


VOLEIBOL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO Y LA IMPORTANCIA DEL PLANEAMIENTO DIDÁCTICO

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.764122513051>

Data de aceite: 15/05/2025

Steve Alí Monge Poltronieri

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

Nidra Rosabal Vitoria

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Luis Ricardo Alfaro Vega

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

Héctor Fonseca Schmidt

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

Georgina Lafuente García

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

Karolina Campos Núñez

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0001-7309-3621>

Elena Alvarado Ulate

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

Jacqueline de los Ángeles Araya Román

Universidad Nacional, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

Rebeca Rodríguez Barquero

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.
<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

Ginnette López Salazar

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

Laura Cartín Chaverri

Costa Rica.
<https://orcid.org/0009-0009-6055-2636>

RESUMEN: El planeamiento didáctico de voleibol se estructura en ocho semanas progresivas con el propósito de facilitar el aprendizaje de los fundamentos técnicos de esta disciplina en el contexto educativo. Se abordan componentes esenciales del juego mediante actividades diseñadas para desarrollar habilidades motrices, cognitivas y actitudinales, en un entorno participativo, seguro e inclusivo. Cada semana incluye un componente técnico específico, acompañado de una activación relacionada

y quince actividades progresivas. Los contenidos desarrollados comprenden el reglamento, la posición básica, el saque (bajo, por arriba, flotante), el pase de antebrazos (mancheta), el pase de dedos (colocación), el remate (salto, golpe y aterrizaje) y la aplicación táctica en juegos reducidos. La secuencia de actividades permite avanzar desde tareas simples hasta situaciones de aplicación colectiva, utilizando materiales accesibles y estrategias metodológicas lúdicas y activas. Se promueve un enfoque centrado en la comprensión del juego, el respeto por los roles y la cooperación entre pares. El planeamiento favorece la construcción de aprendizajes significativos, en los que el estudiantado experimenta los gestos técnicos de manera progresiva, adaptada y contextualizada. La participación activa, la autorregulación y la toma de decisiones son elementos clave en el proceso. La última semana contempla el desarrollo de juegos reducidos con integración táctica, permitiendo aplicar lo aprendido en situaciones reales. Se enfatiza el desarrollo de valores como la responsabilidad, la empatía, el esfuerzo compartido y la convivencia. De esta manera, el voleibol se presenta como una herramienta pedagógica que contribuye al desarrollo integral del estudiantado, no solo en el aspecto motriz, sino también en lo social, emocional y cognitivo.

VOLLEYBALL IN THE EDUCATIONAL CONTEXT AND THE IMPORTANCE OF DIDACTIC PLANNING

SUMMARY: The didactic planning for volleyball is structured over eight progressive weeks with the aim of facilitating the learning of technical fundamentals in educational settings. Key components of the game are addressed through activities designed to develop motor, cognitive, and social-emotional skills in a participatory, safe, and inclusive environment. Each week focuses on a specific technical element, accompanied by a related warm-up and fifteen progressive activities. Topics covered include rules of the game, basic stance, serving (underhand, overhand, floating), forearm pass (bump), overhead pass (set), spiking (jump, hit, and landing), and tactical application in small-sided games. The sequence of activities progresses from simple tasks to collective applications, using accessible materials and playful, active teaching strategies. An approach centered on game comprehension, role respect, and peer cooperation is promoted. The planning encourages meaningful learning experiences in which students explore technical gestures in a gradual, adapted, and contextualized manner. Active participation, self-regulation, and decision-making are emphasized throughout the process. The final week includes the execution of small-sided games with tactical integration, allowing for the practical application of learned content. Emphasis is placed on values such as responsibility, empathy, shared effort, and peaceful coexistence. In this way, volleyball is presented as an educational tool that contributes to students' holistic development, not only in motor skills but also in social, emotional, and cognitive dimensions.

VOLEIBOL NO CONTEXTO EDUCACIONAL E A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO DIDÁTICO

RESUMO: O planejamento didático de voleibol é estruturado em oito semanas progressivas com o objetivo de facilitar a aprendizagem dos fundamentos técnicos da modalidade no contexto educacional. São abordados componentes essenciais do jogo por meio de atividades

voltadas ao desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e socioemocionais, em um ambiente participativo, seguro e inclusivo. Cada semana trata de um componente técnico específico, acompanhado por uma ativação relacionada e quinze atividades progressivas. Os conteúdos incluem regras do jogo, posição básica, saque (por baixo, por cima, flutuante), passe de manchete (antebraço), levantamento (passe por cima), ataque (salto, golpe e aterrissagem) e aplicação tática em jogos reduzidos. A sequência das atividades permite uma evolução do simples ao complexo, com o uso de materiais acessíveis e estratégias pedagógicas lúdicas e ativas.

Adota-se uma abordagem centrada na compreensão do jogo, no respeito aos papéis e na cooperação entre os colegas. O planejamento promove aprendizagens significativas, nas quais os estudantes vivenciam os gestos técnicos de forma progressiva, adaptada e contextualizada. A participação ativa, a autorregulação e a tomada de decisões são. A última semana contempla a realização de jogos reduzidos com integração tática, permitindo a aplicação dos conteúdos de forma prática. Destaca-se o desenvolvimento de valores como responsabilidade, empatia, esforço coletivo e convivência harmoniosa. Assim, o voleibol é apresentado como uma ferramenta pedagógica que contribui para o desenvolvimento integral dos estudantes, não apenas no aspecto motor, mas também nas dimensões social, emocional e cognitiva.

INTRODUCCIÓN

El voleibol es uno de los deportes colectivos más populares y practicados en el mundo. Su dinámica de juego, basada en la cooperación, la rotación, la comunicación y la precisión técnica, lo convierte en una herramienta pedagógica sumamente valiosa en el ámbito de la Educación Física escolar. Se trata de un deporte que puede adaptarse fácilmente a diferentes edades, niveles de habilidad y contextos escolares, fomentando no solo el desarrollo de capacidades físicas y motrices, sino también de valores sociales y emocionales como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y la solidaridad (Godoy, 2020).

En el contexto educativo, el voleibol aporta significativamente al desarrollo integral del estudiantado. A través de su práctica, se promueven habilidades motrices específicas como la coordinación óculo-manual, la lateralidad, la orientación espacial y el equilibrio. Al mismo tiempo, se fortalecen capacidades físicas fundamentales como la agilidad, la velocidad de reacción, la fuerza de brazos y piernas, y la resistencia aeróbica y anaeróbica. Pero más allá de lo físico, el voleibol es una excelente plataforma para trabajar aspectos sociales y afectivos, ya que requiere escucha activa, comunicación constante, respeto por turnos y cooperación activa (Pullopaxi, 2023).

Uno de los grandes valores del voleibol es que nadie puede jugarlo solo. La estructura misma del juego exige la participación de al menos dos o tres compañeros en cada jugada, lo cual favorece la cohesión grupal y el sentido de pertenencia. Además, el reglamento del deporte promueve la equidad en la rotación de posiciones, lo que permite que todos los jugadores participen en distintas funciones y roles dentro del equipo, enriqueciendo su experiencia y su comprensión del juego.

Para que la enseñanza del voleibol en los centros educativos sea realmente significativa, segura y formativa, resulta fundamental contar con un planeamiento didáctico bien estructurado. Este planeamiento debe considerar no solo los contenidos técnicos y tácticos del deporte, sino también las características del grupo, el nivel de desarrollo motor de los estudiantes, los recursos disponibles y los objetivos pedagógicos generales de la Educación Física (Narvaiza, 2019). Un planeamiento adecuado facilita una progresión coherente de los aprendizajes, fomenta la participación activa y evita que la enseñanza se reduzca a la simple repetición de gestos técnicos sin sentido.

Un buen planeamiento debe incluir actividades variadas, lúdicas, progresivas y adaptadas, que permitan al estudiante descubrir el juego desde sus fundamentos más simples hasta sus expresiones más complejas. También debe integrar momentos de reflexión, evaluación y retroalimentación, donde los estudiantes puedan analizar su desempeño, identificar sus logros y plantearse nuevas metas de mejora. Asimismo, es importante que el planeamiento promueva la inclusión y la equidad, garantizando que todos los estudiantes (independientemente de su nivel de habilidad) puedan participar, disfrutar y aprender.

En este sentido, la labor del educador físico como mediador del aprendizaje y facilitador de experiencias significativas es clave. Enseñar voleibol no es solo enseñar a golpear un balón, sino abrir una puerta al juego colectivo, al compromiso, a la autorregulación y al respeto mutuo. Por ello, el diseño de un planeamiento didáctico integral y reflexivo no solo asegura mejores aprendizajes técnicos, sino también una experiencia educativa más rica, motivadora y transformadora para el estudiantado.

REGLAMENTO (ASPECTOS GENERALES DEL JUEGO)

El reglamento del voleibol constituye el conjunto de normas que rige la práctica de este deporte, estructurando su desarrollo, delimitando sus acciones y garantizando la equidad entre los equipos. Conocer y comprender estas reglas no solo permite una participación ordenada y segura, sino que también promueve el respeto, el juego limpio y la toma de decisiones conscientes dentro del campo de juego. Desde edades tempranas, la apropiación de estos aspectos reglamentarios se convierte en un pilar fundamental para el aprendizaje integral del voleibol, pues orienta las acciones técnicas y tácticas de los jugadores (Timón y Hormigo, 2010).

El voleibol es un deporte colectivo que se juega entre dos equipos, comúnmente compuestos por seis jugadores titulares y hasta seis suplentes. El objetivo principal del juego es enviar el balón por encima de la red y lograr que toque el suelo del campo contrario, al mismo tiempo que se evita que esto ocurra en el propio campo. Para lograrlo, cada equipo cuenta con un máximo de tres toques consecutivos antes de devolver el balón al otro lado. Estos toques suelen combinarse estratégicamente en la recepción, colocación y remate.

Uno de los elementos distintivos del voleibol es la red que divide la cancha en dos mitades simétricas. La altura reglamentaria varía según la categoría y el género de los participantes: 2.43 metros para la rama masculina y 2.24 metros para la femenina en la categoría adulta. La cancha mide 18 metros de largo por 9 de ancho, y cuenta con diversas líneas que delimitan las zonas de ataque, defensa, saque y rotación (Alvarado et al, 2024).

El saque inicia cada jugada y debe realizarse desde detrás de la línea de fondo sin pisarla. El balón debe pasar por encima de la red y caer dentro de los límites del campo contrario. Los tipos de saque -como el saque bajo, por arriba o flotante- están permitidos mientras respeten el reglamento y no interfieran con el desarrollo limpio del juego.

El sistema de puntuación más comúnmente utilizado es el sistema de “rally point”, en el cual se otorga un punto en cada jugada, independientemente de qué equipo haya sacado. Un set se gana al alcanzar los 25 puntos con una diferencia mínima de dos, y el partido se disputa generalmente al mejor de cinco sets. En caso de empate 2-2, se juega un quinto set a 15 puntos, también con diferencia mínima de dos.

Además de las reglas relacionadas con el juego técnico, existen sanciones por comportamientos antideportivos, errores de rotación, toques indebidos (como tocar la red, realizar dobles contactos o invadir el campo contrario), y acciones que impidan el desarrollo natural del juego. El árbitro principal, junto con el árbitro asistente, anotador y jueces de línea, son los encargados de velar por el cumplimiento de estas normas durante el partido (FIVB, 2021).

En definitiva, el reglamento del voleibol no es un simple listado de prohibiciones, sino una guía para la correcta vivencia del deporte. Conocerlo es esencial para jugar con conciencia táctica, técnica y ética. Para el educador físico, enseñar estas reglas no debe ser una tarea memorística, sino una experiencia participativa, donde los estudiantes puedan vivenciarlas, aplicarlas y comprenderlas en la acción misma del juego.

SEMANA 1

Componente Técnico: Reglamento (Aspectos Generales del Juego)

Objetivo de la semana: Comprender las reglas básicas del voleibol.

Activación Muscular – Semana 1 (en relación con el tema: Reglamento)

Nombre: “¡Reacción reglamentaria!”

Descripción paso a paso:

1. El docente distribuye en el espacio cuatro zonas marcadas con conos de colores (rojo, verde, azul, amarillo), cada uno representando una regla del voleibol.
2. El grupo trota libremente por el espacio al ritmo de palmadas o música suave.
3. Al escuchar una regla dicha por el docente (ej. “No se puede tocar la red”, “Tres toques por equipo”, etc.), los estudiantes deben correr a la zona de color que representa si la afirmación es **verdadera o falsa**.
4. El docente confirma la respuesta y realiza una breve explicación.

Organización: Grupal

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Conos de 4 colores
- Fichas o carteles con frases reglamentarias
- Silbato o altavoz

Variantes:

- Incorporar ejercicios físicos: si se equivocan, deben hacer una tarea (5 sentadillas, 3 saltos, etc.)
- Usar tarjetas con las reglas en lugar de que el docente las diga

Indicaciones pedagógicas:

- Observar la comprensión del reglamento y reforzar oralmente conceptos clave.
- Asegurar que todos participen y tengan oportunidad de moverse.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 1

Reglamento (Aspectos Generales del Juego)

1. Caminata de reglas

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar las principales reglas del juego.
- **Paso a paso:** Mientras caminan en parejas, deben mencionar entre ellos reglas que recuerden. A la señal del docente, se detienen y dicen una en voz alta.
- **Materiales:** Ninguno
- **Organización:** Parejas
- **Indicaciones:** Estimular la memoria y fomentar el trabajo en equipo.

2. Bingo del reglamento

- **Objetivo:** Identificar reglas correctamente entre opciones.
- **Paso a paso:** Cada estudiante recibe una tarjeta con frases (algunas verdaderas, otras falsas). El docente dice en voz alta frases y los estudiantes marcan si coinciden.
- **Materiales:** Tarjetas, bolígrafos
- **Organización:** Individual
- **Variantes:** En grupos de 3 para generar debate.

3. Reglamento por estaciones

- **Objetivo:** Conocer las zonas de la cancha y reglas asociadas.
- **Paso a paso:** En 4 estaciones (zona de saque, red, línea lateral, zona libre), los estudiantes deben realizar una actividad física y responder una pregunta sobre la zona.
- **Materiales:** Conos, carteles informativos, balones
- **Organización:** Grupos pequeños

4. Carrera de decisiones

- **Objetivo:** Reaccionar según reglas reales del juego.
- **Paso a paso:** En equipos, el primero recibe una frase (“Un jugador toca la red al rematar”). Debe correr hacia el cartel de “Legal” o “Falta”.
- **Materiales:** Carteles, tarjetas con frases
- **Organización:** Grupos

5. Tarjetas de juez

- **Objetivo:** Comprender cuándo una acción es válida o no.
- **Paso a paso:** Por parejas, un jugador actúa y el otro es el “juez”. El docente dice una acción (ej. “saque con un pie dentro de la cancha”) y deben recrearla. El juez decide si es legal.
- **Materiales:** Tarjetas con situaciones
- **Organización:** Parejas

6. Desafío del reglamento

- **Objetivo:** Resolver situaciones de juego aplicando reglas.
- **Paso a paso:** En equipos, reciben una situación escrita (ej. “el balón toca la línea lateral”) y deben escribir o representar la resolución correcta.
- **Materiales:** Tarjetas, hojas
- **Organización:** Grupal

7. Simón dice... reglamentado

- Variante del juego clásico. Solo deben cumplir la orden si empieza con “Simón dice” y si está permitida en el reglamento.
- Ej.: “Simón dice toca la red” → NO
- **Materiales:** Ninguno

8. Mini juego 1x1 con reglas adaptadas

- Se permite un solo toque y sin saque real. Solo pueden empujar el balón con las manos. Se detiene el juego cada vez que se infringe una regla para explicar.
- **Materiales:** Balón, cuerda
- **Organización:** Individual o duplas

9. Reglamento vivo

- El docente actúa mal una jugada (ej. pisa la línea de saque) y los estudiantes deben corregirlo verbalmente.
- **Organización:** Grupal
- **Materiales:** Ninguno

10. Juego de relevos con preguntas

- Cada integrante debe completar un ejercicio físico y responder una pregunta sobre el reglamento antes de que el siguiente compañero salga.
- **Materiales:** Tarjetas, conos
- **Organización:** Grupos

11. Puzzle reglamentario

- En grupos, deben armar frases completas uniendo partes de reglas que están divididas en tarjetas.
- **Materiales:** Tarjetas
- **Organización:** Grupal

12. Dibujando el reglamento

- Dibujo libre o guiado de la cancha y posiciones reglamentarias. Se trabaja visualmente el espacio de juego.
- **Materiales:** Hojas, marcadores
- **Organización:** Individual

13. Acierta y lanza

- Juego tipo trivía. Si responden bien a una pregunta de reglas, pueden lanzar el balón hacia un aro para sumar puntos.
- **Materiales:** Balón, aro, tarjetas
- **Organización:** Grupos

14. Yo tengo, ¿quién tiene...?

- Juego en cadena. Cada estudiante tiene una tarjeta con una regla y una pregunta: “Yo tengo la regla del saque. ¿Quién tiene la regla del número de toques?”
- **Organización:** Ronda
- **Materiales:** Tarjetas

15. Ruleta de reglas

- Rueda giratoria o sorteo numérico que determina qué pregunta o reto de reglamento debe responder o representar el grupo.
- **Materiales:** Rueda o dados, tarjetas
- **Organización:** Grupos

POSICIÓN BÁSICA Y ACTITUD DEL JUGADOR

La posición básica en voleibol es una postura fundamental que permite al jugador responder de manera eficaz a cualquier situación del juego. Lejos de ser un gesto estático, se trata de una disposición corporal activa y anticipatoria que favorece la ejecución técnica, la toma de decisiones rápida y el rendimiento colectivo (Herreros, 2024). Además, esta posición refleja una actitud mental positiva, atenta y comprometida, que se manifiesta en la disposición para colaborar, reaccionar y participar con intensidad.

Desde el punto de vista biomecánico, la posición básica se caracteriza por mantener el cuerpo en una postura semiagachada, con los pies separados al ancho de los hombros o un poco más, las rodillas ligeramente flexionadas, el tronco inclinado hacia adelante, el peso del cuerpo distribuido en la parte delantera de los pies (no en los talones), y los brazos extendidos al frente con las manos listas para reaccionar (LLuglla, 2023). Esta postura permite una rápida reacción hacia cualquier dirección, ya sea hacia adelante, atrás o a los lados.

Esta posición debe ser adoptada desde el inicio del juego y mantenerse de forma dinámica durante toda la participación en el campo. Es especialmente importante durante la fase de recepción y defensa, donde se requiere atención constante, ya que el balón puede llegar de forma imprevista o a gran velocidad. Mantenerse en esta posición también es importante cuando el equipo contrario realiza el saque o durante un contraataque, ya que permite al jugador prepararse para ejecutar una recepción, pase, bloqueo o cobertura (FIVB, 2021).

Pero la posición básica no es solo una cuestión técnica, sino también una expresión de la actitud del jugador frente al juego. Un jugador que asume esta postura de manera correcta está demostrando concentración, disposición para participar, y compromiso con su equipo. Por el contrario, una postura pasiva o relajada puede traducirse en errores, falta de reacción y descoordinación con los compañeros (García, 2011). Por eso, en educación física, se insiste en que la actitud corporal es también una forma de comunicación en el juego, que expresa ganas, energía y responsabilidad.

La enseñanza de la posición básica debe realizarse de forma progresiva y vivencial. No basta con describirla teóricamente; es importante que los estudiantes la experimenten mediante juegos de reacción, dinámicas de espejo, simulaciones y secuencias motrices que les permitan descubrir su funcionalidad (Rodríguez, 2022). Actividades como “estatuas deportivas”, desplazamientos con cambios de dirección, y juegos con estímulos visuales o auditivos ayudan a interiorizar esta postura de forma significativa.

Asimismo, el educador debe acompañar este proceso reforzando la conciencia corporal del estudiante, explicando por qué esa posición facilita el movimiento y previene lesiones. Se debe fomentar la autoobservación y la autoevaluación, para que el estudiante sea capaz de identificar cuándo está bien posicionado y cuándo necesita corregirse. También es útil integrar actividades lúdicas que contrasten entre “posición activa” y “posición pasiva”, resaltando la diferencia en la eficacia de juego.

SEMANA 2

Componente Técnico: Posición básica y actitud del jugador

Objetivo de la semana: Aplicar la posición básica del voleibol.

Activación Muscular – Semana 2

Nombre: “¡Cazadores y receptores en guardia!”

Descripción paso a paso:

1. Los estudiantes se agrupan en parejas. Uno es el “cazador” y el otro el “receptor”.
2. A la señal del docente, el receptor adopta la posición básica: piernas separadas al ancho de hombros, rodillas semiflexionadas, tronco levemente inclinado hacia adelante y brazos al frente.
3. El cazador lanza suavemente una pelota de espuma o balón pequeño hacia cualquier lado del receptor, quien debe reaccionar rápidamente manteniendo la postura y devolverla con las manos.
4. Se intercambian roles cada minuto.

Organización: Parejas

Duración: 10 minutos

Materiales:

- Balones de espuma, globos o pelotas blandas (1 por pareja)
- Conos para marcar límites

Variantes:

- Aumentar la velocidad del lanzamiento progresivamente.
- Realizar la actividad con globos para mejorar reacción y control.
- En tríos: dos “cazadores” lanzan al receptor desde lados alternos.

Indicaciones pedagógicas:

- Observar que los alumnos mantengan siempre una **posición activa**: pies separados, mirada al frente, brazos listos.
- Corregir posturas muy erguidas o demasiado encorvadas.
- Enfatizar la actitud atenta y la disposición al movimiento.

ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 2

Componente Técnico: Posición básica y actitud del jugador

1. La estatua en guardia

- **Objetivo:** Adoptar y mantener la posición básica correctamente.
- **Paso a paso:** A la señal del docente, los estudiantes deben congelarse en posición básica durante 10 segundos. Se les observa y corrige.
- **Materiales:** Ninguno
- **Organización:** Individual
- **Indicaciones:** Hacer hincapié en el alineamiento corporal.

2. Paso lateral vigilante

- **Objetivo:** Mantener la postura básica durante desplazamientos laterales.
- **Paso a paso:** En fila, realizan desplazamientos laterales a lo largo de una línea sin perder la postura.
- **Materiales:** Cinta o cuerda para marcar la línea
- **Organización:** Individual
- **Variantes:** Agregar cambio de dirección a la señal.

3. Semáforo reactivo

- **Objetivo:** Reaccionar rápidamente sin perder la posición.
- **Paso a paso:** El docente dice “verde” (caminar en posición baja), “amarillo” (posición de espera) o “rojo” (detenerse y congelarse).
- **Materiales:** Silbato o tarjetas de colores
- **Organización:** Grupal

4. Imita al libero

- **Objetivo:** Desarrollar conciencia corporal imitando movimientos de un jugador profesional.
- **Paso a paso:** El docente demuestra desplazamientos y posturas. El grupo debe copiarlo.
- **Materiales:** Ninguno
- **Organización:** Grupal
- **Variantes:** Utilizar video proyectado.

5. Zigzag con rebote

- **Objetivo:** Desplazarse lateralmente con control manteniendo la postura.
- **Paso a paso:** En parejas, un jugador se desplaza en zigzag entre conos mientras recibe y devuelve un balón.
- **Materiales:** Balones, conos
- **Organización:** Parejas

6. Tiro al objetivo corporal

- **Objetivo:** Reaccionar sin perder la postura.
- **Paso a paso:** El docente lanza balones suaves y los estudiantes deben esquivarlos o atraparlos sin salir de la posición.
- **Materiales:** Pelotas de espuma
- **Organización:** Grupal

7. Caminata del equilibrista

- **Objetivo:** Control del cuerpo en postura baja.
- **Paso a paso:** Caminar sobre una cuerda o línea con postura de espera, sin salirse.
- **Materiales:** Cuerda, cinta adhesiva
- **Organización:** Individual

8. Postura musical

- **Objetivo:** Asociar ritmo y postura.
- **Paso a paso:** Cuando la música suena, deben desplazarse. Cuando se detiene, adoptar la postura básica.
- **Materiales:** Bocina o altavoz
- **Organización:** Grupal

9. Toque de hombro reactivo

- **Objetivo:** Reaccionar desde la posición básica.
- **Paso a paso:** En parejas, uno en posición básica. El otro intenta tocar su hombro. El que está en guardia debe esquivarlo sin moverse del lugar.
- **Materiales:** Ninguno
- **Organización:** Parejas

10. Círculo alerta

- **Objetivo:** Mantener actitud activa en todo momento.
- **Paso a paso:** En círculo, uno lanza una pelota sin previo aviso. El receptor debe atraparla sin perder postura.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Grupo

11. Reto del reflejo

- **Objetivo:** Desarrollar atención desde la postura correcta.
- **Paso a paso:** El docente dice “adelante”, “izquierda”, “salta”, etc. El grupo reacciona manteniendo postura.
- **Materiales:** Silbato
- **Organización:** Grupal

12. Cambio de zona

- **Objetivo:** Desplazamiento rápido desde la postura.
- **Paso a paso:** El campo se divide en 4 zonas. A la señal del docente, deben desplazarse a la zona indicada sin perder la técnica.
- **Materiales:** Conos, cinta
- **Organización:** Grupal

13. Cazador estático

- **Objetivo:** Reacción defensiva en postura de base.
- **Paso a paso:** Desde la posición, deben atrapar un objeto que cae desde un punto alto (pañuelo, globo).
- **Materiales:** Globos, pañuelos
- **Organización:** Individual

14. Mini circuito de posturas

- **Objetivo:** Automatizar la postura en diferentes situaciones.
- **Paso a paso:** Estaciones con diferentes retos (mantener postura 10 seg, caminar en posición baja, reaccionar a balón sorpresa).
- **Materiales:** Balones, conos
- **Organización:** Grupos

15. Posición + Pase

- **Objetivo:** Combinar postura con pase básico.
- **Paso a paso:** En parejas, uno lanza el balón, el otro debe recibirlo con antebrazos desde la postura de espera.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Parejas

SAQUE (BAJO, POR ARRIBA, FLOTANTE)

El saque en voleibol es el gesto técnico que inicia cada jugada y representa la primera oportunidad que tiene un equipo para generar ventaja. Aunque es frecuentemente subestimado por su aparente sencillez, el saque posee una gran carga estratégica: puede ser utilizado como herramienta ofensiva para desestabilizar al equipo contrario, obligándolo a realizar recepciones incómodas o imprecisas (FIVB, 2021). Dominar sus variantes permite al jugador adaptarse a las exigencias del partido y a las características del rival.

Desde el reglamento, el saque debe realizarse desde detrás de la línea de fondo, dentro de una zona determinada. El jugador dispone de un tiempo limitado para ejecutar el golpeo después de que el árbitro lo autoriza. El balón debe ser golpeado directamente con la mano, sin que haya un segundo contacto, y debe pasar por encima de la red y caer dentro del campo contrario. Si el balón toca la red y cae en el campo rival, el saque es válido. Si sale fuera, no pasa la red o se comete una infracción en la ejecución, se pierde el punto y el saque pasa al equipo contrario (González et al., 2009).

Existen diversas formas de saque, pero los más comunes en la enseñanza inicial y media del voleibol son el saque bajo, el saque por arriba y el saque flotante. Cada uno tiene características específicas, ventajas y niveles de dificultad diferentes.

El saque bajo es la forma más básica y accesible, especialmente útil en los niveles iniciales. Se realiza con el balón sostenido con una mano, a la altura de la cintura, y golpeado con la otra mano desde abajo, usando el puño cerrado o la palma. El cuerpo debe estar ligeramente inclinado hacia adelante, y el golpe debe ser firme, pero controlado. Aunque no genera gran velocidad ni dificultad, permite desarrollar la coordinación y precisión necesarias para adquirir seguridad en el servicio (Hermes, 2019).

El saque por arriba implica lanzar el balón al aire y golpearlo con la mano abierta por encima del hombro. Exige mayor sincronización, fuerza y técnica, ya que requiere una correcta colocación del cuerpo, un lanzamiento preciso del balón y un impacto limpio con la palma. Este saque permite imprimir mayor velocidad y dirección al balón, dificultando la recepción rival si se ejecuta correctamente.

Una variante del saque por arriba es el saque flotante, que se caracteriza por la ausencia de rotación en el balón. Esto genera un efecto inestable en el aire, similar al movimiento de una pelota flotando, lo que lo convierte en un recurso muy eficaz para descolocar al receptor (Rodríguez et al., 2020). El saque flotante exige un impacto seco y plano en el centro del balón, con una terminación corta del brazo que no acompañe el movimiento como en el remate.

Además de la técnica, el saque también implica toma de decisiones tácticas. El jugador debe identificar al receptor menos hábil del equipo contrario, aprovechar zonas descubiertas o generar incomodidad con la trayectoria del balón. Esto convierte al saque en mucho más que un simple inicio de juego: es una acción estratégica con potencial desequilibrante (Alvarado et al., 2024).

En el proceso de enseñanza, es fundamental abordar el saque de forma progresiva. Comenzar por el saque bajo permite construir una base técnica sólida. Luego, introducir el saque por arriba y, más adelante, el flotante, ayudará a los estudiantes a desarrollar variedad, precisión y seguridad. A través de ejercicios con foco en la técnica, el control corporal y la intencionalidad, el educador físico podrá guiar a sus estudiantes hacia un saque efectivo, confiado y funcional al juego colectivo.

SEMANA 3

Componente Técnico: Saque (bajo, por arriba, flotante)

Objetivo de la semana: Efectuar los tipos de saque en el voleibol.

Activación Muscular – Semana 3

Nombre: “Activando para el saque”

Descripción paso a paso:

1. Movilidad articular activa (5 min):

- Rotaciones de muñecas (10 adelante y 10 atrás).
- Círculos de hombros (10 hacia adelante, 10 hacia atrás).
- Rotaciones de tronco con brazos extendidos (10 repeticiones).
- Flexiones y extensiones de codos (10 repeticiones).

2. Coordinación brazo–pierna (5 min):

- En parejas, uno sostiene un balón mientras el otro realiza golpecitos con una mano y alternar piernas al frente.
- Luego, ambos lanzan el balón con una sola mano al aire y lo atrapan con ambas manos, repitiendo 10 veces por brazo.

3. Desplazamientos con control (5 min):

- Caminata con el balón sobre la palma extendida, sin dejarlo caer (activación de muñeca y equilibrio).
- Lanzamiento al aire y recepción en posición de saque.

Organización: Individual y en parejas

Duración: 15 minutos

Materiales:

- 1 balón por estudiante
- Conos para delimitar zonas

Indicaciones pedagógicas:

- Corregir la posición inicial del cuerpo al lanzar el balón (codo ligeramente flexionado, mirada al frente).
- Reforzar la coordinación entre pierna de apoyo y brazo ejecutor desde la activación.

ATIVIDADES PROGRESSIVAS – SEMANA 3

Componente Técnico: Saque (bajo, por arriba, flotante)

1. Saque fantasma

- **Objetivo:** Aprender la mecánica del saque sin balón.
- **Paso a paso:** Simular el movimiento completo del saque (paso, lanzamiento y golpeo) sin balón.
- **Organización:** Individual
- **Materiales:** Ninguno

2. Saque a la pared

- **Objetivo:** Practicar la dirección y fuerza.
- **Paso a paso:** Desde una distancia corta, realizar el saque bajo o por arriba hacia una pared marcada con un objetivo.
- **Materiales:** Balones, cinta adhesiva o aros

3. Tira la cuerda

- **Objetivo:** Mejorar la puntería en el saque bajo.
- **Paso a paso:** Enfrente de una cuerda baja simulando la red, intentar que el saque pase por debajo sin tocarla.
- **Materiales:** Cuerda, balones

4. Golpea y corre

- **Objetivo:** Relacionar saque con dinámica de juego.
- **Paso a paso:** Tras el saque, el jugador debe correr y tocar una línea determinada. Estimula control + velocidad.
- **Materiales:** Conos, balones

5. Mini blanco flotante

- **Objetivo:** Iniciar el saque flotante con control.
- **Paso a paso:** Intentar que el balón, al golpearlo, quede suspendido en el aire antes de caer. Se valora la técnica más que la distancia.
- **Materiales:** Balones

6. Diana de colores

- **Objetivo:** Dirigir el saque con precisión.
- **Paso a paso:** Se colocan zonas con colores (rojo, azul, verde). El docente dice un color, y deben dirigir su saque hacia esa zona.
- **Materiales:** Conos, aros, balones

7. Puntería al aro

- **Objetivo:** Saque con control de fuerza y altura.
- **Paso a paso:** Saque hacia un aro apoyado o suspendido. Gana quien acierte más veces.
- **Materiales:** Aros, balones, cuerda

8. Saque desde la isla

- **Objetivo:** Controlar distancia de saque.
- **Paso a paso:** El estudiante lanza desde una “isla” delimitada. Si logra que el balón caiga en un objetivo, avanza a otra isla más lejana.
- **Materiales:** Cinta adhesiva, balones, conos

9. Saque en parejas con recepción

- **Objetivo:** Controlar altura y dirección.
- **Paso a paso:** Uno saca, el otro recibe y devuelve el balón con pase bajo.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Parejas

10. Rally de saques

- **Objetivo:** Encadenar saques exitosos.
- **Paso a paso:** En equipos, cada jugador realiza un saque consecutivo. Si todos aciertan, suman puntos.
- **Materiales:** Balones, marcador visual

11. Saque cruzado

- **Objetivo:** Cambiar la dirección del saque.
- **Paso a paso:** Intentar que el balón vaya desde la zona de saque hacia la zona opuesta de la cancha.
- **Materiales:** Cinta para marcar zonas, balones

12. Saque por arriba con ayuda

- **Objetivo:** Iniciar el saque por arriba con asistencia.
- **Paso a paso:** Un compañero lanza el balón al aire y el otro practica el golpeo en el aire con mano abierta.
- **Organización:** Parejas
- **Materiales:** Balones

13. Saque en carrera

- **Objetivo:** Mejorar la fluidez del movimiento.
- **Paso a paso:** Correr desde una zona marcada y ejecutar el saque en movimiento controlado.
- **Materiales:** Balones, conos

14. Saque + pase

- **Objetivo:** Relacionar saque con siguiente jugada.
- **Paso a paso:** Saque y luego se desplaza para recibir un pase.
- **Materiales:** Balones, red o cuerda

15. Desafío de zonas

- **Objetivo:** Elegir la zona a la que se va a dirigir el saque.
- **Paso a paso:** Se enumeran zonas del campo. Se lanza un dado o se toma una tarjeta con el número. El jugador debe dirigir su saque allí.
- **Materiales:** Dados, tarjetas, conos, balones

PASE DE ANTEBRAZOS (MANCHETA)

El pase de antebrazos, comúnmente llamado mancheta, es uno de los gestos técnicos más representativos y funcionales del voleibol, especialmente en la recepción del saque y en las situaciones defensivas. Su propósito principal es controlar balones bajos o rápidos, amortiguando el impacto y redirigiendo la trayectoria hacia un compañero, normalmente el colocador. Dominar esta técnica es indispensable para lograr estabilidad y continuidad en el juego, ya que muchas de las acciones ofensivas del equipo dependen de una buena recepción (Timón y Hormigo, 2010).

Este pase se ejecuta utilizando la superficie interna de los antebrazos, desde la muñeca hasta los codos, que forman una especie de “plataforma” o superficie plana para que el balón rebote de forma controlada. La técnica requiere que el jugador una las manos (puño dentro de palma, manos planas juntas, o dedos entrelazados, según preferencia o nivel), extienda los brazos hacia el frente, y mantenga los codos bloqueados para evitar que el balón rebote de forma descontrolada (Hermes, 2019). Es importante que los antebrazos estén paralelos y firmes, orientados hacia el objetivo del pase.

La postura corporal en la ejecución de la mancheta es clave para su efectividad. El jugador debe partir de una posición básica activa: pies separados al ancho de los hombros, rodillas flexionadas, tronco ligeramente inclinado hacia adelante, y peso del cuerpo proyectado hacia la punta de los pies. Esta posición favorece la movilidad, el equilibrio y la reacción inmediata ante trayectorias inesperadas. El balón debe contactarse frente al cuerpo, con una leve inclinación de la plataforma para dirigir el pase hacia arriba o hacia adelante, según la situación.

Uno de los errores más comunes en el aprendizaje de la mancheta es el uso excesivo de los brazos para golpear el balón. En realidad, el pase de antebrazos no es un golpe, sino una acción de acompañamiento (García, 2011). El balón debe ser recibido y redirigido principalmente con el movimiento de las piernas, mediante una pequeña extensión de rodillas que ayuda a darle dirección y altura al pase. De este modo, se logra un gesto más controlado, seguro y eficiente.

El pase de antebrazos se utiliza en tres contextos fundamentales del juego:

1. Recepción del saque: Es el primer contacto del equipo luego del saque rival. Su objetivo es controlar el balón y enviarlo al colocador.
2. Defensa de remates: Se emplea para amortiguar remates potentes del equipo contrario, manteniendo el balón en juego.
3. Salvadas o coberturas: Cuando el balón ha sido desviado o tocado por el bloqueo, la mancheta permite rescatarlo para una nueva construcción.

La enseñanza de esta técnica debe hacerse de forma gradual, iniciando con ejercicios de familiarización del gesto sin balón, luego con balones livianos y finalmente en situaciones reales de juego. Es fundamental que el educador refuerce la importancia de la postura, la firmeza de la plataforma de brazos y la acción conjunta de piernas y tronco.

SEMANA 4

Componente Técnico: Pase de antebrazos (Mancheta)

Objetivo de la semana: Ejecutar el pase de antebrazos del voleibol.

Activación Muscular – Semana 4

Nombre: “Brazos listos, reflejos encendidos”

Objetivo: Activar los brazos, hombros y zona media, preparando el cuerpo para ejecutar el pase de antebrazos con control, coordinación y enfoque.

Descripción paso a paso:

1. Activación articular específica (5 min):

- Círculos con brazos extendidos (10 adelante, 10 atrás).
- Movimientos cruzados de brazos al frente.
- Giros de muñeca y sacudidas suaves.

2. Reflejos y control (5 min):

- En parejas, uno lanza un balón de espuma al pecho del compañero, quien debe devolverlo suavemente con los antebrazos.
- Se alternan roles cada 10 repeticiones.

3. Postura + desplazamiento (5 min):

- Desde posición baja, desplazamiento lateral tocando conos alternados, mientras sostienen un balón entre las manos.

Organización: Parejas e individual

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Balones (uno por pareja)
- Conos
- Pelotas de espuma

Indicaciones pedagógicas:

- Insistir en mantener brazos extendidos, pulgares paralelos y antebrazos unidos.
- Controlar que no se flexionen los codos ni se haga contacto con las muñecas.

ATIVIDADES PROGRESSIVAS – SEMANA 4

Componente Técnico: Pase de antebrazos (mancheta)

1. Formación de plataforma

- **Objetivo:** Aprender la colocación correcta de las manos y los brazos.
- **Paso a paso:** El docente enseña cómo unir las manos, extender brazos, juntar antebrazos. Se practica frente a espejo o compañero.
- **Materiales:** Ninguno
- **Organización:** Individual

2. Plataforma con globo

- **Objetivo:** Mantener el contacto con un objeto liviano.
- **Paso a paso:** Con un globo, el estudiante debe mantenerlo en el aire usando solo los antebrazos.
- **Materiales:** Globos
- **Organización:** Individual

3. Rebote controlado

- **Objetivo:** Controlar altura del pase.
- **Paso a paso:** Golpear el balón suavemente hacia arriba sin que sobrepase la cabeza. Mantener una altura constante.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** Individual

4. Mancheta a la pared

- **Objetivo:** Trabajar precisión individual.
- **Paso a paso:** Golpear el balón hacia la pared, atraparlo y repetir. Luego, intentar secuencias continuas.
- **Materiales:** Balones, pared libre

5. Mancheta en zigzag

- **Objetivo:** Combinar desplazamiento y golpeo.
- **Paso a paso:** En parejas, uno pasa el balón al otro, quien debe recibirlo con mancheta mientras se desplaza entre conos.
- **Materiales:** Balones, conos

6. Mancheta y reacción

- **Objetivo:** Reforzar atención y control.
- **Paso a paso:** El docente lanza el balón con trayectorias variadas. El estudiante debe reaccionar y devolverlo correctamente.
- **Materiales:** Balones

7. Mancheta en círculo

- **Objetivo:** Trabajar la cooperación en grupo.
- **Paso a paso:** En grupo de 5 o 6, pasar el balón en círculo con antebrazos.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** Grupo

8. Mancheta y pase dirigido

- **Objetivo:** Mejorar precisión.
- **Paso a paso:** En parejas, deben pasarse el balón con antebrazos e intentar que caiga dentro de un aro colocado entre ellos.
- **Materiales:** Balones, aros

9. Caminata con control

- **Objetivo:** Coordinar paso y golpeo.
- **Paso a paso:** Caminar en línea recta mientras se golpea el balón con antebrazos, sin dejarlo caer.
- **Materiales:** Balones

10. Relevos con pase

- **Objetivo:** Aplicar técnica en movimiento.
- **Paso a paso:** En equipos, se deben desplazar realizando pases de antebrazos hasta una meta.
- **Materiales:** Balones, conos

11. Desafío de precisión

- **Objetivo:** Mejorar control y puntería.
- **Paso a paso:** Realizar pase de antebrazos para que el balón caiga dentro de una zona marcada.
- **Materiales:** Cinta adhesiva, balones

12. Mancheta + desplazamiento

- **Objetivo:** Practicar técnica en movimiento.
- **Paso a paso:** Golpear balón hacia arriba, correr a otra zona, repetir.
- **Materiales:** Balón, conos

13. Pases con tiempo

- **Objetivo:** Regular ritmo y precisión.
- **Paso a paso:** El pase debe realizarse cada vez que el docente da la señal (palmada o silbato).
- **Materiales:** Balón, silbato
- **Organización:** Parejas

14. Mancheta a objetivos móviles

- **Objetivo:** Aumentar dificultad del pase.
- **Paso a paso:** El compañero se mueve dentro de un espacio delimitado. El jugador con el balón debe dirigirle el pase con antebrazos.
- **Materiales:** Balón, conos
- **Organización:** Parejas

15. Mini juego de puntos

- **Objetivo:** Reforzar pase en juego.
- **Paso a paso:** Duelo 1 vs 1. Cada pase bien ejecutado al compañero otorga un punto.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** Individual o parejas

PASE DE DEDOS (COLOCACIÓN)

El pase de dedos, también conocido como colocación, es una de las técnicas más delicadas, precisas y estratégicas del voleibol. Su función principal es dirigir el balón con precisión hacia un atacante, permitiendo así que el equipo construya una jugada ofensiva eficaz. Esta acción suele ser ejecutada por el colocador o armador del equipo, aunque todos los jugadores deben estar preparados para realizarla en situaciones necesarias. La colocación requiere precisión, suavidad, visión táctica y coordinación motriz fina, convirtiéndola en una habilidad técnica de alta exigencia (Pullopaxi, 2023).

El pase de dedos se ejecuta con la yema de los dedos de ambas manos, formando una figura triangular o de “ventana” entre los pulgares e índices. Las manos se posicionan

por encima de la frente, con los codos flexionados hacia afuera y las palmas orientadas hacia el balón (Herreros, 2024). En el momento del contacto, se realiza una extensión coordinada de piernas, brazos y muñecas, acompañando el balón y dándole dirección y altura. Es fundamental que el balón no sea golpeado, sino acompañado con fluidez, evitando movimientos bruscos o forzados que puedan derivar en una infracción por doble contacto.

Desde el punto de vista reglamentario, el pase de dedos debe realizarse con un contacto limpio y simultáneo en ambas manos. Si el balón gira excesivamente o si hay diferencia de contacto entre una mano y otra, se considera “doble”, lo cual es una infracción (FIVB, 2021). Por eso, una de las grandes dificultades de esta técnica es mantener la coordinación y la suavidad necesarias para ejecutar el gesto de manera legal y eficiente.

En cuanto a la postura corporal, el jugador debe partir de una posición básica activa: pies separados, rodillas semiflexionadas, tronco levemente inclinado hacia adelante, y mirada fija en el balón. Antes del contacto, es importante ubicarse correctamente debajo del balón, para realizar el pase de forma ascendente y controlada. La anticipación, la lectura del juego y el posicionamiento previo son claves en la ejecución efectiva del pase de dedos.

Esta técnica se utiliza en diferentes contextos del juego:

1. Colocación al rematador: Es la situación más común, donde se busca posicionar el balón con precisión para que un compañero ataque.
2. Segundo toque ofensivo: En algunos casos, el colocador puede decidir enviar el balón directamente al campo contrario como un recurso táctico sorpresa.
3. Pase de emergencia: Ante balones bajos o desorganización, el pase de dedos puede utilizarse para mantener la jugada en curso, aunque no sea la situación ideal.

La enseñanza del pase de dedos debe comenzar con ejercicios de familiarización con el gesto, como lanzar el balón hacia arriba con los dedos, sin desplazarse, trabajando la postura y el contacto suave. Luego se introducen tareas de precisión hacia objetivos fijos, colocaciones en pareja y finalmente, colocaciones en movimiento y bajo presión. Es recomendable trabajar primero con balones blandos o livianos, permitiendo que los estudiantes adquieran confianza antes de pasar a balones reglamentarios (García, 2011).

El pase de dedos no es solo una técnica de precisión, sino una herramienta táctica. Permite distribuir el juego, engañar al bloqueo rival, acelerar la jugada o cambiar el ritmo de ataque. Por ello, el jugador que la domina debe desarrollar también visión periférica, toma de decisiones y comunicación con los atacantes.

SEMANA 5

Componente Técnico: Pase de Dedos (Colocación)

Objetivo de la semana: Efectuar el pase de dedos en el voleibol.

Activación Muscular – Semana 5

Nombre: “Dedos despiertos, cuerpo en acción”

Descripción paso a paso:

1. Activación de muñecas y dedos (5 min):

- Apertura y cierre rápida de los dedos (3 series de 10 seg).
- Giros de muñeca (10 hacia cada lado).
- Toques rápidos de los dedos pulgares con los demás dedos.

2. Simulación de pase aéreo (5 min):

- Lanzar un balón suavemente hacia arriba con las yemas de los dedos, atraparlo en la posición de pase, repetir 10 veces.
- Mantener codos hacia afuera y mirar el punto de contacto del balón.

3. Desplazamientos en postura de colocación (5 min):

- Avanzar y retroceder en postura activa de colocador (manos al frente, dedos listos, piernas semiflexionadas).
- A cada señal del docente, simular un pase hacia una zona lateral.

Organización: Individual y en parejas

Duración: 15 minutos

Materiales:

- 1 balón por estudiante o pareja
- Cinta para delimitar zonas
- Silbato

Indicaciones pedagógicas:

- Observar que los dedos formen un triángulo y que el balón sea impulsado con las yemas, no con la palma.
- Evitar que los codos bajen o que se descoordine el movimiento.

ATIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 5

Componente Técnico: Pase de Dedos (Colocación)

1. Construcción de triángulo

- **Objetivo:** Adoptar correctamente la forma de las manos para el pase.
- **Paso a paso:** Colocar las manos simulando un triángulo (índices y pulgares formando una ventana). Practicar esta forma frente a un compañero o espejo.
- **Materiales:** Ninguno
- **Organización:** Individual

2. Pase aéreo controlado

- **Objetivo:** Regular fuerza y trayectoria.
- **Paso a paso:** Lanzar el balón hacia arriba con las yemas de los dedos y atraparlo manteniendo el triángulo de contacto.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Individual

3. Pase continuo a la pared

- **Objetivo:** Mejorar precisión y repetición técnica.
- **Paso a paso:** Realizar varios pases seguidos hacia una pared manteniendo postura y altura constante.
- **Materiales:** Balón, pared

4. Pase por parejas a distancia corta

- **Objetivo:** Coordinar pase con compañero.
- **Paso a paso:** En parejas, pasarse el balón con pase de dedos sin moverse. Aumentar distancia progresivamente.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Parejas

5. Pase con desplazamiento lateral

- **Objetivo:** Controlar pase en movimiento.
- **Paso a paso:** Mientras se desplazan lateralmente, realizar pase de dedos continuo con compañero.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Parejas

6. Coloca al aro

- **Objetivo:** Trabajar dirección y precisión.
- **Paso a paso:** Colocar el balón para que caiga dentro de un aro en el suelo.
- **Materiales:** Aros, balones

7. Coloca y corre

- **Objetivo:** Agregar velocidad al gesto.
- **Paso a paso:** Colocar el balón y correr hacia un cono asignado antes de que otro compañero repita.
- **Materiales:** Conos, balones
- **Organización:** En filas

8. Juego de blanco móvil

- **Objetivo:** Dirigir el pase a una persona en movimiento.
- **Paso a paso:** El colocador debe dirigir el pase hacia un compañero que se mueve dentro de una zona delimitada.
- **Materiales:** Balón, conos
- **Organización:** Tríos

9. Reto de precisión con marcas

- **Objetivo:** Acertar zonas específicas del campo.
- **Paso a paso:** Pasar el balón con dedos para que caiga en una zona marcada con cinta.
- **Materiales:** Balón, cinta adhesiva
- **Organización:** Individual o parejas

10. Coloca y gira

- **Objetivo:** Coordinar pase con rotación corporal.
- **Paso a paso:** Realizar pase hacia arriba, girar sobre uno mismo, y volver a realizar otro pase.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** Individual

11. Colocador por turnos

- **Objetivo:** Entender rol del colocador.
- **Paso a paso:** En grupos de 4, uno coloca mientras los otros tres rotan como rematadores simulados.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** Grupo

12. Pase de dedos en situación de “error”

- **Objetivo:** Adaptarse a un mal pase previo.
- **Paso a paso:** El docente lanza balones imperfectos (altos, desviados) que el estudiante debe corregir con colocación.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Individual

13. Desafío de altura

- **Objetivo:** Regular fuerza y ángulo.
- **Paso a paso:** Realizar pase de dedos para que el balón alcance una marca en la pared (altura objetivo).
- **Materiales:** Balón, cinta adhesiva
- **Organización:** Individual

14. Colocador a la carta

- **Objetivo:** Elegir dirección del pase según tarjeta.
- **Paso a paso:** El docente muestra una tarjeta con dirección (izquierda, centro, derecha) y el colocador debe dirigir el pase hacia allá.
- **Materiales:** Tarjetas, balones
- **Organización:** Individual o tríos

15. Mini juego de 3 toques (con colocación)

- **Objetivo:** Integrar colocación en dinámica de juego.
- **Paso a paso:** Grupos de 3 deben pasar, colocar y simular remate. El colocador debe recibir el segundo pase y dirigirlo con dedos.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** Tríos

REMATE (SALTO, GOLPE, ATERRIZAJE)

El remate en voleibol es una acción ofensiva que consiste en golpear el balón con fuerza y dirección hacia el campo contrario, con el objetivo de anotar un punto directo o generar una situación difícil para la defensa rival. Es considerado uno de los gestos técnicos más espectaculares del juego, ya que combina elementos de salto, fuerza, precisión, y

sincronización (Godoy, 2020). Su correcta ejecución implica no solo habilidades físicas, sino también lectura del juego, ubicación táctica y trabajo en equipo.

El remate se compone de tres fases principales: el salto (impulso), el golpeo y el aterrizaje. Cada una de estas etapas exige una ejecución técnica adecuada para lograr efectividad y prevenir lesiones.

En la fase del salto, el jugador se prepara para impulsarse desde el suelo. Generalmente, el remate se realiza después de una colocación precisa, por lo que el jugador debe anticiparse y realizar una pequeña carrera de aproximación que suele constar de dos o tres pasos rápidos y coordinados (Alvarado et al., 2024). En el último paso, los pies se colocan paralelos y firmes para ejecutar un salto vertical potente, con la ayuda de una flexión y rápida extensión de piernas y brazos. Los brazos acompañan el impulso, elevándose con fuerza para preparar el golpe.

En la fase de golpeo, el brazo dominante se eleva por detrás de la cabeza, mientras el otro brazo se mantiene al frente como guía o referencia visual. Al alcanzar el punto más alto del salto, el brazo de golpeo se lanza hacia adelante, con el codo por encima del hombro, y se golpea el balón con la palma abierta y los dedos extendidos. El contacto debe ser firme y rápido, con el brazo totalmente extendido, para imprimir velocidad y dirección descendente al balón. Un buen remate se caracteriza por una trayectoria directa, con efecto descendente, y dificultad para ser defendido (Timón y Hormigo, 2010).

En la fase de aterrizaje, el jugador debe caer con ambos pies a la vez, con rodillas semiflexionadas y brazos al frente, lo que permite amortiguar el impacto y mantener el equilibrio. Es importante caer en el mismo lugar desde donde se saltó, evitando desplazamientos laterales o hacia adelante que puedan ocasionar lesiones o choques con compañeros.

El remate puede variar en función del tipo de balón recibido, la posición del colocador, la altura del pase, el perfil del jugador y la estrategia del equipo. Existen remates desde la zona de ataque (zonas 2, 3 y 4), remates en suspensión (más técnicos), remates cruzados o paralelos, e incluso remates con efecto o fintas (llamadas “colocadas”) que buscan sorprender al rival.

La enseñanza del remate debe realizarse con un enfoque progresivo. En las etapas iniciales, se trabaja la coordinación del salto y el gesto de golpeo sin balón, luego con globos o pelotas blandas, y posteriormente en situaciones reales (Timón y Hormigo, 2010). Es fundamental que el educador preste especial atención a la técnica del aterrizaje, ya que una mala caída puede provocar lesiones en tobillos, rodillas o columna.

Además del gesto técnico, el remate implica comunicación y sincronización con el colocador, así como visión del campo contrario, para identificar zonas libres, detectar el bloqueo y ajustar el golpeo. En niveles más avanzados, los jugadores aprenden a tomar decisiones tácticas durante el salto, eligiendo dónde y cómo rematar en función de la defensa rival.

<p>SEMANA 6 Componente Técnico: Remate (salto, golpe, aterrizaje) Objetivo de la semana: Ejecutar el remate de voleibol.</p>
<p>Activación Muscular – Semana 6 Nombre: “Salta, golpea, aterrizas” Descripción paso a paso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Activación general con movilidad (5 min): <ul style="list-style-type: none"> • Saltos cortos en el lugar (10 repeticiones). • Rotaciones amplias de brazos hacia adelante y atrás. • Estiramiento dinámico de piernas (alzadas al frente y laterales). • Giros de cadera. 2. Coordinación pierna–brazo (5 min): <ul style="list-style-type: none"> • Saltos verticales con impulso de brazos, sin balón. • Simulación del gesto del remate: paso-paso-salto con brazo dominante hacia atrás y movimiento hacia adelante. 3. Ejercicio de aterrizaje controlado (5 min): <ul style="list-style-type: none"> • Desde pequeños saltos, caer con semiflexión de rodillas y brazos al frente para mantener equilibrio. • Practicar en colchonetas o césped si es posible. <p>Organización: Individual Duración: 15 minutos Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cinta adhesiva o colchonetas • Conos para marcar zonas • 1 balón por estudiante (en etapas avanzadas) <p>Indicaciones pedagógicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reforzar la secuencia del remate: carrera de impulso, salto con ambos pies, brazo ejecutor hacia atrás, golpe por encima de la cabeza y caída estable. • Observar alineación corporal y evitar aterrizajes duros o desequilibrados.
<p>ACTIVIDADES PROGRESIVAS – SEMANA 6 Componente Técnico: Remate (salto, golpe, aterrizaje)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gesto sin balón <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Aprender la mecánica del remate sin carga. • Paso a paso: Ejecutar la carrera de impulso y gesto de remate en el aire, sin balón. • Materiales: Ninguno • Organización: Individual 2. Salta y toca <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Mejorar la altura del salto. • Paso a paso: Saltar e intentar tocar una marca en la pared o cuerda suspendida. • Materiales: Cinta o cuerda • Organización: Individual 3. Golpe al globo <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Practicar el gesto del golpeo sin impacto fuerte. • Paso a paso: Golpear un globo suspendido en el aire con la palma abierta, simulando remate. • Materiales: Globos • Organización: Individual 4. Remate con balón blando <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Ejecutar el remate sin riesgo. • Paso a paso: El estudiante lanza un balón de espuma, salta y lo golpea con dirección. • Materiales: Balones de espuma • Organización: Individual 5. Remate en colchoneta <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Enfatizar el aterrizaje controlado. • Paso a paso: Realizar el gesto del remate cayendo sobre una colchoneta. • Materiales: Colchoneta, balón • Organización: Individual 6. Remate desde balón lanzado <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Coordinar salto y golpe. • Paso a paso: Un compañero lanza el balón al aire. El otro salta y lo remata. • Materiales: Balones • Organización: Parejas

7. Remate en zona delimitada

- **Objetivo:** Controlar dirección del remate.
- **Paso a paso:** Intentar que el balón rematado caiga dentro de una zona marcada con conos o aros.
- **Materiales:** Aros o conos, balones

8. Desafío de remate vertical

- **Objetivo:** Medir fuerza y verticalidad.
- **Paso a paso:** Saltar y rematar el balón para que vuelva a subir verticalmente.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Individual

9. Remate a la cuerda

- **Objetivo:** Controlar altura y trayectoria.
- **Paso a paso:** El balón debe pasar justo por encima de una cuerda o cinta a media altura.
- **Materiales:** Cuerda, balones

10. Remate sobre mini red

- **Objetivo:** Aplicar técnica en contexto reducido.
- **Paso a paso:** En parejas, uno coloca el balón y el otro realiza el remate por encima de una cuerda o red baja.
- **Materiales:** Cuerda o red, balones

11. Secuencia colocador-rematador

- **Objetivo:** Integrar roles de juego.
- **Paso a paso:** En tríos: pase – colocación – remate. Cambian roles en cada ronda.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** Tríos

12. Desafío del remate por zonas

- **Objetivo:** Dirigir el remate a zonas específicas.
- **Paso a paso:** Cada jugador remata intentando acertar en zonas numeradas del campo.
- **Materiales:** Cinta numerada o conos, balones

13. Remate en movimiento

- **Objetivo:** Coordinar desplazamiento y golpe.
- **Paso a paso:** Carrera lateral + salto + remate hacia el centro.
- **Materiales:** Balón, conos

14. Remate tras pase imperfecto

- **Objetivo:** Adaptarse a colocaciones difíciles.
- **Paso a paso:** El docente lanza balones mal colocados para que el alumno intente rematar ajustando su cuerpo.
- **Materiales:** Balones

15. Mini juego de remate

- **Objetivo:** Integrar el remate en una situación real.
- **Paso a paso:** Juego reducido 2x2, solo se gana punto si el último toque es remate.
- **Materiales:** Red o cuerda, balones
- **Organización:** Grupos

JUEGO REDUCIDO Y SISTEMAS BÁSICOS (2X2, 3X3)

El juego reducido en voleibol, especialmente en formatos como 2x2 y 3x3, es una estrategia pedagógica fundamental para facilitar el aprendizaje del deporte, mejorar la participación activa de los estudiantes y permitir una comprensión más profunda de los principios tácticos y técnicos del juego (Timón y Hormigo, 2010). Estas modalidades simplificadas no sólo hacen más accesible el voleibol en contextos escolares y de iniciación, sino que también favorecen el desarrollo de habilidades integrales en los jugadores.

El voleibol tradicional se juega en equipos de seis jugadores por lado, lo que implica una distribución de roles más específica y una mayor complejidad en la rotación, el sistema ofensivo y defensivo. Sin embargo, en etapas formativas o en contextos educativos, los formatos 2x2 y 3x3 permiten reducir la cantidad de jugadores, lo que genera múltiples

beneficios: todos los participantes tocan el balón con mayor frecuencia, hay mayor tiempo de juego efectivo, y se facilita la comprensión de las reglas, los desplazamientos y la organización colectiva (LLuglla, 2023).

En el sistema 2x2, cada jugador asume múltiples funciones dentro del juego: recepción, colocación, ataque, defensa y cobertura. Esto desarrolla jugadores más completos, que deben estar atentos en todo momento, tomar decisiones rápidas y colaborar activamente con su compañero. En este formato, la comunicación es esencial, ya que el mínimo error puede derivar en la pérdida del punto (Narvaiza, 2019). La simplicidad de este sistema favorece también el aprendizaje de los fundamentos técnicos como el pase de antebrazos, el pase de dedos y el saque, ya que se ejecutan en situaciones reales y significativas.

El formato 3x3 añade un componente táctico adicional: ya es posible establecer cierta especialización de roles. Por ejemplo, uno puede asumir la colocación, otro la defensa, y otro el ataque, aunque todos deben rotar sus funciones en algún momento. Este sistema permite introducir conceptos básicos de rotación, cobertura, desplazamientos coordinados y ocupación de zonas, sin llegar a la complejidad del 6x6. También posibilita prácticas más dinámicas y desafiantes en espacios reducidos, donde se requiere cooperación, anticipación y trabajo conjunto para sostener la jugada y construir ofensivas.

En ambos sistemas, el juego reducido favorece la participación activa de todos los jugadores. A diferencia del juego completo, donde algunos participantes pueden pasar largos períodos sin intervenir directamente, en el 2x2 y 3x3 todos deben estar involucrados constantemente, lo que mejora la motivación, la atención y la actitud frente al juego (Rodríguez, 2022). Además, se crean más oportunidades para la toma de decisiones, el error y la autorregulación, elementos clave en la formación deportiva y personal.

Desde la perspectiva del educador físico, el juego reducido permite adaptar el nivel de dificultad a las capacidades del grupo, modificar el espacio, las reglas o los objetivos del juego, y generar contextos más lúdicos y educativos (González et al., 2009). Se pueden incorporar consignas específicas como “todos deben tocar el balón antes de pasarlo”, “sólo se puede usar la mano no dominante”, o “el punto vale doble si termina en remate”, con el fin de estimular la creatividad, el pensamiento táctico y la inclusión de todos los participantes.

Además, los formatos 2x2 y 3x3 son ideales para trabajar valores como la cooperación, el respeto, la comunicación y la empatía, ya que en equipos reducidos cada gesto, cada palabra y cada acción incide directamente en el rendimiento colectivo (Hermes, 2019). Por eso, el juego reducido no sólo enseña a jugar mejor voleibol, sino también a ser mejores compañeros.

En definitiva, los sistemas básicos 2x2 y 3x3 constituyen un recurso pedagógico invaluable para enseñar voleibol desde una perspectiva lúdica, progresiva y participativa. A través de estos formatos, los estudiantes no sólo desarrollan habilidades técnicas y

táticas, sino que también se apropian del juego como una experiencia activa, significativa y socialmente enriquecedora.

SEMANA 7

Componente Técnico: Juego reducido y sistemas básicos (2x2, 3x3)

Objetivo de la semana: Implementar el juego reducido en el voleibol.

Activación Muscular – Semana 7

Nombre: “Activa y juega en equipo”

Descripción paso a paso:

1. Activación colectiva con balón (5 min):

- Formar un círculo y mantener el balón en el aire con toques aleatorios (antebrazos o dedos).
- Cada estudiante debe nombrar a otro antes de pasar el balón.

2. Carrera de relevos en tríos (5 min):

- Se forman equipos de tres. Uno corre con balón y al llegar lo pasa al siguiente, que continúa.
- Fomenta coordinación, trabajo en equipo y ritmo.

3. Coordinación + pase (5 min):

- En tríos, uno lanza, otro pasa, y el tercero simula rematar. Cambian roles con rapidez.

Organización: Grupal (tríos)

Duración: 15 minutos

Materiales:

- Balones
- Conos para delimitar zonas
- Cuerda o red baja

Indicaciones pedagógicas:

- Fomentar el **diálogo motriz**: que hablen, se nombren, se animen.
- Observar actitud de colaboración y respeto por turnos.
- Estimular el aprendizaje a través del juego.

ATIVIDADES PROGRESSIVAS – SEMANA 7

Componente Técnico: Juego reducido y sistemas básicos (2x2, 3x3)

1. Juego 1x1 por zonas

- **Objetivo:** Introducir el enfrentamiento individual con reglas simples.
- **Paso a paso:** Delimitar una zona pequeña. Cada jugador tiene un toque para pasar el balón al otro lado.
- **Materiales:** Balones, cuerda o red
- **Organización:** Individual

2. Juego 2x2 sin saque

- **Objetivo:** Enfocar en pase y remate.
- **Paso a paso:** El juego inicia con un pase lanzado desde el costado por el docente. Los equipos deben hacer 3 toques antes de pasar.
- **Materiales:** Balón, red o cuerda
- **Organización:** Parejas

3. Juego 2x2 con saque adaptado

- **Objetivo:** Integrar el saque en juego real.
- **Paso a paso:** Se permite saque bajo, se respetan 3 toques.
- **Materiales:** Balón, red o cuerda
- **Organización:** Parejas

4. Juego 3x3 con zona delimitada

- **Objetivo:** Enfatizar ocupación del espacio.
- **Paso a paso:** Dividir el campo en 3 zonas. Cada jugador debe cubrir su zona y colaborar con sus compañeros.
- **Materiales:** Cinta adhesiva, balones
- **Organización:** Tríos

5. Juego con rotación simple

- **Objetivo:** Introducir noción básica de rotación.
- **Paso a paso:** Cada vez que el equipo gana punto con remate, todos los jugadores rotan una posición.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** 3x3

6. Juego por colores

- **Objetivo:** Estimular la comunicación.
- **Paso a paso:** Cada jugador tiene un color asignado (con cinta o brazalete). Deben pasar el balón al compañero cuyo color indique el docente en voz alta.
- **Materiales:** Cintas de colores, balones
- **Organización:** 3x3 o más

7. Juego con “comodín”

- **Objetivo:** Dar soporte a un equipo.
- **Paso a paso:** Un jugador actúa como comodín (juega con ambos equipos en ataque), favoreciendo el pase y la organización.
- **Materiales:** Balones
- **Organización:** 3x3 + 1

8. Juego con pase obligatorio a cada compañero

- **Objetivo:** Fomentar inclusión y circulación.
- **Paso a paso:** El equipo debe tocar el balón al menos una vez por cada jugador antes de pasarlo al otro lado.
- **Materiales:** Balón
- **Organización:** 3x3

9. Juego en forma de estrella

- **Objetivo:** Trabajar rapidez de pase.
- **Paso a paso:** Tras cada pase, el jugador debe rotar a una nueva zona previamente asignada.
- **Materiales:** Conos, balones
- **Organización:** Grupos de 3 o más

10. Juego con tiempo limitado

- **Objetivo:** Estimular decisiones rápidas.
- **Paso a paso:** Cada equipo tiene 10 segundos para completar 3 toques y devolver el balón.
- **Materiales:** Cronómetro, silbato, balones
- **Organización:** 3x3

11. Juego con pase en movimiento

- **Objetivo:** Salir del juego estático.
- **Paso a paso:** Pase y movimiento obligatorio: tras pasar el balón, el jugador debe desplazarse a otra zona.
- **Materiales:** Conos, balones

12. Juego por retos

- **Objetivo:** Asignar tareas técnicas por punto.
- **Paso a paso:** Cada vez que un equipo gana punto, el otro debe sacar con una mano, colocar desde atrás, etc.
- **Materiales:** Tarjetas de reto, balones

13. Juego sin verbalizar

- **Objetivo:** Estimular la comunicación no verbal.
- **Paso a paso:** No se permite hablar durante el juego. Se debe organizar solo con señas.
- **Materiales:** Balones

14. Juego con puntos extra por remate

- **Objetivo:** Valorar el ataque.
- **Paso a paso:** Si el punto termina en remate efectivo, vale doble.
- **Materiales:** Balón, marcador
- **Organización:** 3x3

15. Mini torneo 3x3

- **Objetivo:** Aplicar todos los conocimientos en competencia.
- **Paso a paso:** Formar equipos estables, organizar partidos de 5 minutos.
- **Materiales:** Red, marcador, balones
- **Organización:** Grupal

CONCLUSIÓN

La enseñanza del voleibol en los centros educativos representa una oportunidad única para promover el desarrollo integral del estudiantado desde una perspectiva corporal, cognitiva, social y afectiva. A través de su práctica, los alumnos no solo mejoran sus habilidades físicas y técnicas, sino que también aprenden a convivir, cooperar y resolver desafíos en equipo, construyendo aprendizajes que trascienden el ámbito deportivo y se proyectan hacia su vida cotidiana.

Como disciplina deportiva, el voleibol posee una riqueza didáctica que lo hace especialmente valioso para la Educación Física escolar. Su estructura basada en la rotación, la interacción constante y la necesidad de tomar decisiones rápidas en colaboración, favorece la participación activa de todos los estudiantes, al tiempo que desarrolla competencias motrices, tácticas y socioemocionales. Sin embargo, para que estos beneficios se concreten de manera efectiva en el aula o la cancha, es imprescindible contar con un planeamiento didáctico riguroso, coherente y progresivo.

Un planeamiento bien diseñado no solo organiza el contenido técnico del voleibol en secuencias lógicas y accesibles, sino que también considera las características del grupo, los recursos disponibles, y los principios pedagógicos que guían la enseñanza. Al incorporar actividades lúdicas, adaptadas, inclusivas y enfocadas en el aprendizaje significativo, se garantiza una experiencia educativa enriquecedora, donde cada estudiante pueda participar, disfrutar y avanzar a su propio ritmo.

Enseñar voleibol desde un enfoque pedagógico implica más que corregir técnicas: significa crear espacios de encuentro, de exploración y de construcción colectiva del conocimiento. Es permitir que los estudiantes descubran el valor del esfuerzo compartido, el respeto por las normas, la importancia de cada rol dentro del equipo, y la satisfacción de superarse a sí mismos.

Por tanto, el voleibol debe ocupar un lugar protagónico en la planificación de la Educación Física, no solo por sus beneficios físicos, sino por su enorme potencial como herramienta educativa. Y para lograrlo, el compromiso del docente en planificar con intención, creatividad y sensibilidad pedagógica será siempre la clave para transformar cada clase en una experiencia memorable de aprendizaje y formación.

REFERENCIAS

Alvarado, R., Palao, J., López, A., Valadés, D. y Ortega, E. (2024). Opinión de entrenadores/as sobre el reglamento actual de voleibol en categorías en etapas de formación. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 13(3), 152–163. <https://doi.org/10.24310/riccafd.13.3.2024.20246>

Federación Internacional de Voleibol [FIVB]. (2021). Reglas Oficiales de Voleibol 2021-2024. https://put.poznan.pl/sites/default/files/2022-05/FIVB-Volleyball_Rules2021_2024-SP-v01b.pdf

García, C. (2011). Estudio de dos modelos de enseñanza para la iniciación en voleibol. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Doctor en Educación Física y Deporte, Universidad de Sevilla, España. <https://idus.us.es/items/6923f183-7939-412d-8b3b-4c024d54169d>

Godoy, J. (2020). estrategias para la enseñanza del voleibol a través de ejercicios de psicomotricidad en los niños y niñas de instituciones educativas. *Red De Investigación Educativa*, 12(2), 10 - 19. Recuperado a partir de <https://revistas.uclave.org/index.php/redine/article/view/2817>

González, S., Gil, P., Contreras, O. y González, I. (2009). Estableciendo nuevas competencias en el profesorado de Educación Física desde su propia práctica: la enseñanza comprensiva en la iniciación del voleibol. *Revista Iberoamericana de Educación*, 50(4), 1-14. <https://rieoei.org/RIE/article/view/1904>

Hermes, G. (2019). El inicio de la enseñanza del vóleybol en la escuela. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física, Universidad Nacional de Tumbes, Perú. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1181>

Herreros, M. (2024). Iniciación al voleibol a través del aprendizaje cooperativo y del aprendizaje basado en retos. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Educación Primaria, Universidad de Valladolid, España. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/72965/TFG-G7242.pdf?sequence=1>

LLuglla, K. (2023). La enseñanza del voleibol dentro de la clase de educación física en la lateralidad de movimiento de escolares de Educación General Básica Superior. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/bcf3364f-3ca1-481d-81b3-c3c05eb2b3b7>

Narvaiza, J. (2019). Métodos para la enseñanza del vóleybol. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física, Universidad Nacional de Tumbes, Perú. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1734>

Pullopaxi, Z. (2023). La enseñanza del voleibol en la precisión motriz de escolares de Educación General Básica Superior. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/feead86f-36da-4c1c-ab4c-1ffc9482599f>

Rodríguez, D. (2022). Programa de enseñanza de voleibol para niños de 10 a 12 años. Trabajo Final de Graduación para optar el grado de Maestría en Entrenamiento Deportivo, Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/6884>

Rodríguez, J., Jeffers, B. y Trakman, L. (2020). Caracterización histórica de la preparación teórica en el proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol escolar. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 11(3), 218-227. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692400>

Timón, L. y Hormigo, F. (2010). El Voleibol en la Escuela.: Nuevos enfoques metodológicos y actividades para su Enseñanza en la Escuela. Wanceulen SL, España.