

Introducción.

El voleibol, por sus propias características motrices, físicas e incluso afectivas, puede resultar de interés para el profesorado que imparta las clases de Educación Física en cualquier nivel educativo. Una iniciación deportiva mediante juegos lúdicos puede resultar de especial interés para las niñas, niños y adolescentes de cualquier edad escolar.

Considero oportuno que en cualquier deporte, tanto colectivo como individual, la enseñanza de éste debe realizarse mediante actividades lúdicas.

El voleibol es uno de los deportes más dinámicos y donde se requiere de mucha concentración para llevar a cabo el único objetivo, de anotar un punto al adversario; en este deporte los jugadores deben disponer de una gran capacidad física y mental para obtener unos buenos resultados, el pase del balón es quizá el gesto técnico más importante en este deporte para cumplir el objetivo ya mencionado, pero la capacidad grupal juega un papel muy importante a la hora de definir un punto al adversario por encima de la red. En un equipo de voleibol es fundamental que todos los jugadores cumplan con las funciones asignadas y además aportar una cuota de colaboración a los compañeros para que el trabajo sea aún mejor, en los trabajos defensivos se debe estar siempre en contacto visual con el balón y con el adversario para evitar recibir un punto, y en los trabajos ofensivos se debe estar atento para cuando se reciba el balón y saber qué hacer con él.

La realización regular de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para formar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando así el desenvolvimiento de las niñas, niños y adolescentes en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de élite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, etc. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas. Obviamente todo esto después de una visita al médico, se tenga la edad que se tenga, quien determinará luego, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar.

“La Educación Física es un instrumento eficaz de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas de las niñas, niños y adolescentes como unidad bio-psico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios, apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, etc.”. (física, 1986)

Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda a las niñas, niños y adolescentes a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a las niñas, niños y adolescentes a alcanzar y comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal y la relación con los demás.

“La Educación concibe a la Educación física como Educación corporal o educación para el movimiento, y establece como uno de los principios de la política educativa el fenómeno de las actividades físicas y deportivas, para posibilitar el desarrollo armónico e integral de las niñas, niños y adolescentes.” (sep, 2017)

El voleibol lleva implícito el análisis, la articulación y la síntesis de formas variadas de comportamiento humano: lúdico-motrices, relacionales, expresivas, físicas, psíquicas, morales, técnicas, tácticas y estratégicas. Por esta razón el voleibol debe ser utilizado en las escuelas.

El MINI-VOLEY, es un deporte que debe trabajarse en la escuela ya que permite una gran combinación de movimientos que las niñas, niños y adolescentes tienen necesidad de realizar un deporte colectivo que permite inculcar valores de compañerismo y comportamiento deportivo.

Importancia del voleibol en la educación es un deporte colectivo que busca conseguir la participación activa de las niñas, niños y adolescentes en situación de juego intentando mejorar la habilidad de golpear el balón con cierta precisión así mismo poniendo en práctica los gestos técnicos del toque de dedos, antebrazos y saque y una mínima noción del reglamento de este deporte para una práctica más completa y eficiente. Como profesores de educación física debemos educar para la vida a través del deporte.

El voleibol nos permitirá a través de balones, redes y terreno de juego hacer uso de diferentes estrategias pedagógicas para lograr en las niñas, niños y adolescentes un aprendizaje significativo el voleibol, permitirá desarrollar las diferentes habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, golpes), las complejas (combinación de las básicas), la condición física (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza) y el desarrollo de habilidades sociales de vital importancia.

Hernández (1997) reconoce la iniciación deportiva como un proceso de enseñanza aprendizaje, seguido por el individuo, para la adquisición del conocimiento y capacidad de ejecución practica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura.

La iniciación deportiva tiene como propósito garantizar el desarrollo integral y formal de las niñas, niños y adolescentes.

Objetivos

- ❖ Desarrollar habilidad, agilidad y destreza
- ❖ Desarrollo de velocidad de reacción
- ❖ Desarrollar coordinación y equilibrio
- ❖ Desarrollar velocidad y reconocer el área del juego
- ❖ Desarrollo de la capacidad de creación
- ❖ Desarrollo de precisión y salto

Beneficios

- Mejorar el estado de ánimo
- Reduce el estrés
- Fomenta el orgullo en sus logros
- Mejorar la confianza en sí mismo
- Fortalece la autoestima
- Hace sentir más feliz sobre la vida en general
- Mejorar el sistema óseo y muscular y ayudar a desarrollar la percepción visual, la agilidad, el equilibrio y la coordinación.
- También contiene beneficios sociológicos, porque ayuda a comunicarse con otras personas, a aceptarse y a realizar nuevas amistades.
- Mejora su calidad de vida

Sesión 1

Calentamiento

“Manipulación y familiarización del balón”

Se ubican dentro de la cancha de voleibol la niñas, niños y adolescentes individualmente, se desplacen libremente por el espacio, golpeando el balón con los dedos hacia arriba evitando perder el control de los mismos y chocar con el resto de jugadores.

Variantes:

- Control y dominio de balón corto y largo con dedos.
- Control y dominio de antebrazos alternando derecha e izquierda.
- Combinado un golpe con dedos y otro con antebrazos.



. (Barrantes, 2012).

“Basket - Voley”

- Se trata de jugar un partido de baloncesto con un balón de voleibol. Se juega con las normas del baloncesto pero los tiros a la canasta han de hacerse mediante un toque de dedos o de antebrazos.
- Variante: realizando todos los pases entre compañeros mediante un golpe de voleibol.
- Se pueden dar el número de pases que necesiten para llegar a la canasta, solo que al momento de tirar a la canasta tendrá que ser con voleo o con golpe bajo.
- Se jugara por tiempo de tres minutos y se hará cambio de equipos cada tres minutos.
- Los equipos que logren encestar se enfrentaran entre ellos hasta que logre encestar uno de los dos.



. (Barrantes, 2012)

Sesión 2

Calentamiento

“Nos pasamos el balón”

- En parejas nos pasamos el balón con los dedos.
- En parejas nos pasamos el balón con los dedos y en "cuclillas".
- En parejas nos pasamos el balón con los dedos y sentados en el suelo.
- En parejas nos pasamos el balón con los dedos. Habrá un interceptor que deberá de tocar el balón. Este estará en un espacio reducido, por ejemplo un aro.
- Nos pasamos el balón golpeándolo con el antebrazo.

Parte principal

“Voley - Tennis”

Formamos equipos de 4-6 jugadores. Se trata de jugar un partido utilizando los golpes de voleibol. El balón se debe pasar al campo contrario con un solo toque permitiendo un bote del balón en el campo.

Variantes:

- Permitiendo un máximo de tres toques por equipo antes de enviar la pelota al campo contrario.
- Permitiendo dos botes del balón en el campo.
- Con dos pelotas.
- Fijar las posiciones de los jugadores obligándoles a estar sentados o de rodillas.

Vuelta a la calma

“Recogemos”

Cada pareja se pasará el balón con el fin de introducirlo en una cesta. Para ello, podrá golpearlo con los dedos o antebrazo y evitando que se caiga al suelo.

Cachibol

Para practicar este deporte se necesita una cancha dividida a la mitad por una red, justo como el voleibol, en el Cachibol se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno, colocados en dos líneas, tres en la primera y otros tres en la segunda.

El juego consiste en enviar el balón por encima de la red al campo contrario a través de tres pases.

Las reglas del juego permiten que el balón sea tocado con cualquier parte del cuerpo, de la cintura para arriba, y el jugador puede dar hasta tres pasos y un giro antes de pasar el balón.



. (Barrantes, 2012)

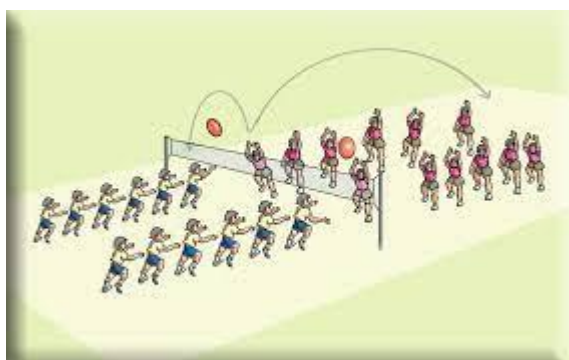
La reglas básicas del Cachibol:

- Cada niña, niño y adolescente tendrá su propio balón de voleibol
- Primeramente se realizaran ejercicios de familiarización con el balón
- Lanzar, cachar individualmente
- Botar, rodar, pegarle con diferentes partes del cuerpo
- Lanzar, cachar, rodar y rebotar en parejas
- Lanzar, cachar en tercias
- Lanzar, cachar en equipos de cuatro y de seis (trenecito). Lanzar y cambiarse de fila
- La pelota no puede tocar nunca el suelo, de lo contrario el punto es para el rival.
- La pelota no puede cruzar el campo por debajo de la red, siempre lo hará por encima.
- La pelota se lanza a un hueco del campo, no donde haya una persona colocada, para hacer que ésta se mueva.
- La pelota se pasa al otro campo con inteligencia y con fuerza.
- Fundamentos técnicos de voleibol
- Servicio o saque por abajo y por arriba
- Voleo individual
- Voleo en parejas, uno lanza y el otro volean realizan 10 repeticiones y hacen cambio
- Control y dominio de antebrazos individualmente
- Golpe bajo en parejas, uno lanza y el otro recibe de golpe bajo. Realizan 10 repeticiones y hacen cambio.

Sesión 3

Calentamiento

- Juego Recreativo: Trenecito
- Se formaran dos equipos, cada equipo se formará enfrente de la canasta para encestar el primer integrante de cada equipo lanzará su balón para encestar y el segundo lanzará tratando de encestar primero si lo logra, el primero saldrá del juego y así consecutivamente hasta que logre quedar solo uno.
- Trenecito: se formaran dos filas en la zona de tiro a la canasta cada niña, niño y adolescente con su balón, realizarán su tiro con voleo y en la siguiente vuelta realizaran su tiro con antebrazos.
- Las niñas, niños y adolescentes que logren encestar primero que el de adelante de ellos formaran un equipo. Para volver a encestar con voleo únicamente
- Las niñas, niños y adolescentes que no logren encestar formaran otro equipo y seguirán practicando hasta que logren encestar con voleo o con golpe bajo.



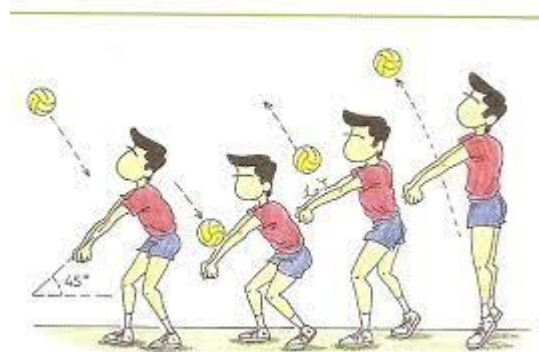
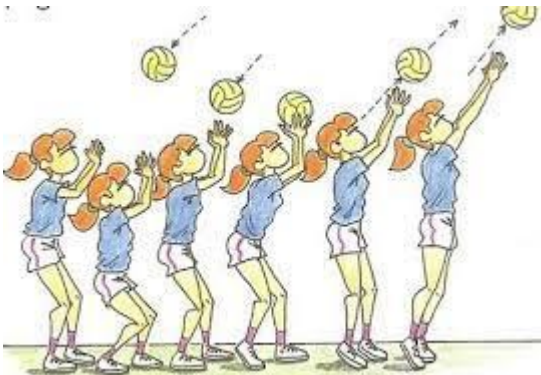
(Barrantes, 2012)

Variantes:

- Este ejercicio también se puede desarrollar en tercias, en equipos de cuatro, cinco, seis o el número de integrantes que se considere necesario. Para que el grupo quede integrado en cada uno de los equipos que estarán formados por las niñas, niños y adolescentes.
- El ejercicio consiste en trabajar el dominio y control del voleo y golpe bajo, al mismo tiempo la velocidad de reacción.

Fundamentos Técnicos de Voleibol

- Técnica del saque
- Servicio o saque por abajo y por arriba
- Posiciones y desplazamientos del cuerpo
- Recepción o pase
- Voleo
- Levantamiento o colocación
- Remate
- Bloqueo
- Defensa del campo



(Barrantes, 2012)

Conclusiones

Los juegos recreativos que se describen en el Acervo Digital Educativo son juegos dirigidos a la iniciación deportiva de voleibol en el nivel primaria, buscando diferentes estrategias para lograr que las niñas, niños y adolescentes se familiaricen con el deporte del voleibol. También lo que se pretende lograr es concientizar a toda la comunidad escolar de la importancia de que toda niña, niño y adolescente deben y tiene derecho a realizar actividad física y cualquier deporte que prefieran las niñas, niños y adolescentes. Este deporte como muchos más son de gran beneficio para el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes que les permiten desarrollar buenos hábitos de salud y alimenticios. Así mismo valores que les permitirán una buena convivencia en sus diferentes entornos familiar, social y escolar. También favorece el aprendizaje cognitivo, porque las niñas, niños y adolescentes que practican un deporte tienen una mayor inteligencia ya que desarrollan sus habilidades, capacidades y destrezas mentales y físicas. Todos estos elementos fortalecen en las niñas, niños y adolescentes una mejor comunicación y una mejor convivencia que le permite abordar los problemas cotidianos de una forma más serena. Incrementan la confianza y la autoestima en sí mismo, permite conocer mejor su cuerpo y estar más atento a sus necesidades. Otros beneficios que trae el voleibol son para motivar a la integración, cooperación y un desarrollo corporal armónico (trabajo en equipo).

Referencias

- ❖ Fichero didáctico para la iniciación al voleibol en niños y niñas de 8 a 10 años
Coautor: Msc. Harry González Barrantes *Eladio Vargas matamoros *marcos
Gutiérrez Alpizar **German Rodriguez Rojas. Campus Presbítero Benjamín Núñez,
Heredia, Costa Rica 2012. (Barrantes, 2012)

- ❖ Facultad de Estudios Superiores Zaragoza Voleibol Fundamentos Técnicos
Carlos Alejandro Cortina Guzmán
Primera edición: 2007. (guzman, 2007)

- ❖ Juegos Predeportivos para la Educación Física y el Deporte
Autor: José María García Nozal
Editorial: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
Primera Edición: Año 2007 Impreso en España. (nozal, 2007)

- ❖ 1000 Ejercicios y juegos de Voleibol y Mini voleibol
Autor: Edi y Martín Bach Mann
Editorial Hispano Europea S.A. (bachmann, 100 ejercicios y juegos de voleibol y
mini voleibol, 2015).

- ❖ Manual de la Enseñanza Técnico-Methodológica del Voleibol Nivel Primario
Jorge I. Zamora
Asesor pedagógico
Guatemala Octubre del 2010. (zamora, 2010)

- ❖ Aprendizajes Clave para la Educación Integral
Educación Física. Educación básica Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas
y sugerencias de evaluación. SEP
Primera Edición 2017
SEP. (SEP, 2017)