisiones tácticas de los jugadores y como estas podrían ser aplicadas en su contexto.

3.- Desarrollo de Habilidades Básicas

Ya con las habilidades motrices en su etapa de buena asimilación, y conocimiento teórico, el siguiente paso sería dar inicio a las habilidades básicas del voleibol, Estas habilidades deben ser llevadas a cabo en un entorno controlado antes de ser aplicadas en situaciones de juego real.

Ejemplo de actividad: Realizar estaciones de práctica en las cuales los estudiantes tengan la oportunidad de desarrollar las diferentes habilidades con la supervisión, asesoramiento y corrección del docente a cargo.

4. Fomentación de la Cohesión y el Trabajo en Equipo

El voleibol requiere de unidad, y para lograr unidad en un aula de clase hace falta en algunas ocasiones mucho trabajo. De modo que siempre hay que buscar medios por los cuales impulsar esta unidad, ya sea a través de actividades grupales como ejercicios de construcción de equipos y juegos cooperativos.

Ejemplo de actividad: Por medio de dinámicas de equipo como juegos de confianza y desafíos en los que se deban resolver problemas en equipo se puede llegar a una mayor unidad.

5. Introducción a Situaciones de Juego Real

Después de dominar las habilidades básicas, los estudiantes deben ser expuestos a situaciones de juego real. Como ya se ha mencionado, esto debe ser únicamente luego de haber culminado la etapa de habilidades motrices y las nociones básicas del voleibol. Esto se llevaría a cabo por partidos simulados y competencias internas. Gracias a estas experiencias los estudiantes pueden desarrollar aún más sus habilidades sin ser conscientes, adaptándose rápido al panorama deportivo de manera intuitiva.

Ejemplo de actividad: Organizar mini campeonatos de manera interna con premiaciones reales de manera grupal e individual, permitiéndoles una oportunidad a los estudiantes de demostrar las habilidades adquiridas en un entorno competitivo y controlado.

6. Uso de Nuevas Tecnologías

La educación debe adaptarse a las nuevas realidades para que pueda subsistir con las nuevas generaciones, por ello, el aprovechar las nuevas tecnologías puede ofrecer ejemplos por parte de los mejores expertos, por medio de videos para analizar el rendimiento, aplicaciones de seguimiento del progreso, simuladores de realidad virtual, y video conferencias de la mano con personalidades destacadas del deporte.

Ejemplo de actividad: Implementar sesiones en las cuales se analicen partidos profesionales de voleibol, pueden ser videos sacados de las redes sociales integrando música y memes para que sean mejor recibidos por el estudiante.

7.- Inclusión y Diversidad

Como hemos mencionado, la garantía de establecer un entorno diverso e inclusivo es una meta inamovible que debe siempre estar presente en cualquier aspecto educativo. De modo que ofrecer un proyecto de voleibol inclusivo permitiría que los estudiantes independientemente de su situación particular puedan sentirse cómodos y felices con las prácticas de voleibol. Esto se puede manifestar con la realización de ajustes en las actividades para ubicar a estudiantes con discapacidades o crear programas de apoyo para aquellos con menos experiencia deportiva.

Ejemplo de actividad: Establecer grupos de apoyo y mentores capacitados en entrenamientos especiales con asistencias adicional, promoviendo la participación desde un principio en todos los estudiantes.

8.- Evaluación y Mejora Continua

Para finalizar, y como en cualquier otra materia o unidad académica, se deben evaluar las habilidades alcanzadas con la finalidad de dar el visto bueno a la siguiente etapa, hasta llegar a la etapa final. De modo que la medición del progreso definirá también la efectividad del programa. Por lo que debería de llevar un seguimiento continuo con la inclusión de herramientas como encuestas y reuniones periódicas con los estudiantes y docentes y de este modo discutir las posibles mejoras.

Ejemplos de actividad: Realizar evaluaciones trimestrales del programa implementando los resultados de dichas evaluaciones para realizar cualquier ajuste que sea pertinente para con el proyecto.

En síntesis, la implementación de un deporte como el voleibol como una actividad extracurricular es un proceso meticuloso y debe estar bien estructurado. Considerando cada

aspecto desde el más pequeño hasta el más importante, promoviendo siempre el trabajo en pro del mejoramiento educativo.

- *Reflexiones sobre la Implementación del Voleibol*

El presente trabajo de investigación nos ha abierto las puertas a un entendimiento mucho más profundo de los que conlleva la integración de un deporte como actividad extraescolar y la responsabilidad y cuidado que conlleva. De modo que también nos ha permitido evidenciar la amplia gama de posibilidades la oportunidad innata para promover el desarrollo de los estudiantes tanto física como mentalmente. Este deporte no se compone de una naturaleza enfocada en el trabajo en equipo, desarrollando un nivel de coordinación envidiable para muchos deportes, siendo una herramienta eficaz y divertida para inculcar valores de unidad y respeto que permiten trascender a los individuos y capacitarlos como agentes de bien.

Beneficios Físicos y Mentales

El voleibol trae inmerso un enfoque claro y directo en cuanto a los beneficios que aporta para el desarrollo de los jóvenes, por ende debería de ser una actividad fija en todas las instituciones educativas y de carácter selectiva (para darle oportunidad al alumnado a escoger otras disciplinas deportivas. Además, el esfuerzo físico se asocia con la liberación de endorfinas, contribuyendo a una mejora en el estado de ánimo y una reducción de la ansiedad y el estrés, factores críticos en el desarrollo mental de los jóvenes, en especial considerando el bombardeo diario de información.

Fomento de Habilidades Sociales y Emocionales

Abordar cualquier deporte desarrolla la templanza y la madures emocional, enseñando el valor de la victoria merecida luego de un arduo esfuerzo, como también la reflexión de la derrota que a pesar del esfuerzo nos permite identificar los errores y aprender de nuestros oponentes para evolucionar y mejorar nuestras habilidades. Promoviendo la liberación de las emociones negativas y positivas a través del deporte y la actividad física.

Inclusión y diversidad

El deporte es una herramienta perfecta para abordar temas como la inclusión y la diversidad, gracias al deporte podemos mezclar las actividades que por ejemplo eran tradicionalmente y estereotípicamente eran tratadas como de hombres solamente, cuando en la actualidad es un deporte ideal que puede llevarse de manera mixta y unisex impulsando las relaciones entre jóvenes y romper con los grupos tradicionales entre hombres y mujeres. Así como también la integración si tabúes de personas con discapacidad, para que estas puedan integrarse más fácil a la sociedad.

Integración de Componentes Teóricos y Prácticas

Con la unión de estos dos componentes se garantiza una educación de calidad, en contraposición al desorden que puede llegar a ser la educación física enfocada únicamente al aprendizaje físico. Llevando la teoría al siguiente nivel e incrementando la seriedad de la materia que tradicionalmente es vista como algo sin valor académico cuando en realidad es todo lo contrario. Asimismo, con la enseñanza de la historia, las reglas, las estrategias y los conceptos técnicos se pueden llegar a plantear propuestas como la introducción del deporte en un contexto mucho más amplio, como el deporte en la cultura y en la sociedad y su evolución histórica. O el deporte a través de su paso por la historia, comenzando desde la antigua Grecia hasta nuestros tiempos modernos. También se debe fomentar el conocimiento teórico aplicable a la vida diaria como la alimentación y los planes de entrenamiento en casa.

Uso de las Tecnologías y Metodologías Innovadoras

La integración de nuevas tecnologías puede ayudar a captar participación. Si consideramos que ahora más que nunca las redes sociales tienen un impacto tanto positivo como negativo, debemos enfocarnos en que la educación se adapte a ellos y no ellos a la educación de modo que se pueda plantar la semilla de cambio en nuestra sociedad para romper el esquema impuesto. Por ejemplo, gracias a las redes sociales hay un incremento en la participación de muchos jóvenes en los gimnasios de todo el mundo, puesto que llegaron a sentir la inspiración o el empujón que necesitaban para atreverse a ello, y todo eso en un video que pudo durar menos de un minuto.

Evaluación y Mejora Continua

Con la evaluación no solo se medirá el progreso sino también la efectividad de la metodología aplicada en la integración del voleibol, por lo que deben buscarse también medios no tradicionales de evaluación, más allá de un mero examen puede ser el diseño de estrategias en un partido real de voleibol, la creación de maquetas de campo de juego, la exposición de temas históricos a través de presentaciones orales con los mismos equipos o entre equipos.

Impacto a Largo Plazo

Las disciplinas deportivas han salvado miles de vidas que se encontraban estancadas por diversas situaciones, como el mal manejo de las emociones, los malos hábitos, el miedo a experimentar, la adopción de sustancias. De modo que tanto el voleibol como cualquier deporte pueden ser las llaves a una vida sana y profesionalmente estable, impulsando la carrera deportiva desde una edad temprana como una carrera o estilo de vida perfectamente factible.

6 BIBLIOGRAFÍA

ABARDÍA COLÁS, F. (2007). Método “AGM” de enseñanza de conducción de motos. Madrid: SUNDAY 2012 S.L.

Batista, M., Sixto, Delgado, S., Honório, S y Martins, J. (2016). The practice of Physical activity related to self – esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297 – 310. <https://www.redalyc.org/pdf/3010/301050350002.pdf>

Boris, E y Álvarez, C. (2020). Análisis del sobre peso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *MHSalud*, 17(1), 1 – 18. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237061117001/movil/>

Brown, T., Mead, E y Ells, LI. (2019). Behavior-Changing intervention for treating overweight or obesity in children aged 6 to 11 years. *JAMA Pediatric* 173(4), 385 – 386. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30776064/>

Calvo, A., Cuenca, V., Lezcano, F, Santucho, M., Pucheta, R., Ferrato, A y Ricarte, T. (2017). Didáctica del voleibol: estudio sobre teorías implícitas que utilizan los profesores en escuelas. <https://bdu.siu.edu.ar/bdu/Record/I19-R120-10915-75161>

Cardona, J., Higueta, L y Ríos, L (2016). Aspectos teóricos de las revisiones sistemáticas. En Revisiones sistemáticas de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada (pp. 17 – 24). Bogotá: Ediciones Universitarias Cooperativa de Colombia. <https://ediciones.ucc.edu.co/index.php/ucc/catalog/download/24/38/192?inline=1>

Caspersen, C., Pereira, M y Curran, M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and Cross –sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32(9), 16001 – 16009. https://www.researchgate.net/publication/12328111_Changes_in_Physical_Activity_Patterns_in_the_United_States_by_Sex_and_Cross-Sectional_Age

Castro, J. (2004). Pedagogía de la Corporeidad y Potencial Humano. *Educación física y deporte. Revista del Instituto Universitario de Educación Física*, (23)1, 7 – 17. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/2350>

Cooper, K. H. (1999). *Fit Kids: A Practical Guide to Raising Healthy and Active Children*. B & H Pub Group.

Conejero, M., Claver, F., Fernández, C., González, J y Moreno, M. (2017). Procesos cognitivos y rendimiento en la acción de saque en voleibol. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 459 – 468. Doi 10.25115/psye.v9i3.1026.

De Cos, L., Arribas, S., y Arruza, J. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física *Retos*, 36, 231–238. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>

Diccionario Panhispánico de dudas. (2024). Voleibol. <https://www.rae.es/dpd/voleibol>

Etcheverry, A. P., Cuenca, V., Lezcano, F., Santucho, M, Pucheta, R, Ferrato, A, & Ricarte, T. (2017). Didáctica del voleibol: Estudio sobre teorías implícitas que utilizan los profesores en escuelas. Universidad Nacional de La Plata. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=eventos&d=Jev10157>

Evert, B y Bogantes, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud MHSalud*, 17(1), 1-15. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-1.1>

Farfán, E. (2009). Efectos de un programa de juegos predeportivos de voleibol en el desarrollo de las capacidades físicas de un grupo de niños y niñas de Ciudad del Carmen. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/4868/18655294.pdf?sequence=1>

Federation Internationale de Volleyball. (2022). Reglas Oficiales del Voleibol (2021 – 2024). https://www.put.poznan.pl/sites/default/files/2022-05/FIVB-Volleyball_Rules2021_2024-SP-v01b.pdf

García, B. (2024). Programa de Enseñanza Aprendizaje para mejorar la técnica de recepción en voleibol. [Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/c1c51869-74d1-4ae1-bae3-f039281d69b5>

Gardner, H y Hatch, T. (1989). Multiples intelligences go to school. *Educational Researched*, 18(8), 4 – 1. <https://www.sfu.ca/~jcnabit/EDUC220/ThinkPaper/Gardner1989.pdf>

Gayo, Á. (2021). *El salto horizontal y vertical a través del análisis global de movimiento en el primer nivel de educación primaria*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/50643/1/TFG-L3073.pdf>

González, E y Ortega, A. (2013). Relación de sobrepeso y obesidad con nivel de actividad física, condición física, perfil psicomotor y rendimiento escolar en población infantil (8 a 12 años) de Popayán. *Movimiento Científico*, 7(1), 71 – 64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4781961>

Gurutze, L., Urrutia, S y De Cos. (2020). Enfoque temático de enseñanza de habilidades: importancia de la percepción de competencia. *Revista Interuniversitaria de Formación Profesional*, 34(1), 85 – 98. <https://www.redalyc.org/journal/274/27467982005/27467982005.pdf>

Guillén F y Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos del tercer ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45 – 59. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302005.pdf>

Heredia, M. (2012). El saque, análisis de su eficiencia en el rendimiento del juego de voleibol. Universidad Autónoma de Nuevo León. México. <http://eprints.uanl.mx/6533/>

Hernández, R. (2006). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. McGraw-Hill. <https://idolotec.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/04/sampieri-cap-4.pdf>

Jurado, M. (2004). Physical activity and cognitive performance in children and adolescents: A review of correlational and experimental evidence. *Journal of School Health*, 74(2), 103-109. [https://doi.org/10.1016/S0090-8258\(03\)00850-3](https://doi.org/10.1016/S0090-8258(03)00850-3)

Mainardi, A. (2018). Incidencia de factores institucionales y de la autoestima en las trayectorias académicas de estudiantes con discapacidades. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 9(26), 171 – 190. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-28722018000300171&lng=es&nrm=iso

Montessori, M. (1912). The Montessori Method. New York: Frederic A. Stokes Company. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LTLwAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Montessori,+M.+\(1912\).+The+Montessori+Method.+New+York:+Frederic+A.+Stokes+Company.&ots=PvROC0pB-&sig=sOdv32DCCNnOnpGj6JHPDR8EBYc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=LTLwAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Montessori,+M.+(1912).+The+Montessori+Method.+New+York:+Frederic+A.+Stokes+Company.&ots=PvROC0pB-&sig=sOdv32DCCNnOnpGj6JHPDR8EBYc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

Lagardera, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Implicaciones en la enseñanza del deporte. *Apunts. Educación Física*, 56, 99 – 107. <https://revista-apunts.com/la-logica-deportiva-y-las-emociones-sus-implicaciones-en-la-ensenanza/>

Lagardera, F y Lavega, P. (2001). Las actividades físicas y deportivas desde la perspectiva de la Praxilología Motriz. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(66), 78-81. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301909>.

Ojeda, A y Calle, M. (2013). El voleibol como estrategia didáctica para desarrollar las relaciones interpersonales en el curso 503, Colegio Nicolás Esguerra. [Tesis de Grado, Universidad Libre de Colombia]. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/8608>

Organización Mundial de la Salud. (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud (p. 1). Nueva York.

Paredes, L. (2019). *Propuesta educativa basada en el análisis global del movimiento para la enseñanza del malaar: Casacada con tres pelotas, en III ciclo de educación primaria*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid].

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/40419>

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico comentado de praxilología motriz*. Paidotribo.
<https://books.google.com/cu/books?id=vxDwXPRBnuoC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Pereira, L y Guillherme, F. (2015). Los factores motivacionales de los adolescentes. para la iniciación y la permanencia en la práctica orientada del voleibol. *Lectura Educación Física y Deportes*, (205), 1-7.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5219751>

Pérez, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. Revista digital. www.efdeportes.com

Pérez, V. (1999). *El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: Una investigación con estudiantes de magisterio especialistas en Educación Física*. [Tesis Doctoral, Universidad de Valencia].
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=196553>

Planinsec, J & Pisot, R. (2006). Motor coordination and intelligence level in adolescents. *Adolesce*, 41(164), 667 – 76.
https://www.researchgate.net/publication/6561851_Motor_coordination_and_intelligence_level_in_adolescents

Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M. y Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. *Emás F. Revista Digital de Educación Física*, (63), 132-145. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7279815>

Prieto, M. (2010). Habilidades locomotrices básicas.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooke, S., Gross, V & Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an 44 elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of physical activity & health*, 7(3), 343 – 351.
https://www.researchgate.net/publication/44676486_Examining_the_Impact_of_Integrating_Physical_Activity_on_Fluid_Intelligence_and_Academic_Performance_in_an_Elementary_School_Setting

sical Activity on Fluid Intelligence and Academic Performance in an Elementary School Setting: A Preliminary Investigation

Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. https://www.academia.edu/39676098/Motivaci%C3%B3n_y_emoci%C3%B3n

Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado (37), 21-33. Recuperado el 10 de 01 de 2015, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/>

Ríos, C. (2024). Investigación cualitativa en el contexto de la Salud Pública: actualización de conceptos. *Revistas Salud Pública Paraguay*, 14(1), 51 – 58. <http://scielo.iics.una.py/pdf/rspp/v14n1/2307-3349-rspp-14-01-51.pdf>

Rodríguez, Y. (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 2019. [Tesis de Posgrado, Universidad Privada Antenor Orrego. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/4689>

Rother, R. (2006), La historia del voleibol y su relevancia en la futura acción profesional. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1431969>

Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca nueva. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=78660>

Shephard, R. J. (1997). The impact of activity on mental well being in the context of the life span. In: Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T. (Eds.), *Physical Activity, Fitness, and Health: International Proceedings and Consensus Statement* (pp. 556–566). Champaign, IL: Human Kinetics. https://www.researchgate.net/publication/355719510_The_Impact_of_Physical_Activity_on_Mental_Health_and_Well-being_Perspectives_on_Improving_the_Educational_Curriculum

Tamayo, M. (2003). El proceso de investigación científica. Editorial Limusa. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf

Tascón, S., Trejos, A & Valencia, D, (2012). Los objetos virtuales de aprendizaje como estrategia didáctica significativa para la formación deportiva del voleibol y como elementos dinamizadores de

procesos transversales en la Institución Educativa Deogracias Cardona. Universidad Católica de Pereira. <https://repositorio.ucp.edu.co/entities/publication/0a866235-b4db-4daf-83fa-e217a2a90e58>

The Lancet (2012). Physical activity: 2012. Series on Physical Activity. <https://www.thelancet.com/series/physical-activity-2012>

Vargas, M., Lancheros, L y Barrera, M. (2011). Gasto Energético en reposo y composición corporal en adultos. *Revista de la Facultad de Medicina*, 59(1), 43 – 58. <https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363547006.pdf>

Velásquez, C. (2018). El aprendizaje cooperativo en educación física: Planteamientos teóricos y puesta en práctica. *Acciónmotriz*, (20), 7 – 16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6435704>

Viciano, V., Cano, L., Chacón, R., Padial, R y Martínez, A. (2017). Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de educación infantil. *EmásF, Revista Digital de educación Física*, 8(47), 89 – 105. <http://emasf.webcindario.com>