

El aprendizaje de las técnicas individuales del voleibol: una experiencia desde las actividades lúdicas



Learning individual volleyball techniques: an experience from leisure activities

Gabriela Maricela Álava Párraga.¹

Recibido: 12-09-2021 / Revisado: 22 -09-2021 / Aceptado: 10-10-2021/ Publicado: 05-11-2021

Abstract

DOI: <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i4.1.1931>

Introduction. The teaching-learning of different sports in the context of School Physical Education constitutes a fundamental issue, hence the Physical Education curriculum in Ecuador integrates within the Sports Practices curricular block, the teaching-learning process of various sports, Volleyball being one of the sports that students must learn. In an observation carried out at the Eloy Alfaro Educational Unit "of the Canton Chone, specifically in the 10th year of Basic General Education, it was possible to detect limitations in the teaching process of individual Volleyball techniques in online mode, causing difficulties in the learning of the students evidenced in inconsistencies in the execution of individual techniques and poor fluency in games. **Objective.** To verify the validity of recreational activities in the teaching-learning process of individual Volleyball techniques in online mode. **Methodology.** The research followed a mixed approach, of an experimental type with the use of theoretical and empirical methods that allowed to solve the problem under study through the development of five phases (diagnosis, documentary review, elaboration, application and validation). **Results.** 1. Scientific theory the importance of recreational activities in s Physical Education teaching-learning

¹ Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Carrera de Educación Física. Maestría en Educación. Mención Educación Física y Deporte. Correo: gabriela.alava@pg.ulead.edu.ec. ORCID ID: <https://orcid.org/000-0002-6839-4259>.

processes, showing in practice its usefulness in learning individual techniques of Volleyball in online mode. 2. The validity of the recreational activities carried out as a viable alternative to improve the teaching-learning process of individual Volleyball techniques in online mode was confirmed. 3. A game program is provided that, given its structure, is feasible to be applied and widespread. **Conclusions.** The planned objectives were met, providing a program of recreational activities that is valid to improve the learning of individual techniques of Volleyball in the online mode.

Keywords: teaching, learning, volleyball, individual techniques, recreational activities

Resumen

Introducción. La enseñanza-aprendizaje de los diferentes deportes en el contexto de la Educación Física Escolar, constituye un tema fundamental, de ahí que en el Currículo de Educación Física en Ecuador integre dentro del bloque curricular Prácticas Deportivas, el proceso de enseñanza-aprendizaje de varios deportes, siendo el Voleibol uno de los deportes que los estudiantes deben aprender. En observación realizada en la Unidad Educativa Eloy Alfaro" del Cantón Chone, específicamente en el 10mo año de Enseñanza General Básica, se pudo detectar limitaciones en el proceso de enseñanza de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online, provocándose dificultades en el aprendizaje de los estudiantes evidenciadas en inconsistencias en la ejecución de las técnicas individuales y poca fluidez en los juegos. **Objetivo.** Constatar la validez de las actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online. **Metodología.** La investigación siguió un enfoque mixto, de tipo cuasiexperimental con el empleo de métodos teóricos y empíricos que permitieron dar solución al problema objeto de estudio mediante el desarrollo de cinco fases (diagnóstico, revisión documental, elaboración, aplicación y validación). **Resultados.** 1. Se logra sistematizar desde la teoría científica la importancia de las actividades lúdicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, evidenciándose en la práctica su utilidad en el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online. 2. Quedó constatada la validez de las actividades lúdicas realizadas como una alternativa viable para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online 3. Se aporta un programa de juegos que dada su estructura es factible a ser aplicado y generalizado. **Conclusiones.** Se cumplió con los objetivos previstos, aportándose un programa de actividades lúdicas que resulta valido para perfeccionar el aprendizaje de las técnicas individuales del voleibol en la modalidad online.

Palabras clave: enseñanza, aprendizaje, voleibol, técnicas individuales, actividades lúdicas.

Introducción

El Voleibol, desde su aparición a finales del siglo XIX, alrededor del año 1895, se ha convertido en un espectáculo dentro de los eventos deportivos nacionales e internacionales. Actualmente cuenta con 220 Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico, siendo este el deporte con mayor afiliación mundial.

La práctica del voleibol a nivel escolar ha sido garantía de un desarrollo continuo de voleibolistas, precisamente porque en este nivel se adquieren las nociones básicas que sustentan la mantención de estos jóvenes en las canchas de juego (Morán-Pedroso, 2018). Plantea Marín et al., (2020), que la “Educación Física Escolar es una actividad pedagógica reglamentada y debidamente estructura... la cual brinda herramientas metodológicas a fin de lograr un desarrollo armónico de habilidades y capacidades físicas que direccionan el bienestar físico y social”. Para la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol, es preciso comenzar con la enseñanza de las posturas y desplazamientos de acuerdo a la técnica que se enseñe. Destacando la aplicación de herramientas didácticas como el juego y el método repetitivo. Además, haciendo énfasis en la corrección de errores.

En Ecuador la práctica de Voleibol a nivel escolar se encuentra amparada por el Currículo de Educación Física (2016), el cual, entre sus 6 bloques de enseñanza uno de ellos corresponde a las “Prácticas Deportivas”, donde se pretende que los estudiantes dominen las técnicas básicas de los diferentes grupos de deportes. En este orden de ideas es meritorio destacar que el voleibol, dada sus características y bondades es uno de los deportes de conjunto más practicados a nivel escolar en Ecuador. Su estudio implica desarrollar en los estudiantes un dominio de las técnicas individuales, que, según Rodríguez y Monroy, (2013), son “los gestos que realizan los jugadores de forma independiente”. Durante su enseñanza, se pretende que los estudiantes adquieran las habilidades básicas para su desenvolvimiento en el área competitiva (Currículo de Educación Física, 2016). Sin embargo, los estudios precedentes dentro de los cuales se destaca Guiscasho (2016), en cual destaca que el proceso de enseñanza-aprendizaje del voleibol, actualmente se realiza con poco o nulo sustento teórico, técnico y metodológico. En el caso específico del colegio “Eloy Alfaro” del cantón Chone, en las clases correspondientes al bloque de Prácticas Deportivas dirigidas a los estudiantes de 10mo año EGB, se observan ciertas inconsistencias en la ejecución técnica del voleo bajo o recibo, voleo alto, pase, saques por arriba y por debajo, entre otras técnicas individuales que garantizan la fluidez del juego. A su vez, durante los partidos, el balón tiende a salir constantemente de los límites de la cancha, el juego no logra la fluidez requerida y por ende, aparece la frustración en los estudiantes.

A todo lo anterior se une que con la llegada de la pandemia COVID 19, debido a su alta incidencia los sistemas educativos tanto a nivel internacional como nacional se vieron en la necesidad de migrar de la modalidad presencial a la online, lo cual ha provocado que en un tiempo breve se tengan que reaprender e implementar nuevas metodologías de enseñanza que den lugar a aprendizajes significativos en los estudiantes desde la propia modalidad online. Lo cierto es que no todos los docentes estaban capacitados para

enfrentar el reto de esta nueva modalidad de enseñanza, repercutiendo negativamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje en las diferentes asignaturas.

En el caso de la Educación Física, al estar dentro del grupo de asignaturas cuya base es eminentemente práctica se ha requerido dar un cambio muy significativo, lo cual ha traído a la luz no solo el desafío de resolver en el menor tiempo posible la sustitución de todo lo que en materia de contenidos se realizaba en forma de práctica presencial, por prácticas en modalidad online, esto ha implicado además que los docentes de Educación Física ubicados en los diferentes niveles de enseñanza busquen soluciones que desde bases científicas permitan creadoramente transformar la modalidad presencial en modalidad online y de esta forma seguir garantizando la calidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

A partir de lo antes expuesto surge la interrogante de ¿Cómo perfeccionar en la modalidad online el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en los estudiantes de 10mo año EGB en la Unidad Educativa "Eloy Alfaro" del Cantón Chone? Para dar solución al problema objeto de estudio se planteó como Objetivo General: Constatar la validez de las actividades lúdicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online.

Un acercamiento a las generalidades del voleibol y su relación con la Educación Física Escolar

El voleibol desde su aparición a finales del siglo XIX, alrededor del año 1895, se ha convertido en un espectáculo dentro de los eventos deportivos nacionales e internacionales. Actualmente cuenta con 220 Federaciones Nacionales afiliadas al Comité Olímpico, siendo este el deporte con mayor número de afiliaciones mundiales. Actualmente encuentra en una fase de desarrollo forzado, motivado por los cambios de las reglas que hubo en el año 1965, que produjo, primeramente, al aumento considerable de la carga física a través del aumento del tiempo real del juego, unido a una disminución simultánea, así como un alargamiento de la duración promedio de cada pasaje del juego.

El voleibol como deporte escolar

Se coincide con los autores precedentes en que en el contexto escolar la práctica del voleibol, ha sido garantía de un desarrollo continuo del voleibolista, en este nivel se adquieren las nociones básicas que sustentan la mantención de estos jóvenes en las canchas de juego (Morán-Pedroso, 2018). En el caso de Ecuador, la práctica de Voleibol a nivel escolar se encuentra amparada por el Currículo de Educación Física (2016), el cual, entre sus 6 bloques de enseñanza uno de ellos corresponde a las “prácticas deportivas”, donde se pretende que los estudiantes dominen las técnicas básicas de los diferentes grupos de deportes. En este sentido Marín et al., (2020), plantea que la “Educación Física escolar es una actividad pedagógica reglamentada y debidamente estructurada... la cual brinda herramientas metodológicas a fin de lograr un desarrollo armónico de habilidades y capacidades físicas que direccionan el bienestar físico y social”.

Dada su importancia la Educación Física ocupa un lugar fundamental dentro del plan curricular a cursar por los estudiantes en los diferentes países, siendo además la asignatura que mayor grado de preferencia tiene por parte de los estudiantes. En ella se conjuga el aprendizaje y desarrollo motriz, con el desarrollo cognitivo, afectivo y social, resultando por ello ser una disciplina científica muy completa con un gran impacto en el proceso formativo integral de los estudiantes.

En esta línea de pensamiento es importante comprender que la práctica deportiva a nivel escolar debe ser sustentada y justificada en las exigencias de la sociedad, para ello, deben considerar aspectos como:

- La necesidad de responder a las exigencias del voleibol a nivel competitivo. Dejando en los profesores y entrenadores la responsabilidad dirigir las clases y entrenamientos con eficacia. A su vez, encaminados en formar estudiantes con un pensamiento anticipado y productivo (Pécora y Guisado, 2012).
- La responsabilidad de los docentes y entrenadores, la cual, radica también en emplear de manera adecuada la pedagogía deportiva y los componentes de la didáctica en su estructura de planificación (objetivos, contenidos, métodos, medios, formas organizativas y evaluación) a fin de garantizar logros en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este caso, Pécora y Guisado, (2012), hace énfasis en que cuando son aplicados de manera adecuada “los contenidos y los métodos “estos permiten el logro de los objetivos propuestos de manera eficiente.
- La pedagogía deportiva; la cual, según Cagigal (1981), es “la encargada de estudiar los procesos de enseñanza y formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, como también de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo a su etapa de desarrollo.
- El Currículo de Educación Física (2016), el cual citando a Devis (1996), hace referencia a los juegos deportivos como “una forma de iniciación deportiva”, donde se adquieren habilidades y capacidades específicas de los diferentes grupos de deportes. A su vez, respondiendo a que la educación física, como parte del sistema educativo en Ecuador, asume la misión de “incorporar la actividad física culturalmente significativa en la formación integral del ciudadano, para que su práctica habitual, saludable y responsable contribuya a su realización individual y colectiva en el marco del buen vivir”.

A lo explicado se articula la necesidad de considerar que en el proceso de enseñanza-aprendizaje del Voleibol se requiere comprender que para la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol, es preciso comenzar con la enseñanza de las posturas y desplazamientos de acuerdo a la técnica que se enseñe. Destacando la aplicación de herramientas didácticas como el juego y el método repetitivo. Además, haciendo énfasis en la corrección de errores.

En esta dirección es importante además, tener en cuenta las características fisiológicas y psicológicas de los estudiantes y su influencia en la preparación física general.

Recordemos que en esta etapa se dan importantes cambios que repercuten no solo en los aspectos biológicos, sino también en todo lo relacionado con los procesos psicológicos y sociales de la vida del estudiante, el cual al estar en constantes cambios necesita de apoyos y niveles de ayudas que favorezcan que esta etapa de nuevos aprendizajes y transiciones ocurra de la mejor forma.

Características fisiológicas de niños de 13-14 años

Entre los 9-11 años el ritmo de crecimiento se ralentiza notablemente mientras que aumenta el peso corporal, al llegar a los 12 años aparece un incremento apreciable de la altura y un adelgazamiento relativo, el esqueleto todavía sigue siendo poco resistente a los esfuerzos excesivos particularmente a nivel de los cartílagos articulares y los músculos adquieren vigor y fuerza, aunque se encuentran débiles. Del sistema cardio-circulatorio se obtiene una mejor respuesta al mayor volumen y fuerza contráctil del miocardio, aunque todavía no cuentan con una completa funcionalidad; el aparato respiratorio mejora, pero sigue siendo imperfecto debido a la debilidad de los músculos respiratorios y la caja torácica que todavía no se ha desarrollado totalmente.

Características psicológicas de los niños de 13-14 años

A partir de los diez años se inicia una década de vida adolescente, el poder de asimilación es un rasgo característico de esta edad, se muestra una marcada tendencia a independizarse de los adultos y del grupo, pero sus modelos de comportamiento son todavía inciertos, comienzan a nacer en el sentido crítico, son curiosos y se siente estimulado por el mundo externo y los nuevos conocimientos adquiridos, su desarrollo moral sigue acentuándose y se comportan de forma franca, abierta y liberal, no son capaces de enfrentar ni superar dificultades y tienen poco desarrollo en la decisión, la disciplina y la valentía, se concentran en los detalles lo cual se reflejan en los procesos analíticos del pensamiento, la memoria y la percepción, su capacidad de concentración muestra aún una gran inestabilidad. Tienen interés por la vida social, de la cual el joven se convierte progresivamente en una persona sociable, acepta las reglas del grupo y es capaz de crear, organizar y regir sus propios juegos, dirigen su atención a los aspectos fundamental de la vida y realiza juicios elaborados de sí mismo como de todo lo que le rodea.

Otro aspecto a tener en cuenta es la preparación física, la cual constituye un ente fundamental en la preparación del deportista, pues garantiza la efectividad de las destrezas en el juego y propicia un desarrollo de las capacidades básicas del rendimiento deportivo. Podemos decir que tiene un carácter multilateral porque se vincula estrechamente con la preparación técnica y la táctica y por eso los entrenadores tienen que estar lo más actualizado para llevar a cabo el proceso de planificación, aplicación y control de las cargas.

De la pedagogía y la didáctica deportiva presencial al proceso de enseñanza-aprendizaje en la modalidad online en educación física y los deportes

Como se conoce la Pedagogía se interrelaciona con otras ciencias, como la Psicología, Sociología, Filosofía, entre otras-, por lo que brinda un enfoque multidisciplinario en el estudio de la educación (como un proceso educativo/formativo). En un sentido amplio, la Pedagogía plantea ser el “que se enseña” y la Didáctica el “cómo se enseña” (Méndez y Méndez , 2016).

La Didáctica Deportiva por su parte se compone de programas, patrones y secuencias de enseñanza o fragmentación de las técnicas. Todas estas respaldadas científicamente; declara Sánchez (2009), que “la didáctica permite que los objetivos propuestos tomen forma y se logren”.

La Didáctica en el deporte estudia de manera científica la organización de las situaciones de aprendizaje que el protagonista (el deportista) vive para alcanzar objetivos físicos, psíquicos y volitivos. A su vez, estudia el proceso de aprendizaje motor considerando para su desarrollo a los objetivos, los contenidos, los métodos, los medios, las formas de organización y la evaluación; siendo estas las categorías de la didáctica.

Al abordar este tema y siguiendo las ideas señaladas, es esencial reconocer que en los antecedentes encontrados se evidencia que existe un gran número de investigadores que han realizado importantes aportes en cuanto a la Pedagogía y la Didáctica en el deporte se refiere, entre ellos Blázquez (1995), Maqueira (2018), Carrasco et al. (2021), entre otros; los cuales realizan distintos planteamientos en pro de la reflexión y discusión positiva que garantice un cambio necesario en la concepción del docente actual y su papel en la integración de saberes y en el logro de aprendizajes significativos en el contexto de la Educación Física y el Deporte.

Según Cagigal (1981), la Pedagogía Deportiva, es “la encargada de estudiar los procesos de enseñanza y formación integral de la personalidad del individuo, a través del desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, como también de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo a su etapa de desarrollo. En la Asamblea Nacional del Ecuador, (2015), se aprobó la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación, la cual, en su Art. 81.- “De la Educación Física” destaca:

La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre - básico, básico, bachillerato y superior, [...]. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Es la responsabilidad de los docentes y entrenadores emplear de manera adecuada la Pedagogía Deportiva y los componentes de la didáctica en su estructura de planificación (objetivos, contenidos, métodos, medios, formas organizativas y evaluación) a fin de garantizar logros en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este caso, Pécora y Guisado, (2012) hace énfasis en que cuando son aplicados de manera adecuada “los contenidos y

los métodos “estos permiten el logro de los objetivos propuestos de manera eficiente. A su vez, los docentes del área de Educación Física son llamados a reunir una serie de requisitos, como: planificar, dosificar, estructurar y diseñar planes que propicien el desarrollo armónico de las cualidades innatas del ser humano. Además, debe poseer habilidades investigativas, las cuales permitan sustentar científicamente las estrategias y metodologías que permitan desarrollar habilidades y capacidades específicas de los deportes.

Es importante destacar que en el caso de la Educación Física se emplea dentro de los métodos didácticos, el método censo - perceptuales: el mismo se integra mediante el método visual directo, para la corrección de errores y para los estudiantes imitar la demostración. Y el auditivo para la orientación de las actividades a desarrollar. Métodos prácticos: se prioriza el método repetitivo (variable e invariable). Priorizando el método repetitivo y los estilos individualizadores de Delgado (1991), trabajo por grupos e individuales, el método de mando directo propuesto por Mosston y Ashworth (1996), y el juego modificado planteado por Marín et al., (2020).

En correspondencia con lo que se ha venido explicando, resulta interesante resaltar que tanto la Pedagogía como la Didáctica Deportiva en el contexto actual han tenido que enfrentar un enorme desafío el cual ha estado motivado por la pandemia COVID 19; ello esencialmente ha implicado tener que migrar de la modalidad presencial al proceso de enseñanza-aprendizaje en modalidad online y por consiguiente se han tenido que modificar las estrategias de enseñanza-aprendizaje en las diferentes asignaturas y niveles de enseñanza.

En la Educación Física lo anterior ha presupuesto un gran reto tanto para los docentes como para los estudiantes. Ha sido necesario reaprender en un tiempo muy breve sobre las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación y su aplicabilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física y los Deportes. Lo cierto es que, la introducción de metodologías de enseñanza online, la creación de aulas virtuales, el uso de las redes sociales y otros recursos didácticos tales como videos, multimedios, plataformas, el uso de Smartphone, computadores y tabletas, e internet, ha llegado para quedarse y es por ello la necesidad de aprender cómo perfeccionar las estrategias de enseñanza-aprendizaje mediante el uso y recursos que disponemos en la modalidad online.

Se coincide con autores como Carrasco et al., (2021), antecedentes de Alfonzo et al., (2020) y Barahona (2012), al señalar que los docentes de Educación Física requieren hoy más que nunca tener competencias profesionales que les permitan dominar las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación para poder aplicar estrategias de enseñanzas que faciliten el aprendizaje y a su vez motiven la participación activa dentro de la clase de Educación Física. La realidad muestra que si bien es cierto que los docentes de Educación Física según Sánchez et al. (2020), utilizan diferentes estilos de enseñanzas en las clases de Educación Física, no siempre hacen un uso adecuado de las

Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, provocando la reducción de las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes.

En este orden somos del criterio que el entorno de enseñanza - aprendizaje online en la Educación Física y los Deportes además de necesario y beneficioso en las condiciones actuales, presupone no solo el logro de competencias por parte del docente, sino también la creación de un clima favorable que facilite al estudiante el desarrollo y continuidad del proceso pedagógico y el alcance y dominio de los objetivos a lograr durante todo el proceso de aprendizaje, tanto desde el punto de vista cognoscitivo, motriz, como socio afectivo; de ahí que compartamos con Rodríguez y Trybalski (2020) en que los diseños curriculares deban ser flexibles y adaptables a las nuevas condiciones generadas por la presencia de la pandemia COVID 19.

En esta línea de pensamiento dentro de los recursos didácticos a considerar como apoyo para el logro de un proceso de enseñanza-aprendizaje significativo está la utilización de actividades lúdicas y de videos didácticos, los cuales apoyan y benefician el proceso de enseñanza-aprendizaje en los diferentes niveles. Resultando muy singular su aplicabilidad y empleo en el aprendizaje del Voleibol.

Repercusiones de las actividades lúdicas en el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online

Los antecedentes teóricos consultados afirman que el empleo de las actividades lúdicas como método de enseñanza es muy antiguo. Su utilización muestra innumerables resultados los cuales están recogidos en las diferentes investigaciones realizadas. Se concuerda con los estudios precedentes en que al emplear las actividades lúdicas como recurso metodológico y didáctico dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje se contribuye a desarrollar habilidades físicas, deportivas, habilidades propias de la supervivencia como cazar, pescar, sembrar, entre otras técnicas que son transmitidas de generación en generación y su aprendizaje es tradicionalmente mediante la lúdica.

Como se conoce las prácticas lúdicas tienen como principal característica el asumir el juego como su principal medio didáctico. Según Romero et al., (2009), la lúdica es “una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes y la conformación de la personalidad”. Es decir, engloba una serie de elementos formativos sin alejarse del disfrute y la alegría propia de las actividades lúdicas. Se coincide con García (2020), al referirse que:

Promover el uso de la lúdica es fomentar la capacidad creativa de los estudiantes, es propiciar el pensamiento libre, en armonía espiritual y es cultivar la satisfacción, deleitarse con el entusiasmo del aprender; todo ello en función del desarrollo de las capacidades a través de las cuales el individuo pueda apropiarse de los saberes y de esta manera intentar romper con ciertas barreras que forman parte de práctica rutinaria de nuestra cultura pedagógica (p.7).

Según Pérez (2002), las actividades lúdicas son sinónimo de actividades recreativas, para el autor estas actividades presentan las siguientes características: Priorizar actividades alegres, el uso de materiales coloridos, las variantes dan un agregado a las actividades, las actividades no sobrepasan los 10 minutos, no se debe excluir a ningún participante, en caso de tener personas con necesidades especiales, las actividades deben ser adaptadas a sus necesidades, normalmente no son de alto impacto físico.

Todo ello permite asumir la valía e importancia que tienen las actividades lúdicas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje en las diferentes asignaturas, resultando fundamental su aplicabilidad en la Educación Física. Los estudios realizados por diversos autores enfatizan en los múltiples beneficios de la aplicabilidad de las actividades lúdicas, destacando su utilidad en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, así como en el perfeccionamiento de aprendizajes significativos, colaborativos unido al desarrollo de los componentes de la personalidad y en la formación integral de los estudiantes.

En el caso de su empleo para facilitar el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol es importante comprender que dada las características del Voleibol, se trata de un deporte colectivo que requiere de mucha interacción personal, unido al aprendizaje de las técnicas y de las estrategias adecuadas para garantizar la calidad de cada jugada. En tal sentido se considera que la utilización de las actividades lúdicas constituye un importante dinamizador para contribuir al logro de aprendizajes significativos en cuanto al dominio de las técnicas individuales del Voleibol (Sarmiento & Chilpe, 2010).

En la investigación que se presenta se reconoce la importancia y beneficios de las actividades lúdicas como recurso didáctico para el trabajo en la modalidad online, es por ello que su significatividad para ayudar al logro del aprendizaje de las técnicas individuales del voleibol en la modalidad online, ha sido motivo de la investigación. Para ello se han tomado como referencia las siguientes técnicas, según se observa en la tabla 1.

Tabla 1

Técnicas individuales del Voleibol. De lo simple a lo complejo

| Técnica | Descripción |
|-------------|---|
| Voleo bajo. | También llamado “recibo o recepción” se realiza cuando el balón se aproxima al cuerpo del receptor por debajo de barbilla o cuando se aproxima de manera difícil. Esta presenta una dificultad mayor en su dominio con respecto al voleo alto (Sarmiento y Chilpe, 2010). Este voleo o recibo permite la continuidad de las acciones siguientes de ataque (segundo voleo y remate). |
| Voleo alto. | Consiste en tocar la pelota con la yema de los cinco dedos de la mano, la técnica recomendada consiste en colocarse por debajo del balón previo a su descenso, las piernas semiflexionadas, la mirada dirigida al balón, los brazos paralelos y semi-flexionados con los codos dirigidos hacia afuera. |

Tabla 1

Técnicas individuales del Voleibol. De lo simple a lo complejo (continuación)

| Técnica | Descripción |
|------------------------|---|
| Saque. | Permite dar inicio a las acciones de juego. El objetivo es llevar el balón a la zona contraria mediante un golpe y evitar que sea construida una acción de contraataque. Hay dos tipos de saque básicamente, por arriba y por abajo. Estas permiten aplicar variantes como ponerle efecto al balón, realizarlo con desplazamiento corporal y <i>floating</i> o suspensión. |
| Saque por abajo. | El balón se sujeta quieto en una mano y se impulsa con la otra en un movimiento de péndulo. Se emplea en las etapas de formación de los jugadores. |
| Saque alto o de tenis. | Las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza. |
| Saque en suspensión | Es similar al anterior, solo que el balón va flotando hasta que pierde fuerza y cae muerto en el campo contrario. |
| El remate. | El remate es la última acción de ataque. Su objetivo es que el balón pique en la zona defendida por el equipo contrario mediante un golpeo potente al balón con <i>floating</i> o en suspensión luego de un pase, siendo esta acción determinante para la eficacia del remate. |
| Bloqueo. | Esta acción es la más eficiente de la defensa, se considera un elemento más físico que técnico. Su ejecución es relativamente sencilla, consiste en ejecutar un salto potente hacia la vertical con los brazos extendidos hacia arriba y con ligera movilidad hacia los lados donde se presume la dirección del remate realizado por el contrincante. |

Elaborado por: Álava (2021)

Metodología

La investigación surge por la necesidad de dar solución a una problemática real y objetiva que se presentan en la: Unidad Educativa “Eloy Alfaro” del Cantón Chone de la provincia de Manabí. Se siguió un enfoque mixto, integrando aspectos cualitativos y cuantitativos mediante los instrumentos de investigación aplicados, los cuales permitieron analizar y describir la situación objeto de estudio, en articulación directa con las variables desarrolladas, para posteriormente conformar una propuesta de solución. El tipo de investigación fue cuasiexperimental, de campo, descriptiva y documental. En la misma se logró mediante las diferentes etapas investigativas dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

Etapas de la Investigación

La investigación fue realizada en cinco etapas: con una duración de: tres meses.

- Etapa No 1. Diagnóstico. El objetivo de esta etapa fue constatar mediante los diferentes instrumentos y técnicas la realidad del problema objeto de estudio antes y posterior al proceso de intervención.
- Etapa No 2. Revisión Documental. El objetivo de esta etapa se centró en la realización de la revisión documental precedente, lo cual facilitó conformar el marco teórico del problema objeto de estudio.
- Etapa No 3. Elaboración de la propuesta de solución. El objetivo de esta etapa fue elaborar la propuesta de solución, determinándose su estructura y componentes, así como la interrelación entre estos.
- Etapa No 4. Aplicación. En esta etapa se procedió a aplicar la propuesta de solución, constituyendo este el objetivo fundamental de dicha etapa.
- Etapa No 5. Validación de la efectividad. El objetivo de esta etapa fue validar la efectividad y beneficios de la propuesta aplicada.

Métodos Teóricos: Los métodos teóricos empleados fueron el: Histórico –Lógico, el Analítico- Sintético, el Inductivo-Deductivo, la Revisión Documental y el Sistémico-Estructural - Funcional, los cuales permitieron constatar los antecedentes teóricos y epistemológicos referenciales relacionados con el problema objeto estudio, analizando y sintetizando los aportes más relevantes, unido a la deducción e inducción de los aspectos precedentes conducentes al planteamiento de las posibles soluciones. Por su parte el método Sistémico- Estructural – Funcional permitió modelar la propuesta de solución, estructurando sus componentes e interrelaciones.

Métodos Empíricos: Se utilizó la observación: aplicada a los estudiantes antes y después de aplicar el programa de juegos, con la finalidad de recolectar la información necesaria con respecto al proceso de enseñanza y aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol y el nivel de ejecución técnica.

Técnicas e Instrumentos: En la investigación se utilizaron dos técnicas las cuales favorecieron la recolección de datos durante el proceso de diagnóstico. Estas fueron:

- La observación: Esta tuvo como objetivo observar el nivel de ejecución de las técnicas individuales de Voleibol por parte de los estudiantes.
- La encuesta: La misma fue aplicada a los estudiantes con el objetivo de diagnosticar el nivel de conocimiento y de importancia que le atribuyen los estudiantes al aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol mediante juegos.
- La entrevista: La entrevista fue aplicada a los docentes de Educación Física de la Unidad Educativa “General Eloy Alfaro, el objetivo básicamente fue conocer

que estrategias didácticas aplican para la enseñanza de las técnicas individuales del Voleibol en la modalidad online

Población y muestra: La investigación fue realizada en la Unidad Educativa “General Eloy Alfaro”. La población que cursa el 10mo Grado está compuesta por 138 estudiantes ubicados en 4 paralelos, los cuales están comprendidos entre los 13 y 15 años de edad. Para el desarrollo de la investigación se seleccionó intencionalmente los 138 estudiantes bajo los criterios de inclusión determinados por la investigadora:

- Presentar dificultades en la ejecución de las técnicas individuales del Voleibol
- Estar motivados por participar en la investigación.
- Contar con la aprobación y apoyo de los padres.
- Tener entre 13 y 15 años de edad.

Resultados

Resultados obtenidos antes y posterior a la aplicación del programa de Intervención.

- Instrumento No 1. Observación Directa.

Tabla 2

Resultados de la guía de observación. Ejecución de las técnicas individuales

| Parámetros | Bien | | Regular | | Mal | | Total | |
|------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|
| | Antes | Después | Antes | Después | Antes | Después | Antes | Después |
| Voleo bajo. | 12 | 57 | 31 | 61 | 95 | 20 | 138 | 138 |
| Voleo alto. | 41 | 58 | 23 | 49 | 74 | 31 | 138 | 138 |
| Saque por abajo. | 39 | 78 | 44 | 51 | 55 | 9 | 138 | 138 |

Elaborado por: Álava (2021)

Antes de aplicar el programa de juegos, durante la observación de la ejecución técnica de los estudiantes en los parámetros técnicos, los resultados arrojaron que, en voleo bajo 95 estudiantes, en voleo alto 74 estudiantes y en saque por abajo 55 estudiantes se encuentran evaluados de mal. Luego de aplicado el programa de juegos los estudiantes mostraron una mejora significativa, siendo un aumento en la valoración de bien y regular y una disminución en la valoración de mal.

- Instrumento No 2. Encuesta a los estudiantes

¿Cree usted que se debería aplicar un programa de actividades lúdica para aprender las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online?

Tabla 3

Resultados pregunta No 7. Encuesta a estudiante

| Respuesta | Antes | | Después | |
|-----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Estudiantes (%) | Estudiantes (N) | Estudiantes (%) | Estudiantes (N) |
| Si | 86% | 118 | 91% | 125 |
| No | 14% | 20 | 9% | 13 |

Elaborado por: Álava (2021)

En la pregunta 7 de la encuesta aplicado a los estudiantes Un 86% de los estudiantes manifestaron que, si se debería aplicar un programa de actividades para aprender las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online, mientras que un 14% menciona que no. Luego de aplicado el programa de juegos los estudiantes con un 91% dicen que, si debería aplicarse un programa, de actividades lúdicas para el aprendizaje de las técnicas individuales del Volibol en modalidad online, mientras que un 9% manifiesta que considera que no debería aplicarse un programa de juegos para el aprendizaje de las técnicas del Voleibol. Como puede apreciarse existe una diferencia significativa entre los resultados iniciales y finales.

Tabla 4

Resultados pregunta No 11. Encuesta a estudiante

Marque con una “X” ¿Cuál de los siguientes saques son los que corresponde a los de Voleibol?

| Respuesta | Antes | | Después | |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Estudiantes (%) | Estudiantes (N) | Estudiantes (%) | Estudiantes (N) |
| Por abajo. | 55% | 76 | 71% | 98 |
| Saque de campo. | 23% | 32 | 4% | 6 |
| Saque de banda o lateral. | 10% | 13 | 1% | 1 |
| Saque por arriba. | 12% | 17 | 24% | 33 |

Elaborado por: Álava (2021)

Los estudiantes antes de aplicar el programa de juegos reconocen al saque por debajo como una técnica del Voleibol en el 55% siendo 76 estudiantes y el saque por arriba con 12% siendo 17 estudiantes. Luego de aplicar el programa de juegos los valores aumentan, identificando al saque por arriba con 71% que representa a 98 estudiantes, seguido por 24% para el saque por arriba siendo 33 estudiantes.

➤ Instrumento No. 3. Entrevista a los docentes

¿Se sienten capacitados para la enseñanza del Voleibol en modalidad online o consideran que requieren de procesos de capacitación?

Los docentes en su mayoría reconocen presentar dificultades para el trabajo en la modalidad online, refieren que requieren de procesos de capacitación para el desarrollo de competencias profesionales que les permitan perfeccionar su trabajo e introducir las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en las clases de Educación Física, con énfasis en los procesos de enseñanza-aprendizajes de las técnicas individuales del Voleibol.

¿Qué tipo de actividades usted utiliza para la enseñanza y aprendizaje de las técnicas individuales de la técnica de Voleibol en modalidad online?

Los docentes manifiestan en su totalidad que las actividades que utilizan para la enseñanza de las técnicas del Voleibol es el ejercicio físico dirigido tradicionalmente mediante el mando directo y la repetición directa. Manifiestan no aplicar juegos durante el proceso. Desconociendo la utilidad de los recursos didácticos tales como el uso de plataformas virtuales, videos, actividades lúdicas entre otras.

¿Describa cómo desarrolla la enseñanza de las técnicas del Voleibol a los estudiantes en modalidad online?

Los docentes describen sus actividades similares al entrenamiento deportivo. Priorizan la repetición y la corrección de errores, mantienen su posición dentro del grupo como controlador del proceso. Uno de los docentes manifestó no trabajar estas técnicas en su planificación, dijo “desconozco la práctica del Voleibol y no contamos con los materiales para su desarrollo”.

¿La enseñanza de las técnicas del Voleibol se encuentra dentro su planificación curricular?

La mayoría de los docentes siendo cuatro de los cinco docentes manifiestan que si se encuentra plasmado dentro de su planificación curricular la enseñanza de las técnicas del voleibol. Uno de los docentes manifestó no planificar la enseñanza de este deporte por motivos de no poseer los materiales específicos y a su vez, manifiesta desconocimiento sobre las técnicas del voleibol.

¿Conoce las técnicas básicas de Voleibol?

Tres de los cinco docentes fue capaz de nombrar todas las técnicas del voleibol, sin embargo, dos de los docentes mostraron dudas al responder, siendo uno de ellos quien manifestó que no conoce dichas técnicas y que por tal motivo no trabaja este deporte en sus clases. Cabe resaltar un dato interesante, que este docente manifestó no posee formación en Pedagogía de la Educación Física.

Derivado de los resultados obtenidos durante el proceso de aplicación de los diferentes instrumentos y técnicas se arriba a los siguientes resultados:

1. Se logra sistematizar desde la teoría científica la importancia de la utilización de las Nuevas Tecnologías de la Información y de las actividades lúdicas en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, coincidiéndose con los aportes de Carrasco et al., (2021); Alfonzo et al., (2020) y Barahona, (2012), al señalar que los docentes de Educación Física requieren hoy más que nunca tener competencias profesionales que les permitan dominar las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación, resultando fundamental su aplicabilidad en los contextos actuales. De igual manera se concuerda con García (2010) y Romero et al., (2009), al enfatizar en la importancia de las actividades lúdicas como alternativa didáctica para favorecer los aprendizajes de los estudiantes, de ello se infiere su utilidad en el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online.

2. Los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos antes y después de aplicado en proceso de intervención evidencian:
 - Serias limitaciones por parte de los estudiantes al momento de ejecutar las técnicas individuales del Voleibol, confirmándose la presencia del problema objeto de estudio y la necesidad de encontrar soluciones viables que permitan en el menor tiempo posible introducir nuevas metodologías didácticas que favorezcan el desarrollo de aprendizajes significativos en la modalidad online.
 - Se reafirma la motivación y aceptación de los estudiantes para participar de actividades lúdicas que permitan afianzar los aprendizajes relacionados con las técnicas individuales del Voleibol. Obsérvese que el 86% de los participantes al inicio encuentran favorable la utilización de las actividades lúdicas en la modalidad online para garantizar un aprendizaje más significativo, mientras que un 14% menciona que no. Luego de aplicado el programa de juegos un 91% de los estudiantes señalan que, si debería aplicarse un programa, de actividades lúdicas para el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online, mientras que un 9% manifiesta que considera que no debería aplicarse. Como puede apreciarse existe una diferencia significativa entre los resultados iniciales y finales.
 - Los docentes manifiestan en su generalidad que las estrategias de enseñanza utilizadas están básicamente sustentadas en métodos tradicionales, reconocen presentar dificultades para el trabajo en modalidad online, requiriendo de procesos de capacitación para el desarrollo de competencias profesionales que les permitan perfeccionar su trabajo e introducir las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación en las clases de Educación Física, con énfasis en los procesos de enseñanza-aprendizajes de las técnicas individuales del Voleibol.
 - Describen como estrategias de enseñanza la realización de actividades similares al entrenamiento deportivo. Priorizan la repetición y la corrección de errores, mantienen su posición dentro del grupo como controlador del proceso. Manifiestan que las actividades que utilizan para la enseñanza de las técnicas del Voleibol en la modalidad online es el ejercicio físico dirigido, basado en métodos tradicionales mediante el mando directo y la repetición directa. Comentan no aplicar juegos durante el proceso de enseñanza –aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol. Desconocen la utilidad de los recursos didácticos tales como el uso de plataformas virtuales, videos, actividades lúdicas entre otras.
 - Después de realizado el proceso de intervención tanto los docentes como los estudiantes reconocen los beneficios de las actividades lúdicas como un recurso didáctico factible a ser utilizado en la modalidad online para el

proceso de enseñanza-aprendizajes de las técnicas individuales del Voleibol.

3. Se aporta un programa de actividades lúdicas que dada su estructura y componentes es factible a ser aplicado y generalizado como un recurso didáctico a emplearse dentro del contexto de las clases de Educación Física en modalidad online, con especial interés para la enseñanza de las técnicas individuales del Voleibol.
4. Quedó constatada la validez de las actividades lúdicas realizadas en modalidad online como una alternativa viable para perfeccionar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol. Ello quedó demostrado en los resultados obtenidos en la evaluación de los estudiantes.

Tabla 5
Resultados de Evaluación en un paralelo

| No | Estudiantes | F | M | Evaluación | Evaluación Final | Calificación Cualitativa |
|----|-------------|---|---|-----------------|------------------|--------------------------|
| | | | | Inicial 1/10 | 1/10 | |
| 1 | A A M V | F | | 8,00 | 10,00 | (DAR) |
| 2 | A M Z R | F | | 6,50 | 8,00 | (AAR) |
| 3 | A G K L | F | | 9,00 | 10,00 | (DAR) |
| 4 | A C L S | F | | 10,00 | 10,00 | (DAR) |
| 5 | A V L S | F | | 7,00 | 9,00 | (DAR) |
| 6 | B A M S | F | | 9,50 | 8,00 | (AAR) |
| 7 | B B E J | F | | 8,00 | 10,00 | (DAR) |
| 8 | B C J R | | M | 6,75 | 9,00 | (DAR) |
| 9 | B M M E | F | | 7,00 | 9,00 | (DAR) |
| 10 | C F N S | F | | 9,00 | 10,00 | (DAR) |
| 11 | C G E J | | M | 8,75 | 10,00 | (DAR) |
| 12 | C P E C | F | | 7,00 | 9,00 | (DAR) |
| 13 | D B M M | F | | 8,50 | 10,00 | (DAR) |
| 14 | F Z E A | | M | 7,00 | 9,00 | (DAR) |
| 15 | F B B A | F | | 7,00 | 8,00 | (AAR) |
| 16 | F V F I | | M | 9,00 | 10,00 | (DAR) |
| 17 | G M H F | F | | 8,50 | 10,00 | (DAR) |
| 18 | L A D A | | M | 10,00 | 10,00 | (DAR) |
| 19 | L R J S | | M | 7,00 | 9,00 | (DAR) |
| 20 | M M P M | F | | 8,25 | 10,00 | (DAR) |
| 21 | M B D K | F | | 9,25 | 10,00 | (DAR) |
| 22 | M Z A E | | M | 8,50 | 10,00 | (DAR) |
| 23 | M M A J | | M | 7,50 | 9,00 | (DAR) |
| 24 | M L N T | F | | 9,50 | 10,00 | (DAR) |
| 25 | M U D D | F | | 7,50 | 10,00 | (DAR) |
| 26 | M C R M | | M | 6,75 | 8,00 | (AAR) |
| 27 | O A F A | | M | 4,00 | 8,00 | (AAR) |
| 28 | P Z E E | | M | 8,50 | 10,00 | (DAR) |

Tabla 5
Resultados de Evaluación en un paralelo (continuación)

| No | Estudiantes | F | M | Evaluación | | Calificación Cualitativa |
|----|-------------|---|---|-----------------|---------------|--------------------------|
| | | | | Inicial 1/10 | Final 1/10 | |
| 29 | P C A J | | M | 9,00 | 10,00 | (DAR) |
| 30 | R R N N | F | | 8,75 | 10,00 | (DAR) |
| 31 | R A D E | | M | 9,00 | 10,00 | (DAR) |
| 32 | S S L N | F | | 7,00 | 9,00 | (DAR) |
| 33 | S S A A | | M | 8,50 | 10,00 | (DAR) |
| 34 | Z M J C | | M | 10,00 | 10,00 | (DAR) |
| 35 | Z M N N | F | | 5,00 | 10,00 | (DAR) |

Elaborado por: Álava (2021)

Se muestra en la tabla 5 como los estudiantes fueron evaluados antes y después de aplicada la propuesta. De ello se deriva que 22 estudiantes obtuvieron la calificación de 10, mientras 8 estudiantes obtuvieron la calificación de 9, 5 y la calificación de 8 y 0 la calificación de 7.

Tabla 6
Escala de calificaciones

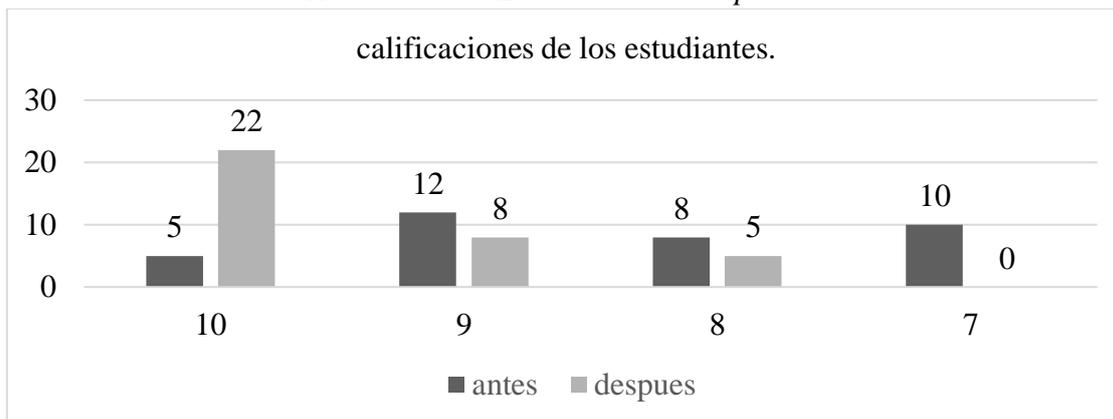
| Cualitativa | Cuantitativa |
|---|--------------|
| Denomina los aprendizajes requeridos (DAR) | 10 - 9 |
| Alcanza los Aprendizajes Requeridos (AAR) | 7 - 8,99 |
| Está Próximo a Alcanzar los Aprendizajes Requeridos (EPAAR) | 4,01 - 6,99 |
| No Alcanza los Aprendizajes Requeridos (NAAR) | < = 4 |

Fuente: Ley Orgánica de Educación Intercultural (2011).

Nota: Art. 194 del Reglamento

La tabla 6 permite contrastar los resultados obtenidos con la escala a nivel cualitativo y cuantitativo de la LOEI, la cual denomina a los rangos de aprendizajes de acuerdo a los logros y los representa con una escala numérica a fin de dar cumplimiento a la calificación numérica exigida.

Figura 1
Resultados de Evaluación en un paralelo



Elaborado por: Álava (2021)

La figura 1 muestra gráficamente los cambios en las calificaciones de los estudiantes antes y después de aplicada la propuesta. Los cambios fueron relevantes, antes 10 estudiantes mantenían una evaluación de 7, 8 estudiantes obtuvo una evaluación de 8, 12 estudiantes una valoración de 9 y solo 5 estudiantes evaluados de 10. Después de aplicada la propuesta los 22 estudiantes obtuvieron la calificación de 10, 12 estudiantes obtuvieron la calificación de 9, 5 la calificación de 8 y 0 la calificación de 7. Lo que permite evidenciar una mejora significativa en los estudiantes.

Como puede apreciarse los resultados obtenidos en la evaluación de los estudiantes antes y posterior a la aplicación del programa de intervención demuestran diferencias significativas, resultando favorables los resultados finales en cuanto al logro de habilidades y destrezas para la ejecución de las técnicas individuales del Voleibol.

Discusión

Programa de Actividades lúdicas para el mejoramiento del aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en los estudiantes de 10mo año EGB de la Unidad Educativa “General Eloy Alfaro”.

Un programa de actividades se define como un conjunto de acciones o actividades planificadas y coordinadas con el objetivo de mejorar la condición física a través de la movilidad corporal de manera coordinada y equilibrada (Alcayaga et al, 2015). Estas acciones van enmarcadas no solo en el desarrollo físico, sino también en fomentar la inclusión, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la calidad de vida a través de la diversión que provoca las actividades recreativas. La propuesta se encuentra comprendida en una estructura de planeación, implementación y evaluación. Esta será flexible y permite adaptaciones en su contenido, conforme a las variables ajenas que puedan ser controladas. La estructura responde a las categorías de la didáctica objetivos, medios, formas organizativas, desarrollo y evaluación (Bañuelos, 2009). Algunos ejercicios propuestos siguen los principios metodológicos de Marín, et al. (2020); Portuondo (2014) y Campos Montesdeoca (2019).

Planeación de las acciones:

Objetivo general:

- Contribuir con el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en los estudiantes de 10mo año EGB de la Unidad Educativa “General Eloy Alfaro” en la modalidad online

Objetivos específicos:

- Diseñar los juegos idóneos que involucren las técnicas individuales del Voleibol en la modalidad online.
- Establecer la estructura lógica para la aplicación del programa en modalidad online.

- Emplear el programa para garantizar el aprendizaje de las técnicas individuales del voleibol en los estudiantes en la modalidad online
- Fortalecer las relaciones interpersonales entre los estudiantes.

Frecuencia de trabajo:

Tres horas a la semana. 40 minutos cada encuentro Total: 120 minutos a la semana.

Horario: según horarios de clases.

Para el diseño de las actividades:

- Se seleccionó actividades de carácter dinámico.
- Actividades que puedan ser realizadas individual y colectivamente.
- Juegos que involucren elementos del medio o materiales no complejos.
- Se alterna la posición de sentado, parado, sentado.

Aspectos a considerar:

- Los medios pueden ser elaborados por los estudiantes y el dirigente. Se pueden utilizar medios alternativos como: botellas de agua como conos, aplausos como el sonido de silbato, y los espacios pueden ser abiertos o cerrados.
- El programa se desarrollará tomando en consideración que las actividades programadas no pongan en riesgo a los estudiantes.
- Se prioriza el juego como estrategia fundamental, siguiendo la explicación, demostración y ejecución, haciendo énfasis en la corrección de errores. Se considera de manera especial las características individuales de los participantes.
- Las variantes se aplicarán en dependencia de la cantidad de participantes, los medios materiales y el tiempo de duración de la jornada.
- Se consideran en la propuesta los aspectos de bioseguridad exigidos por Organización Mundial de la Salud (2020).

Tabla 7

Estructura de planificación

| | |
|------------------|---|
| Calentamiento. | Este momento es crucial, es el momento previo a la parte principal. Esta tiene la característica de incorporar movimientos de lubricación de las articulaciones, leves estiramientos y elevación de la intensidad de manera progresiva. En este momento debe ir dirigido de manera que los estudiantes se contagien de motivación para dar inicio a las actividades programadas. No debe exceder los 8 o 15 minutos (Muñoz, 2009). |
| Parte principal. | La parte principal involucra a las actividades programadas enfocadas en dar cumplimiento al objetivo principal. Esta debe ser planificada considerando los principios de intensidad, duración y los contenidos a desarrollar. |

Tabla 7

Estructura de planificación (continuación)

| | |
|---------------|--|
| Parte final o | <p>Este momento, debe lograr que los estudiantes vuelvan a la situación vuelta a la calma. inicial, a través de ejercicios de relajación, respiración y estiramiento. Se recomienda utilizar música relajante, un espacio acorde con la relajación llevando las pulsaciones a su ritmo normal.</p> <p>Los ejercicios relajantes, acompañados de la respiración y estiramientos ayudan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener el cuerpo flexible. • Ayuda en la prevención de lesiones. • Aporta a la coordinación y a la soltura de los movimientos libres. Un musculo flexible y estirado trabaja y rinde mejor. • Se produce la interrelación entre los participantes. |
|---------------|--|

Elaborado por: Álava (2021)

Implementación

Tabla 8

Desarrollo de las actividades

| Actividad 1. VOLEA EL GLOBO | |
|-------------------------------|---|
| Objetivo: | Introducir a los estudiantes hacia la ejecución del voleo bajo. |
| Medios materiales: | Globos. |
| Forma organizativa: | Individual. |
| Desarrollo: | Llenar de aire el globo. Luego realizará voleos bajos siguiendo las indicaciones del dirigente. Inicia sentados, luego agachados y parados en semicuncillita. |
| Evaluación: | Mejoramiento de la ejecución técnica. Golpeo con los antebrazos. El globo va sobre la cabeza. |
| Actividad 2. VOLEI-TENIS. | |
| Objetivo: | Introducir a los estudiantes en el golpeo del balón o saque por abajo. |
| Medios materiales: | Pelota liviana y pequeña. |
| Forma organizativa: | Individual. |
| Desarrollo: | Con una pelota similar a la de tenis, el estudiante debe golpear la pelota por debajo del brazo hacia una pared, luego de realizar un pique en el suelo debe golpear sucesivamente evitando el doble pique en el suelo. Se busca precisión en el golpeo. |
| Evaluación: | Mejoramiento de la ejecución técnica. Golpeo con la palma de la mano. Precisión en el golpeo. |
| Actividad 3. LOS DIEZ VOLEOS. | |
| Objetivo: | Realización de voleos altos y bajos. |
| Medios materiales: | Globos, pelotas de diferentes pesos y tamaños. |
| Forma organizativa: | Individual. En equipo. |
| Desarrollo: | Llenar los globos de aire. Luego realizar voleos altos y bajos de acuerdo a sus posibilidades hasta completar 10 voleos. Cambiar el globo por las pelotas y realizar los diez voleos. Luego colocarse en equipos y realizar los diez voleos sin que se repitan los estudiantes. El equipo que complete primero los diez voleos es el ganador. |

Tabla 8

Desarrollo de las actividades (continuación)

| | |
|-------------------------------|---|
| Actividad 3. LOS DIEZ VOLEOS. | |
| Evaluación: | Mejoramiento de la ejecución técnica. Voleos bajos y altos. |
| Actividad 4. LA OLLA. | |
| Objetivo: | Realización de voleos altos y bajos. Remates y golpes variados |
| Medios materiales: | Globos, pelotas de diferentes pesos y tamaños. |
| Forma organizativa: | En equipo. |
| Desarrollo: | De manera individual y distribuida en círculo se deben realizar voleos altos y bajos manteniendo la técnica básica del voleibol, evitando que el balón caiga al suelo y tratando de realizar buenos pases. Si el balón cae al suelo por un mal voleo o un mal pase este integrante debe colocarse en el centro del círculo sentado, se da continuidad a los voleos y a través de la técnica del remate el balón debe golpear al integrante que está en el centro para que pueda integrarse nuevamente al círculo, en caso que el remate falle al integrante del centro el rematador deberá acompañar a este en el centro. Así sucesivamente |
| Evaluación: | Mejoramiento de la ejecución técnica. |

Elaborado por: Álava (2021)

- Es importante destacar que el recurso metodológico a emplear es mediante la utilización de videos didácticos. La forma de evidenciar por parte de cada estudiante la comprensión y ejecución correcta de cada actividad, es la entrega de videos.

Conclusiones

- El proceso de investigación realizado cumplió con los objetivos previstos, el mismo corroboró la pertinencia y actualidad del tema de investigación desarrollado, quedando demostrado en los referentes teóricos consultados la importancia de la utilización de las actividades lúdicas para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en la modalidad online.
- Se aporta un programa de actividades lúdicas que dado su estructura y componentes es factible a ser empleado para la enseñanza-aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en modalidad online.
- La selección de las actividades lúdicas que componen el programa propuesto responde de manera coherente a la problemática detectada: El aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol en correspondencia con las características de la edad e interese de los estudiantes. La estructura planteada permite realizar variantes según se requiera, en atención con el grado de habilidades logradas y la complejidad a trabajar.
- El análisis de los resultados obtenidos evidencia que los estudiantes muestran interés por mejorar la ejecución de las técnicas individuales en el Voleibol, a su vez, estudiantes y docentes reconocen que los juegos son una herramienta didáctica amena y agradable para aprender la ejecución técnica del Voleibol en la

modalidad online, siendo los videos un recurso didáctico muy factible a ser empleado.

- La comparación de los resultados antes y después de aplicado el proceso de intervención evidencian la efectividad del programa de juegos, mostrando cambios significativos en el aprendizaje de las técnicas individuales del Voleibol por parte de los estudiantes, lo cual estuvo favorecido por la introducción de las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (Videos didácticos) como un recurso didáctico a ser utilizado en la modalidad online para lograr aprendizajes significativos y contribuir a la formación integral de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Alcayaga Santander, C. N., Fuentes Villanueva, K. A., Huaiquimil Piutrín, M. L., y Jerez Lizama, A. F. (2015). Programa de ejercicios para adultos mayores institucionalizados, una revisión narrativa. *Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello*. Obtenido de http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/2843/a115488_Alcaayaga_C_Programa_%20de_%20ejercicios_%20para_%20adultos_%20mayores_2015_Tesis.pdf?sequence=1
- Alfonzo, A. E., Henríquez, L. C., y Alcívar, L. J. (2020). Estrategias didácticas para la efectividad de la Educación Física: Un reto en tiempos de confinamiento. *REFCaLE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa.*, 191-206. Obtenido de <http://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3260/2059>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2015). *Ley de Deporte, Educación Física y Recreación*. Quito. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Barahona, J. (2012). La enseñanza de la Educación Física implementada con TIC. *Revista Educación física y deporte, n. 31-2, 1047-1056, 2012, Funámbulos Editores*.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. . Barcelona: Inde.
- Cagigal, J.M. (1981). ¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante). Valladolid.
- Campos Montesdeoca, W. F. (2019). El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en los estudiantes universitarios. (*Bachelor's thesis, Quito: UCE*). Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/19086/1/T-UCE-0016-CUF-008.pdf>
- Carrasco Coca, O. R., Caicedo Merizalde, J. G., Savedra Valdiviezo, O. A., y Ochoa Sangurima, V. L. (2021). Fundamentos Pedagógicos para la enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en Modalidad Virtual: Un reto actual. *Ciencia Digital.*, 5(1), 232-251. doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v5i1.1542>

- Currículo de Educación Física. (2016). Quito, Ecuador: acuerdo ministerial 00020-A .
- Delgado Noguera M. (1991). *los estilos de enseñanza en Educación Física*. Granada: Universidad de Granada.
- Devis . (1996). La iniciación en los juegos deportivos: La enseñanza para su comprensión.
- García, M. (2010). Aportaciones al desarrollo de competencias básicas desde el área de Educación Física. *Wanceulen-E.F.digital*, 6, 52-56.
- García, M. I. B. (2020). Perspectivas Curriculares para la Enseñanza y Aprendizaje de la Educación Física aplicada a la Lúdica. *Metropolis Revista de Estudios Universitarios Globales.*, 19-41. Obtenido de <https://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/7/2>
- Guiscasho. (2016). La enseñanza-aprendizaje de los Fundamentos Técnicos del Voleibol en los niños de Séptimo Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Fiscomisional “La Inmaculada” del cantón Pangua, provincia de Cotopaxi.” . *Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.Ambato. Ecuador.*
- Ley Organica de Educación Intercultural. (2011). Ley Orgánica de Educación Intercultural. Segundo Suplemento del Registro Oficial. . Obtenido de <http://www.wipo.int/edocs/lexdocs/laws/es/ec/ec099es.pdf>.
- Maqueira, G. (2018). Pedagogía no directiva, integración de saberes y aprendizajes significativos en Educación Física: Aproximaciones y reflexiones. *Revista Olimpica*. Vol.15. No.50, Pág 36-44. Obtenido de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/ar>
- Marín, A. E. A., Villavicencio, M. M. P., y Acosta, J. Z. . (2020). Programa de juegos modificados para diversificar las prácticas deportivas en los estudiantes. . *EmásF, Revista Digital de Educación Física.*, 11(66).
- Méndez y Méndez. (2016). *Educación, Actividad Física y Deportes*. Ibarra: UTN.
- Morán-Pedroso Lermay. (2018). Batería de ejercicios para perfeccionamiento del trabajo técnico-táctico en voleibolistas escolares.
- Mosston y Ashworth. (1996). *La enseñanza de la EF, la forma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Muñoz, D. (2009). El calentamiento en educación física. Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. *EfDeportes.com*, 13(129), 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd129/el-calentamiento-en-educacion-fisica.htm>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia*. Obtenido de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_contentyview=articleid=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemicyItemid=1926ylang=es
- Pécora Vladimir y Guisado Frenkel. (2012). Conjunto de ejercicios par mejorr la técnica del voleo pase en los alumnos de la categoría 11-12 ños del sexo masculino, perteneciente al Combinado Deportivo "Pepito Tey". *EfDeportes*.
- Pérez Sánchez A. (2002). Tiempo, tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. . *In V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación.*, 16-33.
- Portuondo, G. (2014). Conjunto de juegos para la enseñanza del Voleibol en la categoría pioneril de base masculino combinado deportivo Antonio Maceo. *EfDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd188/juegos-para-la-ensenanza-del-voleibol.htm>
- Rodríguez B. y Monroy A. (2013). La técnica y la táctica en el voleibol. *EfDeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd183/la-tecnica-y-la-tactica-en-el-voleibol.htm>
- Rodríguez N. y Trybalski M. (2020). Plan de continuidad pedagógica, educación física y estado de excepción. Estudio sobre la educación secundaria en la provincia de buenos aires. *Revista Tempos Espaços* , v.13, n. 32, e-14088, jan./dez.2020. 2020 -ISSN 2358-1425. Obtenido de Doi:<http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v13i32.14088>
- Romero, L., Escorihuela, Z., y Ramos, A. (2009). La actividad lúdica como estrategia pedagógica en educación inicial. *EfDeportes.com*, 14(131). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>
- Sánchez Bañuelos, F. (2009). *Didáctic de la Educación Física*. Madrid: Prentice Hall.
- Sánchez E, Ávila C, García D y Bravo W,. (2020). El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física en época de pandemia. *Ciencias Técnicas y Aplicadas. Polo del Conocimiento.*, (Edición núm. 52) Vol. 5, No 11.
- Sarmiento y Chilpe. (2010). Iniciación de la enseñanza del Voleibol en el Ciclo Básico del Colegio "José Benigno Iglesias". Cuenca.

PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.

Álava Párraga, G. M. (2021). El aprendizaje de las técnicas individuales del voleibol: una experiencia desde las actividades lúdicas. *ConcienciaDigital*, 4(4.1), 152-177. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i4.1.1931>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Conciencia Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Conciencia Digital**.

