

**LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL, UNA PROPUESTA DESDE UNA  
VIRTUALIDAD INTERACTIVA PARA FORTALECER LA TÉCNICA EN LOS  
ALUMNOS DE LA OFICINA DE RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO  
DE PENSILVANIA CALDAS.**

**AUTOR**

**WILLINTON JIMENEZ SANTA**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO**

**RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**2021**

**LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL, UNA PROPUESTA DESDE UNA  
VIRTUALIDAD INTERACTIVA PARA FORTALECER LA TÉCNICA EN LOS  
ALUMNOS DE LA OFICINA DE RECREACIÓN Y DEPORTE DEL MUNICIPIO  
DE PENSILVANIA CALDAS.**

**AUTOR**

**WILLINTON JIMENEZ SANTA, ID 685288**

**ASESOR**

**JAVIER ENRIQUE LÓPEZ JAIMES**

**Sistematización de experiencias de la práctica pedagógica adelantada en el  
marco de Opción de Grado como requisito para obtener el título de  
Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS-UNIMINUTO**

**RECTORÍA UNIMINUTO BOGOTÁ VIRTUAL Y DISTANCIA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE**

**2021**

## **Agradecimientos**

*Doy gracias a Dios quien es mi mayor fortaleza y quien siempre me levanta de mis tropiezos, a mis padres que me forjaron como el ser que soy actualmente gracias a sus reglas como a sus libertades. Han sido quienes me han enseñado que el estudio y la preparación constante son los mejores aliados para construir mi futuro.*

*Expreso mi amplia gratitud a mi madre y hermanos y a todas las demás personas que me han acompañado en este proceso como mis amigos, compañeros y de manera muy especial ustedes docentes quienes han formado parte de todo este proceso educativo, siendo así los principales productores de mis conocimientos, gracias a su persistencia, entrega, exigencias y a que siempre brindan lo mejor de si mismos, con el propósito de formarnos como profesionales responsables, honestos, solidarios y sensibles con nuestro entorno y las personas que hacen parte de el.*

*Y no menos importante mis agradecimientos a la universidad UNIMINUTO por darme la oportunidad de conseguir una meta personal que me propuse unos años atrás, hacer parte del mundo profesional.*

## **Dedicatoria**

*Este trabajo está dedicado a Dios quien me permitió no desistir. A los alumnos de voleibol del municipio de Pensilvania quienes me permitieron demostrar que con mis conocimientos y esfuerzos puedo dar un aporte a la sociedad también dedico este trabajo a la profesora Angelica María Quiñones, al entrenador del equipo de Voleibol David Felipe Cortez quienes estuvieron frente a mi proceso de prácticas, cuando di mis primeros pasos como profesional*

*A mi Madre María Elvinia quien siempre me formo con excelentes valores permitiéndome así caracterizarme por la excelencia al momento de ejercer mi practica profesional; basado en el bien de la sociedad siempre apegado a los valores morales y éticos que me fueron forjados. También dedico este trabajo a mis hermanos, quienes siempre han estado presentes con su apoyo incondicional durante todo el transcurso de mi formación.*

*María Elvinia Santa Restrepo*

*David Felipe Cortes*

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen .....	5
Introducción.....	6
Abordaje del contexto.....	7
Justificación .....	9
Objetivos de la sistematización .....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos .....	11
Antecedentes.....	12
Marco conceptual .....	15
Voleibol .....	15
La acción de juego .....	17
Fundamentos técnicos y tácticos.....	18
Clasificación respecto al número de jugadores.....	18
Clasificación en función del objetivo .....	19
Enseñanza aprendizaje del deporte.....	28
Enseñanza o educación virtual .....	32
Experiencia metodológica .....	38
Fase del Prototipo: .....	41
Fase de validación del prototipo .....	50
Fase de implementación del producto .....	53
Documentación de la experiencia.....	58
Conclusiones y recomendaciones.....	64
Referencias .....	70
Anexos .....	74

## Resumen

La sistematización de la práctica profesional desarrollada en la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania Caldas es una herramienta muy importante, debido a que mediante esta se está realizando la recopilación de todas las experiencias vividas durante este proceso, organizándolas y ordenándolas de manera que se puedan analizar crítica y reflexivamente para poder resolver de la mejor manera una problemática o necesidad en el ámbito educativo, es decir exponer el aprendizaje que dejan estas para así poder resolver una problemática con mayor facilidad y rapidez.

Se busca generar un orden de conocimientos y de experiencias en ese proceso de reconstrucción de la práctica involucrando un sentido común, un enfoque y una construcción social desde el área de la educación física que puedan explicar la dirección que tomo el trabajo realizado con los jóvenes de voleibol del municipio de Pensilvania.

Como primera etapa se definirá el objetivo que consistirá en definir el o los resultados que se esperan obtener con la sistematización, así como la utilidad que esta tendrá para la oficina de recreación y deporte del municipio al igual que para los alumnos que inicien sus prácticas profesionales en su proceso de formación, segunda etapa se define e interpretan las experiencias a sistematizar que permitan esa reconstrucción a partir del análisis y ordenamiento de las mismas y como tercera etapa esta la síntesis de los aprendizajes o resultados.

**Palabras claves:** COVID-19, Voleibol, educación virtual, gestos técnicos, procesos de enseñanza.

## **Introducción**

Este documento deja plasmada las diferentes reflexiones y análisis de todo el proceso de producción de la sistematización de la práctica profesional realizada con centro progresiva; la que se enmarco en el proceso de solución al reto asignado de ¿Cómo construir herramientas metodológicas para la enseñanza y práctica de los fundamentos técnicos del voleibol desde la distancia? A igual que su ejecución con la población de la oficina de recreación y deportes del municipio de Pensilvania – Caldas, siendo fundamental debido a los cambios vividos a nivel social, cultural, educativo y más a causa de la emergencia sanitaria por el COVID-19.

Se construyendo una reflexión en torno a la práctica profesional vivida durante la práctica profesional en donde se desarrolla no solamente la reconstrucción secuencial y ordena de esta misma, sino también generando una interpretación critica, permitiendo diseñar una estrategia pedagógica para mejorar los diferentes procesos de las prácticas profesionales que desarrollan los alumnos de la UNIMINUTO en sus diferentes escenarios.

Es así como este documento presenta unos pilares fundamentales que son contemplados en la construcción teórica - empírica, bajo unos lineamientos esenciales que son: la coordinación viso-manual, fundamentos técnicos, formas jugadas del voleibol, y estrategia pedagógica con el objetivo de perfeccionar y fortalecer los procesos en la enseñanza del voleibol a través de la virtualidad y con la variedad de herramientas ofimáticas con las que se cuentan actualmente.

## **Abordaje del contexto**

De acuerdo a informes emitidos por parte del ministerio de salud a nivel nacional el país se enfrenta a una difícil situación la cual ha generado grandes riesgos a nivel económico y social. Uno de los principales sectores más afectados por la emergencia sanitaria causada por el Covid-19 es el sector educativo donde una gran población de niños, jóvenes y adultos han tenido que aplazar su formación académica o su ritmo de avance formativo. Como es el caso con los alumnos de la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania – Caldas.

Esta dependencia está dirigida directamente desde la administración municipal, y es la encargada de brindar una formación a los alumnos de las diferentes categorías deportivas como el basquetbol, voleibol y futbol permitiéndoles un perfeccionamiento de uno o varios deportes y afianzando su formación como deportistas.

Desde los lineamientos y directrices emanadas por parte del Ministerio de Educación Nacional y otros entes como las secretarías de educación departamental, las diferentes instituciones educativas no tenían establecido un plan B o de contingencia para la situación que se vive actualmente. La escuela como garante principal de este derecho debe brindar el proceso sin olvidar la parte integral, la formación actitudinal y procedimental de los mismos.

El municipio de Pensilvania se encuentra ubicado al oriente del departamento de Caldas, y cuenta con dos colegios educativos el instituto educativo Pensilvania (IEP) la cual

cuenta con tres sedes en la cabecera municipal y la escuela normal superior de la presentación (ENSP) que está conformada por 3 establecimientos a nivel municipal y con sedes en cada uno de sus 9 corregimientos al igual que en sus veredas. En cada una de ellas se ofrece educación de preescolar a segundo, de tercero a quinto y de sexto a 11 de bachillerato. Estas instituciones educativas conforme a las órdenes y directrices gubernamentales debieron de cesar las diferentes actividades académicas presenciales.

Pasaron meses en los que gran cantidad de niños, jóvenes y adultos se encontraron de manera muy pasiva y poco activa dentro de sus hogares debido a un confinamiento masivo para evitar la propagación del virus, afectando la realización de actividad física y el deporte en los niños, niñas y adolescentes pues no se podían usar los espacios de esparcimiento social como los diferentes escenarios deportivos. Igualmente, Mujika y Padilla (Sports Med. 2000) describen una serie de consecuencias del desentrenamiento sobre las 4 semanas en los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico, hormonal y muscular y las graves consecuencias que pueden llegar a tener de no tratarse.

Debido a estos factores la oficina de recreación y deportes, procede a cesar las actividades deportivas en el municipio buscando contener un poco este impacto negativo de la pandemia en la población del municipio de Pensilvania Caldas siendo este el motivo del cierre de los diferentes escenarios deportivos.



El entorno en el cual se llevó a cabo es una interacción entre lo virtual y lo presencial en donde el usuario tiene a disposición una herramienta digital que, en conjunto con los encuentros presenciales, favorecen la práctica y la adquisición de conocimientos con un nivel de complejidad medio y bajo; donde aprenden acerca de las técnicas de juego al igual que sus formas de ejecución. De este modo el profesor o tutor guía a sus alumnos por medio del uso de TICS principalmente para que tomen conciencia de sus propias habilidades y consiguientemente a esto para que puedan autodirigir su aprendizaje y transferirlo en todos los ámbitos de su vida.

### **Justificación**

A nivel general las instituciones educativas formales y no formales, siguen un currículo creado con el fin de garantizar la adaptación de los procesos formativos a las exigencias del día a día. Ante esto es necesario documentar el proceso de la práctica pedagógica desarrollada en el centro progresada y ejecutada en el municipio de Pensilvania Caldas en donde se dio uso de diferentes técnicas y herramientas metodológicas para la enseñanza virtual de deportes como el basquetbol, el futbol y el voleibol.

Este trabajo de sistematización busca presentar al docente o formador diferentes metodologías de enseñanza – aprendizaje desde la distancia por medio de las TICS esperando llegar a tener una buena respuesta y lograr cumplir los objetivos planteados en su proceso de formación.

Para Luis Alejandro Acosta (2005) la sistematización es la organización y ordenamiento de la información existente con el objetivo de explicar los cambios sucedidos durante un proyecto, los factores que intervinieron, los resultados y las lecciones aprendidas que dejó el proceso. (pág. 7)

Permitiendo mirar desde diferentes puntos de vista e invitando a la reflexión sobre cómo planear y desarrollar una clase desde la virtualidad, buscando de este modo atender a un problema de salud pública (covid-19), y a su vez determinar la efectividad de dichas clases. Es así como por su parte, Barrenechea y Morgan (2007) conciben la sistematización como un proceso de reconstrucción y reflexión analítica sobre una experiencia, mediante la cual se interpreta lo sucedido para comprenderlo. (pág. 8)

De este modo se asume la virtualidad como una herramienta que ayuda a enfrentar los diferentes retos que presenta el proceso de enseñanza aprendizaje de los gestos técnicos del voleibol en medio del confinamiento y posteriormente en medio de alternancia, buscando mantener la calidad de la formación de los deportistas, sin olvidar un factor de suma importancia como lo es el desarrollo personal, reflejado en la actitud y disposición que presentan a la hora de asumir la práctica desde sus hogares como en el escenario deportivo.

## **Objetivos de la sistematización**

### **Objetivo general**

- Realizar la sistematización del proceso de enseñanza aprendizaje de las técnicas base del voleibol a través de las TICS, en el municipio de Pensilvania Caldas.

### **Objetivos específicos**

- Resaltar los beneficios del proyecto “la web de los pro”, como medio para la mejora de los fundamentos técnicos de los alumnos del equipo de voleibol de la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania Caldas.
- Construir nuevos conocimientos que ayuden a mejorar de manera innovadora, exitosa y sostenible los problemas presentados en el proceso de aprendizaje de las técnicas base del voleibol.
- Reconocer las lecciones aprendidas para la fijación de nuevas estrategias e iniciativas educativas en el proceso de práctica profesional.

## **Antecedentes**

Para la comprobación preliminar y la fiabilidad de los resultados obtenidos en el proceso de implementación, al igual que la sistematización de la práctica profesional desarrollada en la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania Caldas, se revisó diferentes fuentes bibliográficas que permitieron obtener información que soportan y dan orientación durante el proceso de desarrollo de la misma.

Weinberg y Gould, 2003. En uno de sus estudios de incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo hablaban acerca de la capacidad que posee el individuo para adquirir, desarrollar y demostrar habilidades motoras complejas en entornos diferentes y a su vez bajo condiciones de estrés que, sin duda, fue uno de los mayores retos para los deportistas de Voleibol del municipio. A través de estos fundamentos de estudio como de los mecanismos y las diferentes estrategias, los autores permitieron brindar herramientas para comprender e interiorizar las variadas temáticas vistas por parte de los alumnos.

Por otro lado, facilitan al docente comprender y explicar estos mecanismos, entendiendo que las acciones motrices implican un componente emocional y cognitivo; de este modo teniendo un adecuado equilibrio entre los procesos cognitivos y las estrategias de autorregulación en el desarrollo de la enseñanza- aprendizaje de los contenidos.

Cuji Sains (2015) Desarrolla una propuesta de formación que aporato a mejorar la calidad de la educación a través de las TICs. La investigación realizada se basó en dos factores de estudio: estrategia de aprendizaje mediante las tecnologías de información y comunicación y los fundamentos del voleibol en estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. Por medio de un programa de talleres denominado “EsATiVol” determina y obtiene como resultados que existente una gran influencia en el aprendizaje posibilitando que se mejore la técnica y los fundamentos técnicos de la práctica deportiva del voleibol.

En las percepciones de autosuficiencia y el control del aprendizaje, el Autor Pintrich (1991) indica que el aprendizaje virtual tiene una alta motivación intrínseca e igualmente contribuye a la motivación, a la conjunción de intereses, bien sean profesionales, deportivos, culturales etc; los que se logran con el proyecto pedagógico “la web de los pro” y que conducen al estudiante a un aprendizaje significativo.

Monsalve y Sánchez (2019) por medio de su investigación “Psychomotor learning in the area of Physical Education, Recreation, and Sports, mediated by the use of educational software” realizaron una de incorporación de las TICs en el área de Educación Física, Recreación y Deportes con el fin de aportar al uso de todas estas variadas herramientas en campo académico, otorgando de este modo una solución a la problemática de carencia de uso de las TICs en el área deportiva escolar. Obtuvieron unos resultados en los cuales confirmaron que el uso de este software incrementa algunas habilidades de psicomotricidad,

lo cual representa una gran oportunidad para demostrar que es posible llevar a cabo procesos educativos del área de Educación Física, incorporando variados elementos didácticos que son posibles gracias a la era digital.

José Orlando Botia Rozo (2021) estudiante de la UNIMINUTO desarrollo una estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el voleibol a partir del uso de las tic, donde propone el uso de una página web como un insumo actualizado para las deportistas, ya que tiene todas las actividades realizadas de la implementación en la práctica mediante las mediaciones virtuales, es así que tanto, como el entrenador como los nuevos practicantes aprovechen estos insumos como herramientas en sus futuros entrenamientos en la apertura de escenarios deportivos.

Debido a lo anterior es importante resaltar lo fundamental de contar con propuestas como “la web de los pro” donde se permita a las diferentes entidades deportivas como la oficina de recreación y deportes e instituciones educativas del municipio de Pensilvania una propuesta de la implementación de TIC dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de deportes como el voleibol, brindando así desde una virtualidad interactiva el desarrollo de diferentes gestos técnicos y tácticos del deporte buscando alcanzar una formación integral tanto a nivel físico como cognitivo.

## **Marco conceptual**

En las diferentes fuentes de información como lo son investigaciones científicas y algunas tesis y trabajos de grado se encuentran datos fundamentales sobre la importancia de la implementación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el proceso de enseñanza aprendizaje a nivel educativo como también desde un ámbito específico de la educación física. Es así como se inicia a recolectar y analizar derivados documentos con el fin de ampliar y explicar los diferentes conceptos que proporciona la sistematización de la práctica pedagógica aplicadas directamente en el voleibol.

### **Voleibol**

Según la Federación Internacional de Voleibol (1999), este deporte consiste en mantener una pelota en movimiento sobre una red, de un lado a otro de ella, obteniendo características de dos deportes: el tenis y el handball. Por consiguiente, que en el ejercicio del voleibol puede participar, de cada lado, igual número de personas. (Pag. 5)

De acuerdo a esto el voleibol se puede denominar como un deporte que implica una alta capacidad de adaptación a las diferentes situaciones de acciones de juego cambiantes en unos lapsos de tiempo muy cortos. Debido a que es un deporte de rebote en su mayoría de veces

se vuelve un poco complejo en su etapa de iniciación, debido a que su forma de juego consiste en pasar el balón entre los jugadores sin tomarlo o agarrarlo.

Así como lo menciona el creador del mismo deporte el Sr. William Morgan (1895) encaminado a explicar el "Mintonette" (o voleiboll):

El juego comienza cuando un jugador sirve la pelota por encima de la red hacia el campo contrario. El adversario, evitando que la bola caiga en su campo la debe devolver, y se mantendrá en juego hasta que cometa un fallo al intentar devolver el balón o que este caiga en uno de los campos de juego. Se contará entonces "punto" para un lado o cambio de saque para el otro. (William Morgan 1896)

A modo de síntesis el objetivo principal del juego es logra enviar el balón por encima de la red al campo contrario buscando que este toque el piso y a su vez evitar que esta misma acción sea realizada en el campo de juego que se está defendiendo. Para llevar a cabo estas acciones se permite un máximo de tres golpes o cuatro en el caso de que se realizara un bloqueo.

El Voleibol maneja estrategias y juego en equipo, que se llevan a cabo en una cancha que posee unas dimensiones de 18 mts de largo por 9 de ancho y está dividido en dos campos (9x9m) los cuales los separa la red, de tal modo que en el partido no hay contacto, cada equipo está compuesto por 6 jugadores en cancha. La federación Internacional de voleibol



(Federation Internationale de Volleyball 2017) indica las directrices frente al juego incluyendo el campo, los elementos, los jugadores y demás.

### **La acción de juego**

En este caso y siguiendo al autor Parlebas (1989), indica que el voleibol es un juego colectivo con relaciones de oposición con adversarios y de colaboración con compañeros que se desarrolla en un medio estable en el que el espacio utilizado está separado por una red por lo que la participación es alternativa. (Pág. 37)

Para el análisis del deporte del voleibol se usará el concepto de acción de un juego que nos brinda malho (1974) define como “la combinación significativa más o menos complicada de los diversos procesos morales y psíquico indispensables para la solución de un problema de una situación de juego”. (p.37).

**situación de juego → problema motor → procesos motores y psíquicos → solución**

De acuerdo a las condiciones en las que se dé el proceso de acción de juego se determinará lo aleatorio que este sea. La capacidad de juego está determinada por la solvencia con la que se resuelve el problema motor derivado de una situación dentro del proceso de acción de juego. (Parlebas 1989), Para esta tarea es necesario dominar los mecanismos que

van a permitir la búsqueda y ejecución de una respuesta eficaz ante el problema motor derivado de una situación de oposición. Estos instrumentos son la técnica y la táctica ambas están fuertemente ligadas tanto en su aplicación en el juego como en su aprendizaje.

### **Fundamentos técnicos y tácticos**

#### ***La técnica:***

Riera (1995), define:

la técnica con tres palabras claves: ejecución, interacción con la dimensión física del entorno y eficacia. En el trabajo de la técnica se trata de llevar a cabo un gesto de la forma más eficaz posible, teniendo en cuenta la relación del medio con el deportista.

(Pág. 6)

Adicionalmente Riera (1995) clasifica este aspecto en función del número de jugadores y del objetivo que tengan.

### **Clasificación respecto al número de jugadores**

#### ***Técnica individual:***

“Son los gestos técnicos que realizan los jugadores de forma independiente.”

#### ***Técnica colectiva:***

“Son las ejecuciones en las que intervienen dos o más jugadores, realizadas para la consecución de un fin común.”

### **Clasificación en función del objetivo**

#### ***De ataque:***

“Todas aquellas acciones destinadas al marcaje del punto en el campo contrario.”

#### ***De defensa:***

“Todas aquellas acciones destinadas a evitar que el equipo contrario consiga meter punto en nuestro campo.”

Cada jugador desempeña una función específica dentro del juego y es vital comprender que de este modo se habla de una técnica ajustada y orientada en base a su función que de cierto modo sea flexible y adaptada a las diferentes situaciones que surgen durante el juego.

El autor Pablo Cañavate (s.f.) en su libro *Iniciación al voleibol desde el juego modificado* indica que,

si la técnica pierde su rigidez y el gesto estereotipos, en una situación aislada deja paso a un gesto significativo cuya plasticidad le permite adaptarse a las exigencias

que subyacen de la interacción de jugador y oponente dentro de una situación global de juego. (pág. 37-40)

Es imprescindible aprender y entender como es el contexto general del juego del voleibol para de este modo utilizar de manera inteligente la técnica, permitiendo que el alumno explore y experimente en búsqueda de la mejor solución la cual se desarrolla junto a la capacidad táctica que posee el jugador.

De este modo es fundamental que un jugador aprenda y desarrolle el remate con la oposición de un bloqueo lo que le permitirá y propiciará a la búsqueda inteligente e inmediata a una solución que se adapte al problema motor. Es así como se desarrolla el gesto técnico acorde a la acción del juego, orientado a comprender y ejecutar la acción acorde a la situación como el caso de un defensor el cual debe aprender la recepción con unos adversarios quienes le van a enviar el balón con variadas trayectorias, velocidades e intenciones y con unos compañeros de juego que dentro de una táctica común esperan el pase en óptimas condiciones.

Es decir que no solo se ejecuta un gesto técnico, sino que se ejecuta adaptándose a una situación buscando solventar un problema, todo esto haciendo parte de una acción de juego, es así como Pablo Cañavate (s.f.) resume este proceso en:

**Interacción con oponente → problema motor → búsqueda de solución → selección de gesto técnico → modificación-adaptación del gesto → ejecución.**

Santillana (2007) afirma que, “Durante el juego, cada equipo puede realizar tres toques máximo (además del bloqueo) para enviar la pelota al campo contrario. Ningún jugador puede contactar dos veces la pelota (con excepción del bloqueo)”. (Pag.5) Y agregado a esto el autor menciona que se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego, y en cada una de ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado, la retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. También lo confirma el documento de Fundamentos Técnicos del Voleibol (2013)

Es importante comprender que dentro de la base de la fundamentación técnica del Voleibol se encuentran 5 fundamentos primordiales, independientemente de que cada uno de ellos contenga sus variantes y características propias como diferentes desplazamientos y posiciones que están fuertemente ligados en la ejecución técnica como en su enseñanza.

Las posiciones y desplazamientos son: Servicio o Saque, Bloqueo, Recepción o antebrazos, Colocación o golpe de dedos, Ataque-Remate; como se indicaba anteriormente siendo indiferente a que cada uno de ellos tiene sus variantes y características, apuntando a buscar esa armonía en su ciclo de ejecución entendiendo que la ejecución de uno da paso para la realización del otro gesto técnico.

### *Servicio o saque*

Esta es una de las técnicas más elemental del voleibol, al iniciar el partido, se realiza de atrás desde la línea de fondo. Con el objetivo ejecutar la técnica de forma correcta, se requiere de lanzar el balón al aire y de este modo golpearlo en dirección al campo contrario, con el propósito de buscar realizar un punto en las zonas débiles que posee la defensa del equipo contrario.

Esta técnica varia en su modo de ejecución se puede llevar a cabo con los pies en el piso o con un salto realizando un gesto técnico llamado, saque mate. Lo fundamental en su ejecución es tener presente hacia donde se va a dirigir el balón es decir la orientación del saque, debido a que sus oponentes se van a ver obligados a recibir el saque, quedando de este modo fácilmente limitados o limitado para participar en la siguiente acción de juego o ataque. Para ejecutar adecuadamente el gesto técnico el jugador que se encuentra en la posición 1 debe de ubicarse en la respectiva área de saque y esperar la señal del juez que por lo general es un silbato.

Respecto a las técnicas se cuentan con dos primordiales saques lateral bajo y el saque de tenis, donde cualquiera de las dos son efectivas si el deportista realiza un lanzamiento adecuado del balón y a su vez siendo preciso, los puntos de apoyo serán con un pie más adelantado que el otro y esto lo define según el brazo que golpee, en este sentido la pierna contraria al brazo debería ir adelante, buscando un buen equilibrio con una excelente y óptima sustentación del cuerpo.

### ***Recepción***

Esta técnica principalmente esta fundamenta en la interceptación y control del balón de manera adecuada buscando orientar el balón hacia otro compañero de manera óptica para poder realizar la siguiente jugada. El principal fin de esta técnica, es proteger el campo y evitar que el balón haga contacto con el campo de juego propio el cual se está defendiendo es evitar que el balón caiga al campo propio que se está defendiendo, el segundo principio y no menos importante que el anterior es permitir que la acción de juego se siga desarrollando por medio del adecuado direccionamiento del balón, esta técnica se desarrolla de dos maneras si los balones son altos es decir por encima de la cabeza se reciben con dedos, pero si por el contrario los balones son bajos se reciben con antebrazos a la altura de la cintura.

Frecuentemente se va a ver a los deportistas del voleibol lanzarse en la denominada plancha sobre el abdomen, estirando uno de sus brazos para que el balón rebote sobre la mano y de este modo no toque el suelo y evitar así el punto.

En momentos cuando se requiere lograr una recepción, se pueden utilizar variadas técnicas como el voleo o el antebrazo, o como último recurso con cualquier parte del cuerpo en caso de ser vital y necesario. Es primordial comprender que para acciones como defender ataques, para la recepción de un servicio o para el caso de atender balones que no fueron debidamente controlados en un bloqueo o toque anterior, se aplican distintas técnicas.

Para realizar la recepción en la acción de juego participan todos los integrantes del equipo, pero quienes realizan o están entrenados fundamental y específicamente para ello son los jugadores líberos.

### ***Golpe de dedos o colocación***

Esta técnica es más conocida como armado y habitualmente se desarrolla en el segundo toque, teniendo como objetivo proporcionar un balón con unas adecuadas condiciones para que el jugador que realiza el tercer toque en este caso un rematador; consiga que el balón caiga tocando el piso del campo contrario. Esta técnica de golpes de dedos o colocación por lo general se lleva a cabo alzando las manos y realizando con un pase de dedos, el cual se considera como uno de los pases más precisos en el voleibol.

Quien cumple esta función es llamado armador o colocador y su principal responsabilidad es la distribución del balón a sus compañeros rematadores bien sea el que entre por esquina derecha o izquierda o por centro y por las diferentes zonas. Todo esto es de vital importancia incluyendo variados factores como lo son la ubicación de la defensa del equipo contrario y la altura de su bloqueo, la rapidez de quien va a rematar, el tipo de ataque, su fortaleza y potencia en el ataque, entre otros factores que son primordiales tener en cuenta para llevar a cabo un satisfactorio remate.

Las características fundamentales del jugador o jugadora que se encuentra en la posición de armador del equipo deben de ser muy sobresalientes en sentido de agilidad



mental y en cuanto a técnica debido a que sus acciones o decisiones que lleve a cabo durante el juego dependerán para la obtención del punto, físicamente son personas de talla alta lo cual permite y facilita un ataque directo y en el apoyo al bloqueo.

### ***Ataque o remate***

esta técnica se fundamenta principalmente por requerir una fuerza explosiva en el jugador que la ejecute, para que junto con las fases del gesto técnico envíe el balón al campo contrario, buscando posicionarlo en los lugares que estén mal defendidos, o de lo contrario contra los propios jugadores adversarios, de modo que con los factores de velocidad o dirección no lo puedan controlar y el balón toque el piso o vaya fuera.

Dentro de la táctica del juego esta es una técnica que puede variar cuando el jugador opta por el engaño o llamada finta dejando al final del gesto un balón suave, que no va ser esperado, por el equipo contrario

**De acuerdo al documento de Fundamentos Técnicos del Voleibol (2013) Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:**

***Ataque zaguero:*** Es el ataque que realiza el jugador cuya posición en el campo corresponde los que cubren posiciones defensivas, para poder ejecutarlo es necesario que ejecute el salto sin llegar a sobrepasar la línea de 3 metros.

***Ataque por 4:*** Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4, por lo general para este tipo de ataque se usa a un deportista zurdo.

***Ataque por 2:*** Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2, por lo general en este tipo de ataque se utiliza a un deportista diestro.

***Ataque central:*** Es el ataque que realiza el atacante de zona 3. Para poder ejecutarlo se usa un armado en corto, una de las variantes de este tipo de ataque es el denominado la coja, por tener como principio el salto a un solo pie.

### **Bloqueo**

Es una acción que esta principalmente encaminada en impedir cualquier ataque del equipo contrario, el desarrollo del gesto técnico se da en fases a través de un salto cerca a la red y con los brazos estirados en su totalidad buscando retener o devolver el balón al campo del equipo contrario

Su correcta ejecución puede incluir hasta tres jugadores que se encuentran ubicados en la zona de defensa o parte delantera del campo, para de este modo tener una mayor posibilidad de impedir que el balón entre en su campo de juego.

Otro aspecto fundamental y bastante importante al momento de efectuar esta técnica es la ayuda que le ofrece la segunda línea, para de este modo lograr una adecuada

recuperación del balón en caso de fallar en el bloqueo. Ya que dentro de las funciones que tiene el deportista que ataca, no está solo el de superar el bloqueo, sino forzar a la falla o correspondiente falta de los jugadores contrarios y esto se logra si realizando tiros con una gran potencia.

Esta técnica requiere para su debida ejecución dos características o dos factores elementales, que son la talla de los deportistas que van a estar ubicados en el ataque y desde luego la potencia del salto, estas características les va permitir a los jugadores tener un mayor alcance para de este modo impedir que el balón llegue a su campo de juego, es importante dejar en claro que este gesto técnico puede invadir el espacio aéreo del equipo contrario con la finalidad de darle dirección al balón hacia el campo del equipo atacante, teniendo la precaución de no tocar la malla y cometer una falta.

Para Cibrián (2014), los fundamentos técnicos del voleibol, se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En cada uno de estos fundamentos el balón debe ser golpeado, no agarrado, ni lanzado, en caso del jugador realizar una de estas acciones se considera como antirreglamentario. Debido a que la retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. (Pág. 12)

## **Enseñanza aprendizaje del deporte**

Ortega (2016) menciona que la técnica adquiere significado en la medida en que se adrede dentro del contexto de juego y por ello, debe ser tratada en mayor medida, como una habilidad abierta y su enseñanza se llevará a cabo de manera contextualizada, significativa y con un sentido estratégico, a demanda del alumno y dependiendo del nivel individual de cada niño.

A modo de reflexión, Blázquez (1986) propone que “Más que un conjunto de técnicas, los deportes son ante todo un juego” (pág. 44) y completaba tal afirmación con:

Olvidar esto es desconocer gravemente las leyes del aprendizaje. No es suficiente que la enseñanza esté basada en una progresión de técnicas cada vez más complejas, sino que debe tener en cuenta en todo momento el juego y al jugador como realidad inseparable (Pag.44)

En este mismo sentido, Fotia (2013) entiende el voleibol como “un sistema praxeológico, complejo e interactivo y que sólo adquiere sentido como totalidad”. El autor estima que se ha generado grandes cambios en la teoría del entrenamiento en donde ahora se considera que los deportes de situación no pueden ser interpretados y enseñados desde una perspectiva analítica. Actualmente se habla de entrenamiento situacional.

Por otro lado, Blázquez (1998) habla de una pedagogía encaminada a la reflexión de la lógica interna del juego. Con la cual se busca establecer unas pautas que ayuden al

deportista o alumno a entender esta lógica, definida como, el sistema de rasgos pertinentes de las situaciones motrices y las consecuencias que entraña para la realización motriz.

Es así como la comprensión de toda la lógica interna del deporte, así como la adquisición contextual de las habilidades técnicas, determinarán lo que Arnold (1991) explica como el sentido fuerte del “saber cómo” en el que es capaz de hacer algo y, además explicar el “por qué” y el “como” lo hace. Es así como, Devis (1992) afirma que a la hora de enseñar un deporte hay que considerar aquellos factores característicos de los juegos deportivos: complejidad, adaptabilidad e incertidumbre. El autor considera fundamentales los siguientes elementos como el pensamiento abierto, la capacidad de responder a nuevas situaciones, la habilidad para reflexionar en acción, la toma de decisiones y desde luego la capacidad de imaginación y creatividad.

En todo proceso de enseñanza aprendizaje de un deporte se requieren modelos metodológicos en donde se compromete al alumno de manera cognoscitiva, utilizando para tal fin diferentes estrategias globales y así lo confirman Espada et al. (2013) para ello se propone una estrategia de enseñanza global modificando la situación real de los deportistas de Voleibol del municipio de Pensilvania. Sánchez (1986) indica que con pequeñas interrupciones de aprendizaje, repaso y refuerzo técnico básico, que de inmediato se aplican y contextualizan en el juego, siempre desde la comprensión del “por qué” desde este entendimiento se practicará un juego de voleibol global en el que el elemento técnico no interfiera en el aprendizaje de la dinámica real del mismo, así como en el aprendizaje de los

elementos estratégicos básicos que permitan al grupo de jugadores establecer un trabajo en equipo en busca de un fin común.

Esta propuesta es consciente de las diferentes limitaciones y dificultades que puede presentar y que tiene ante la emergencia sanitaria del COVID 19 y más aun de un deporte tan sofisticado por su carácter abierto y por su alto y determinante componente técnico. Es así como en esta línea, Mesquita (1997) señala que las exigencias puestas en la ejecución de los procedimientos técnicos en el voleibol pueden constituir un obstáculo para el aprendizaje del deporte.

Por otro lado, las diferentes actividades y juegos que impliquen un aprendizaje de técnica, una lectura de trayectoria del balón u objeto correspondiente al deporte, la anticipación, y de unas posiciones básicas que faciliten el golpeo y desde luego unos recursos en los que el gesto técnico sea ese elemento adaptativo a todas las diferentes posiciones en el cancha o campo de juego, deben de ser breves y de modo que se puedan dar en una situación real permitiendo impulsar al alumno a participar cuando las condiciones sean favorables.

Es fundamental entender que el juego también desarrolla un componente colectivo de la técnica. Por ejemplo, un pase de antebrazos debe ser apto a una colocación, por lo tanto, debe ser ejecutado en pro de ese objetivo.

De ahí Rivera (1995) la define como “aquella ejecución en la que la colaboración entre dos o más deportistas permite alcanzar el objetivo común”. Para la adecuada comprensión y asimilación de la técnica será importante que los alumnos vivencien todas las funciones de juego para hacerse una idea de que acción y como se espera la misma por parte del compañero para después.

Por lo tanto, las diferentes técnicas que posee el voleibol son realizadas o elaboradas con el preciso objetivo, que es conseguir o anotar puntos. De tal modo que cada gesto está compuesto de una técnica (gesto técnico). Los fundamentos base para el voleibol es el control y adecuado manejo del balón y a su vez el voleo. Pero, además, dentro del amplio concepto de gestos; entran las diferentes técnicas de remate, bloque, dedos, antebrazos, saque.

Fuentes, J, (2008) afirma, que la enseñanza de los fundamentos técnicos implica un proceso pedagógico como punto de partida para el principiante ya sea para una formación deportiva o para el simple aprendizaje con fines recreativos o pasatiempo.

Como lo indica el autor Hugo Cerda citado en (Fuentes, J, 2008)

El logro de una técnica perfecta y depurada es el anhelo de todo entrenador mas no alcanza con un perfecto sistema de repeticiones, es pues aquí primordial la figura del entrenador-pedagogo el cual debe capacitarse constantemente, prever las unidades de entrenamiento y ajustar constantemente su planificación. El error más común tiene

que ver con la metodología de observación, o sea mejorar los sistemas de corrección de modo de optimizar estos sistemas.

Es vital resaltar que el autor promueve a la observación y a los sistemas de corrección lo cual permite traer a la mente la aplicación de nuevas estrategias de enseñanza aprendizaje basadas en el feedback o retroalimentación con el fin de permitir optimizar a los alumnos el dominio de los fundamentos técnicos.

Una pregunta que se realizó Fuentes, J, (2008) es ¿Cuándo mejorará el novato? Y ante esto su respuesta fue “Mejorará cuando tenga el interés de corregir y superar su error, cuando conciba que los mecanismos de repetición efectiva del fundamento más la corrección constante tienen que ver con el ámbito de la mejoría, a medida que se fije correctamente este fundamento también le dará una base de sustento y seguridad, cuando haga uso de la manualidad y dé destino al balón.”

### **Enseñanza o educación virtual**

En ministerio de educación en su página oficial ([www.mineduacion.gov.co](http://www.mineduacion.gov.co) 2017)

indican:

Los grandes avances a nivel de desarrollo de las Tecnologías de la Información y comunicación (TIC) ha generado un gran sinnúmero de



posibilidades para la realización de proyectos educativos en donde todos tengan la oportunidad de acceder a una formación integra y de calidad sin importar el momento o el lugar en el que se encuentren, de este modo eliminado las barreras del tiempo y la distancia como un obstáculo latente en tiempos de pandemia para enseñar y aprender.

En síntesis, la enseñanza o educación virtual o también conocida como la educación online hace énfasis al continuo desarrollo de diferentes programas que son de formación para los alumnos en un escenario de enseñanza aprendizaje llamado ciberespacio, es decir que no se requiere de un encuentro cara a cara entre el docente y los alumnos para una experiencia educativa.

Lara (2002) define la educación virtual como la modalidad educativa que eleva la calidad de la enseñanza-aprendizaje, y esto debido a que respeta su flexibilidad o disponibilidad, es decir, se puede canalizar para tiempos y espacios variables. (pág. 12)

Entendiendo que los jóvenes actualmente podemos llamarlos nativos digitales debido al gran uso que dan de la tecnología con fines recreativos como juegos en líneas, para las redes sociales y demás actividades en las cuales invierten una considerable cantidad de tiempo, pero no son nativos digitales a la hora de usar estas herramientas para aprender, estudiar, buscar información en redes que sean críticas o formadoras en un buen contexto, así que los alumnos también sienten ansiedad incertidumbre en el proceso de enseñanza aprendizaje desde la virtualidad.

Citando a Bonilla, 2016 indica que la educación virtual ha sido definida como la educación a distancia a través del ciberespacio, posible mediante la conexión y uso de internet, que no necesita de un tiempo y espacio específicos, que permite establecer un nuevo escenario de comunicación entre docentes y estudiantes.

En la revista semana (2020) se realiza una entrevista a diferentes profesores sobre el tema de la educación virtual en donde se mencionaron aspectos de como el internet revoluciona y cambia las formas de enseñanza. Como es el caso del profesor Alvaro Torres a quien le preguntan si ¿El material de aprendizaje y los contenidos de los cursos son iguales que en el caso presencial? y el responde:

- La gran ventaja de los cursos por Internet es que el material se hace utilizando las tecnologías disponibles para que sea lo más dinámico posible. Es decir, el aprendizaje se hace con base en laboratorios virtuales, lo cual le permite al alumno fijar más fácilmente los conceptos. Entonces, a diferencia de los cursos presenciales, en los cuales el profesor explica un tema y los discípulos después de clase estudian el libro o el material, en los cursos virtuales basados en simulaciones éstos van realizando los ejemplos y trabajos simultáneamente.

Es preciso decir que en nuestro país ofrece un gran sin número de formaciones en diferentes niveles educativos por medio de la denominada educación a distancia o también conocida como la educación virtual, donde se busca o pretende que muchos colombianos pueden encontrar en ella el espacio para formarse.

Con esto en mente y entendiendo la gran cantidad de herramientas que posibilita la virtualidad como, presentaciones, lecturas, foros, video clases videoconferencias, etc. La virtualidad puede ser vista y trabajada como una forma de elaborar y proponer unos modelos educativos que permitan al docente una evolución en el proceso de enseñanza aprendizaje que dirige u orienta, de este modo dando la oportunidad de preparar a los alumnos de una forma más concreta y precisa en la nueva era del conocimiento.

En otros términos y entendiendo la primordialidad de los diferentes posibles usos que ofrecen las herramientas virtuales, ahora es preciso y fundamental entender ¿Cuáles son los peligros de la educación virtual? La profesora Gloria Cortés en su entrevista realizada por la revista semana indica:

Desde mi punto de vista el principal peligro es la calidad. El peligro está en reproducir los esquemas tradicionales de enseñanza-aprendizaje utilizando nuevas tecnologías de la información y la comunicación. La mayoría de cursos que se encuentran en línea actualmente no son más que los tradicionales puestos sobre la web. No se aprovecha realmente el potencial de las herramientas de comunicación que nos brindan las nuevas tecnologías informáticas y de comunicaciones (Ntic ) para construir el conocimiento de manera colaborativa y significativa para los aprendices. Es necesario repensar los procesos educativos.

Por tal motivo y basados en estas orientaciones la vida académica y de formación educativa se puede continuar por medio de la virtualidad; pero sin dejar de lado lo necesario e indispensable de la creatividad de los docentes en el proceso de enseñanza aprendizaje, para que los encuentros presenciales dejen de ser un foco fundamental, sino que pasen a ser unos complementos bastantes efectivos y necesarios en todo el proceso de adquisición de variadas habilidades que son realmente propias de esa interacción personal que experimenta el alumno, como es el caso del aprendizaje y comprensión de los diferentes fundamentos y gestos técnicos del voleibol.

Al respecto conviene decir que la virtualidad es una ventana que permite una variedad de estrategias pedagógicas y desde luego didácticas para la formación integral de los alumnos de voleibol de Pensilvania, permitiendo una vinculación y articulación de diferentes tecnologías en los innumerables ambientes y objetos de aprendizaje.

Freire fue un gran precursor en la crítica a los paradigmas pedagógicos; pero este autor no se queda en la crítica, sino que a partir de esa mirada profunda de la realidad plantea su humanismo pedagógico o de la liberación, y también genera un revertimiento de los diferentes procesos y roles educativos que se caracterizaban por ser rígidos y pasivos, tanto del alumno como del docente. (Freire, 1974)

Por tal motivo esta propuesta de Freire posibilitó y concluyo lo siguiente:

La educación no sólo debe ser pensada como instrumento de desarrollo humano sino como instrumento de liberación frente a un mundo cada vez más desafiante a partir de la cual se promueve capacidades de escucha, de conversación abierta, que en gran parte establece corresponsabilidad y protagonismo en todas aquellas acciones y decisiones educativas que están dirigidas a unas transformaciones sociales, (Freire, 1974) como es el caso de la educación a través de la virtualidad.

En síntesis y entendiendo todo lo que implica un proceso de formación virtual o educación virtual, es fundamental comprender y otorgarle la importancia adecuada a la vinculación de las nuevas tecnologías (TIC) en el proceso de enseñanza aprendizaje del alumno y los grandes aportes que genera en su formación, pero sin dejar de un lado algo bien fundamental que refiere a una educación de calidad; si se es un buen docente se puede salir adelante con una tecnología un poco obsoleta o en cierto modo inadecuada; pero es poco probable que un proceso educativo que carece de unas cualidades y calidades en su orientación, una tecnología excelente no podrá sacar ese proceso formativo adelante.

El reto está en mantener la vitalidad de la educación y formación de los alumnos al igual que promover el desarrollo de unos aprendizajes significativos y para lo cual se cuentan con los docentes y las diferentes herramientas TICs. Siguiendo el camino orientado por Paulo Freire (1974) quien relacionó con la libertad para que las mentes de docentes y estudiantes se motiven por el valor social de los objetos de estudio, garantizando el desarrollo de procesos de interacción e interactividad colaborativa para el aprendizaje autónomo y significativo.

### **Experiencia metodológica**

El municipio de Pensilvania Caldas está conformado por diferentes escuelas de formación deportiva donde se fomenta el aprendizaje y la práctica de variados deportes como el baloncesto, el futsal y el voleibol. Una de las principales entidades es la oficina de recreación y deporte dirigida principalmente por la administración municipal, esta entidad dispone de todos sus servicios a la comunidad Pensilvense entorno a todo lo referido con el deporte y la recreación.

A consecuencia de la situación que se vive actualmente debió al COVID-19, esta entidad como muchas otras, debieron seguir unos lineamientos y directrices emanadas por parte de la administración municipal y los diferentes entes gubernamentales en los cuales se suspendieron sus actividades por un tiempo indefinido.

Tanto profesores como estudiantes han sufrido las consecuencias del confinamiento debido a este cierre de los escenarios deportivos del municipio, de este modo dejando de practicar sus deportes predilectos en sus respectivos escenarios.

La oficina de recreación y deportes se caracteriza por contar entrenadores para cada deporte como lo es el basquetbol, el microfútbol - futbol y el voleibol y algunos otros deportes específicos como el tenis y tiro con arco; estos orientan sus clases cien por ciento presencial dando lo mejor de sí a sus alumnos buscando brindar una formación integral.

Teniendo en cuenta la problemática mencionada anteriormente a causa del COVID-19 y resaltando que el municipio está conformado en gran parte por zonas rurales y el poco acceso a las nuevas tecnologías en el ámbito deportivo, ocasiona que los entrenadores dejaran de orientar sus entrenamientos a los alumnos y no encontraban una solución eficaz debido a situaciones claras como poco acceso a la tecnología y desconocimiento en el uso de la misma agregándole que algunos entrenadores no cuentan con una formación y titulación en algún tipo de estudio relacionado con el mundo del deporte, se basan y orientan de acuerdo a su experiencia adquirida en el transcurso de su vida como deportistas.

Ante esta situación se vio la necesidad de iniciar a implementar una estrategia de solución que permitiera reanudar a la formación de los estudiantes de manera más continua; es así como surgió la idea de la creación de la pagina “la web de los pro” donde se realizó de un modo más seguro una contextualización del mismo deporte permitiendo en los alumnos un mejor comprensión de este.

Adicional a esto se vio la necesidad de que los alumnos iniciaran la reanudación al espacio de esparcimiento práctico en donde se comprendería y asimilaría de manera más

eficiente las diferentes temáticas vistas en la página web, es decir en este caso ya pasaba de lo virtual a un escenario deportivo acondicionado a las necesidades del mismo deporte e incluso de los mismos alumnos. Este retorno se realizó de manera secuencial y siguiendo unos estándares de bioseguridad, permitiéndose poner en marcha las diferentes actividades propuestas en las planeaciones de clase. (ver anexo 1)

Eventualmente antes de la implementación de la propuesta se realizó un respectivo trabajo de estudio y elaboración del proyecto a partir de esta necesidad. Con el acompañamiento de centro progresista se inició todo un proceso de elaboración, validación para poder llegar hasta la implementación del mismo que tenía como objetivo dar solución al problema de como continuar con la formación de los deportistas de la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania Caldas, principalmente el equipo de voleibol, teniendo en cuenta y atendiendo las diferentes órdenes y directrices emanadas por los entes gubernamentales en los que se modificaban el uso de escenarios deportivos y se restringía la realización de actividades que presentaran aglomeraciones de personas lo cual generó gran afectación en la población de los jóvenes deportistas del municipio de Pensilvania Caldas.

De acuerdo a información publicada por el ministerio de educación en su página oficial (<https://www.mineducacion.gov.co>) ante esta situación en la cual gran mayoría de los colegios e instituciones el anuncio del cese de clases los tomó por sorpresa y sin previa preparación para desarrollar un programa de educación a distancia y fueron muy pocos los colegios los que ya tenían un programa de aprendizaje remoto listo para ser implementado;



con respecto al primer punto se da inicio a la búsqueda de dar solución a este problema y se inicia a llevar a cabo una alternativa de solución distribuida en tres fases que fueron el diseño del prototipo, la elaboración del producto mínimo viable y la puesta en marcha del mismo.

### **Fase del Prototipo:**

En esta etapa se desarrolló el primer modelo que sirvió de representación o simulación del producto final que en este caso fue la página web, donde se recurrió al uso de una determinadas acciones y técnicas para simular el funcionamiento, es decir que desde que se inicia su desarrollo se requería probar algunas partes de la misma con una gran variedad de objetivos como: verificar sus funcionalidades, averiguar aspectos relacionados con la interfaz tanto de la página como del sistema en general, es decir todo lo que tiene que ver con colores, posición de textos, posición de multimedia, de botones, etc, validar la navegación y probar nuevas posibilidades técnicas y muchas otras funcionalidades más que requieren de esas comprobaciones, de omitir este paso y no contar con este respectivo proceso no se va poder evaluar el producto desde las primeras fases del desarrollo. (Anexo 1)

Entendiendo que este modelo intentaba garantizar que se llevaran a cabo y se cumplan con los pasos necesarios para de este modo disponer de un producto que sea usable y accesible, también es primordial y fundamental tener muy bien definido el público objetivo, y conocer una representación del consumidor final para en este mismo sentido definir

aspectos relevantes del producto final basados en los deseos desde la construcción del prototipado frente a las siguientes variables que se consideran importantes: información demográfica, ocupación, necesidades diarias, puntos débiles, etc.

Para tal proceso se requirió la realización del Bayer Person para representar los diferentes tipos de usuarios que podrían usar la página web, para esta tarea se realizó una encuesta a 36 personas del municipio de Pensilvania Caldas en las que se usó el método de entrevista al público en general por medio del programa “formularios de Google; esto nos conlleva al siguiente análisis de los resultados:

**Tabla 1:** Bayer Person/ cliente ideal

<b>¿Quién?</b>	
<b>DEMOGRÁFICOS</b>	La población a la que se dirigió la página web se caracteriza por estar en su gran mayoría concentrada en la zona urbana la cual contiene un 58% de la misma y el 42% restante se encuentra en la zona rural (municipios, corregimientos y veredas). el 52% de la población, se encuentra entre el rango de edad entre los 21 a 29 años de edad. El 56% de la muestra son mujeres y el 44% son hombres; es decir, que a partir de esta información las mujeres representan un poco más de la mitad de la población, agregándole que gran mayoría de estas se concentra en la zona urbana. Los principales usuarios son estudiantes y docentes.
<b>ENTORNO</b>	El entorno en el cual se llevó a cabo es virtual e interactivo con el usuario, el cual pone a disposición nuevas estrategias digitales que

	favorezcan la práctica cotidiana del deporte del voleibol desde su lugar de residencia contando con una contextualización de los diferentes fundamentos y técnicas base.
<b>IDENTIFICADORES</b>	Al momento de emplear los recursos de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) se ve un uso preferencial del celular y el computador. La población se interesa mayormente por temas relacionados con el deporte, seguido a este por la recreación y la educación física; al realizar búsquedas de información de las disciplinas mencionadas se enfatiza en hallar un sitio web donde se brinden diferentes herramientas metodológicas para mejorar procesos de aprendizaje.
<b>¿Qué?</b>	
<b>METAS</b>  <b>¿Qué espera?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer herramientas metodológicas que le permita tanto a los docentes como alumnos un espacio educativo en el puedan desarrollar sus diferentes actividades de formación deportiva, en un entorno como el ciberespacio que permite intercomunicarse y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de la red.</li> <li>- Facilitar y propiciar a las intercomunicaciones entre los docentes de las áreas disciplinares, en donde el docente pueda contar con las herramientas y estrategias metodológicas para tener una mejor planificación de sus cursos, materiales didácticos, bibliografías, etc.</li> </ul>
<b>RETOS</b>	- Obtener metodologías de enseñanza-aprendizaje, centradas en el estudiante desde un modelo de educación virtual.

	<p>- Desarrollar un proceso de formación que se de manera autónoma, buscando que tanto alumnos como docentes emprendan el proceso de aprendizaje, desarrollando una capacidades y habilidades que les permita entender los diferentes grados de complejidad.</p>
<p><b>QUÉ PODEMOS HACER</b></p>	<p>- Dar un mayor alcance de los recursos educativos, así se está facilitando el acceso a los servicios y contenidos en cualquier horario y desde cualquier sitio o lugar en el que se encuentre permitiendo de esta manera fomentar el uso de las TICs en la gestión de la enseñanza aprendizaje. Por esta razón se creó “la web de los pro” donde por medio de las diferentes estrategias metodológicas a tratar en ella, los docentes, entrenadores al igual que los alumnos, podrán obtener esas herramientas para un adecuado desarrollo de sus competencias las cuales se traducirán en unas capacidades y habilidades.</p>
<p><b>¿Por qué?</b></p>	
<p><b>FRASES REALES</b></p>	<p>El profesor o tutor guía a sus alumnos por medio del uso TICS principalmente para tomen conciencia de sus propias habilidades y consiguiente a esto adquieran estrategias que autorregulen mediante el proceso metacognitivo para que puedan autodirigir su aprendizaje y transferirlo en todos los ámbitos de su vida deportiva.</p>

<p><b>OBJECIONES COMUNES</b></p>	<p>Principalmente por la imposibilidad de haber probado el producto antes de hacer la adquisición del mismo, además de que vital es indispensable contar con conectividad a internet como al igual que es imprescindible contar con un dispositivo desde el que conectarse. (Dependencia absoluta de internet)</p>
<p><b>¿Necesidades?</b></p>	
<p><b>Necesidades</b></p>	<p>Se requiere de competencias y habilidades tecnológicas, para llevar a cabo sus profesiones.</p>

Nota fuente: elaboración propia

En esta misma línea y después de definir al cliente ideal y contando con un conocimiento más profundo sobre lo que esperan del producto, se permite dirigir el proyecto con un mayor enfoque y claridad de este modo facilitando determinar unos objetivos claros sobre la página web, estableciendo unas estrategias efectivas de atracción y de contenido a los clientes.

Es así como se continua en el proceso de elaboración del prototipo, pero en este espacio se procede a definir la ficha técnica del mismo. Este apartado es donde se inicia a relacionar y explicar las diferentes características del producto dentro de las que se tienen nombre del producto, la vida útil que tendrá, en que cantidades se venderá, presentación y demás información relevante.

**Tabla 2:** Ficha técnica del PMV

<b>Ficha técnica del producto.</b>	
<b>Nombre del producto o servicio:</b>	“LA WEB DE LOS PRO”
<b>Logo</b>	
<b>Presentación:</b>	<p>La web de los pro es una herramienta web la cual busca que el profesor o tutor guie a sus alumnos de manera virtual principalmente para que tomen conciencia de sus propias habilidades y consiguiente a esto adquieran estrategias que autorregulen los procesos de aprendizaje en los alumnos como en sí mismos.</p>
<b>Cantidad:</b>	1 (Una página web)

<p><b>La vida útil que tendrá el Prototipo:</b></p>	<p>La página web estará sometida a una profunda revisión al menos cada mes. Debido a que tiene un uso principal, al ser un producto abstracto y variable, se necesita pensar lo que marca su ciclo de vida y una vez que no cumple sus objetivos, hay que renovarla o finalizar su vida útil.</p>
<p><b>Presentaciones en las que se Venderá</b></p>	<p>La presentación del producto es 100% virtual; se ofrecen contenidos de contextualización para el proceso de enseñanza - aprendizaje de los diferentes fundamentos y técnicas del voleibol.</p>
<p><b>Normatividad (si aplica)</b></p>	<p>Ley 1581 de 2012 (Que constituye el marco general de la protección de los datos personales en Colombia.)</p>
<p><b>Funciones del producto O, Beneficios del servicio.</b></p>	<p>Es una herramienta de comunicación que actualmente les es familiar, practica y de fácil comprensión que permite a docentes y alumnos interactuar en ella, promoviendo constantemente herramientas metodológicas para la enseñanza virtual del voleibol.</p>

Nota fuente: elaboración propia

De acuerdo a la información recolectada para la elaboración del producto; se ha podido organizar adecuadamente el prototipo, las actividades y metas del proyecto, pero todo esto incluye un factor de costeo, es decir el costo que implica la elaboración del producto e incluso por demás gastos como equipos y servicios que se requieren como el internet y entre otros.

Ante esto se desarrolló las siguientes tablas especificando los costos de producción y de venta.

### 1. Costos de producción.

**Costos fabricación (Se detallan todos los gastos que incurre para la producción del prototipo).**

**Tabla 3 - 4:** costos de producción

<b>Recurso</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor total</b>
<b>Tiempo de diseño</b>	<b>22 (horas)</b>	<b>\$ 4.375</b>	<b>\$ 96.250</b>
<b>Internet</b>	<b>22 (horas)</b>	<b>\$ 84</b>	<b>\$ 1.850</b>
<b>Aplicativo de diseño</b>	<b>1</b>	<b>\$ 0</b>	<b>\$ 0</b>
<b>Costo del prototipo</b>			<b>\$ 98.100</b>



## 2. Costo real de prototipo para la venta.

<b>Recurso</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Valor total</b>
<b>Elaboración</b>	<b>1</b>	<b>\$ 98.100</b>	<b>\$ 98.100</b>
<b>Hosting</b>	<b>1</b>	<b>\$ 156.000</b>	<b>\$ 156.000</b>
<b>Dominio</b>	<b>1</b>	<b>\$ 42.000 + IVA</b>	<b>\$ 49.980</b>
<b>Diseño web</b>	<b>1</b>	<b>\$ 800.000</b>	<b>\$ 800.000</b>
<b>Adicionales (Logo)</b>	<b>1</b>	<b>\$ 100.000</b>	<b>\$ 100.000</b>
<b>Mantenimiento</b>	<b>4 (revisiones en el año)</b>	<b>\$ 200.000</b>	<b>\$ 800.000</b>
<b>Costo del prototipo</b>			<b>\$ 2.004.080</b>

Nota fuente: elaboración propia

Acorde con la información recolectada y documentada se realizó la consolidación del prototipo con los datos que se consideraron necesarios para estar más cerca a la realidad y a los que esperaba obtener el usuario final, dicho lo anterior este prototipo permitió corroborar que el producto cumplía con unas características concretas establecidas. Permitiendo probarlo en un contexto real, al igual que explorando su uso para definir qué puntos se deben mejorar y que otros eliminar para mejorar la calidad del mismo.

Con respecto al primer punto ya se ha sido capaz de buscar variadas alternativas de solución que sean innovadoras y creativas para la solución del problema que se había

abordado desde un principio. Ahora la pregunta es ¿Qué hacemos a continuación? A continuación, se da forma a la solución propuesta, esto no afirma que es definitivamente buena, que se ajuste al cliente y que resuelva su problema. Por esta razón se construyó lo que se denomina un Producto Mínimo Viable (PMV). Es decir, el producto con unas funciones básicas o mínimas con el objetivo de resolver la problemática del cliente, de este modo y con esta intención se construye un prototipo para aprender; mas no se aprende para construir. En particular por que el aprendizaje se va a realizar en conjunto con el propio usuario; dando una cocreacion del producto.

### **Fase de validación del prototipo**

En esta etapa nuevamente se realiza una encuesta a la población de muestra (36 personas del municipio de Pensilvania Caldas) por medio de la plataforma de formularios de Google. en base a 4 preguntas claves, generando el siguiente consolidado de respuestas.

### **¿Qué les disgusta del prototipo?**

Dentro la estructura y la disposición del contenido no llama la atención la cantidad de información teórica, es decir la cantidad de texto en cada pestaña de la página. ¿Por qué? Porque los usuarios no van a querer leer, sino que le cuente historias que guardan relación con los temas del Voleibol de una manera más dinámica y más práctica, a primera vista no parecen importantes, pero que en su conjunto provocan en muchas ocasiones que el público

al que va dirigido sea capaz de leer y entender mucho mejor dichas teorías o temáticas dentro la página.

### **¿Qué le hace falta al prototipo?**

La página web permite y facilita una comunicación de manera asincrónica con el grupo de trabajo por medio de los foros, al igual que los mensajes de correo electrónico en la cual no se cuenta con una coincidencia temporal debido a diferentes factores o motivos personales de cada usuario además de esto se ofrece una comunicación sincrónica que en este caso hace referencia a encuentros que permiten cambios de información en tiempo real. También están los foros o el chat con el docente a cargo de la página o el especialista de las áreas afines.

Ante esto se vio la necesidad de poder vincular en la comunicación sincrónica la videoconferencia o videollamada permitiendo de este modo una comunicación completa y simultánea que vincule variadas herramientas multimedia, permitiendo tener sesiones con diferentes personas sin importar la distancia, con el fin de una mejor comprensión y profundización de los contenidos trabajados en la página.

### **¿Cuánto dinero estaría dispuesto a pagar por un producto así?**

Cliente: lo ideal sería cancelar una membresía por determinado tiempo, para una mayor facilidad de adquisición para el usuario se ofrecen variadas alternativas de membresías:

- 1 mes: 35.000
- 3 meses: \$60.000
- 6 meses: \$110.000
- 9 meses: \$150.000

Adicionalmente de este proceso, se realiza un mapa de cómo puede ser la experiencia del cliente frente a la adquisición y uso del producto, esta tarea se realiza por medio de la herramienta llamada el CUSTOMER JOURNEY MAP o mapa de la experiencia del cliente, gracias a ella se permite analizar lo que piensa el cliente e identificar los puntos clave para mejorar, de manera que:

Se identifico correctamente al usuario. (proceso realizado anteriormente) pero más que esto también se definió las fases del recorrido del viaje de modo que en un plano se colocaron las etapas del cliente desde que está interesado en el producto hasta que lo adquiere, determinando los puntos de contacto en contraste es decir los momentos en los que el cliente tiene contacto físico o virtual con alguna etapa de su proceso.

Se identificaron las emociones del cliente, Es aquí cuando fue importante que se tomara cada punto de contacto y se pensara en las emociones que siente mi potencial cliente en cada uno de ellos. Adicional a esto se detectan los momentos de verdad en el cual por medio de esta función se identifican aquellos puntos de contacto en el que las emociones del

cliente son muy negativos frente al prototipo. Para de este modo generar propuestas de mejora de aquellos momentos de verdad negativos. (ver anexo 3)

En este sentido se procede a realizar el producto mínimo viable con las características suficientes para satisfacer las necesidades iniciales del cliente o público objetivo que en este caso fue el equipo de voleibol de la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania, se construyó y se puso en una prueba inicial durante una semana, con el fin de obtener una retroalimentación por parte de los entrenadores en miras de mejorar para de este modo proceder a la construcción del producto final. De manera puntual se sintetiza el anterior proceso por medio del Lean Canvas, (ver anexo 4)

### **Fase de implementación del producto**

De otro lado, dando inicio al proceso de practica en este escenario se llegaron a unos acuerdos con el entrenador David Felipe Cortés Arias en los cuales se establecía el día lunes de 6 pm a 7 pm encuentro sincrónico y días miércoles y jueves se realizaba trabajo presencial, estos días de encuentro podían cambiar debido a la disposición del escenario deportivo como a las diferentes directrices de orden público emanadas desde la administración municipal.

En las primeras sesiones se realizó una previa observación de las clases que dirigía el entrenador con la categoría cadetes y juvenil, donde se permitía evidenciar el proceso de enseñanza que ejecutaba de acuerdo a una estructura de la sesión de clase, la cual variaba

ampliamente entre estas dos categorías al igual que su concurrencia de encuentros. Esto permito un acercamiento mas puntual permitiendo enfocar y llevar las planeaciones de clase en base a estas observaciones al igual que en las necesidades de los alumnos en su proceso de aprendizaje del voleibol.

En este proceso de enseñanza-aprendizaje del voleibol estuvo girando entorno al producto final obtenido; la página “LA WEB DE LOS PRO” desde el cual se generó una contextualización del mismo deporte y permitió un acercamiento más real a sus diferentes gestos y fundamentos técnicos, por medio de las sesiones sincrónicas realizadas con los alumnos. Desde un principio se aplicó la enseñanza del voleibol a los jóvenes como una incursión por primera vez en dicho deporte.

Para llevar a cabo esta metodología del “por qué” al “cómo” se vio la necesidad de utilizar como instrumento la página “la web de los pro” en la que se contextualiza el deporte y sus diferentes fundamentos desde la realidad de un juego modificado. El aprendizaje y la enseñanza de actividades son progresivos y con dirección, no vienen siendo unas simples adaptaciones ni actividades aisladas que reproducen el deporte. A través de ellos se va a focalizar hacia las demandas de los aspectos perceptivos y de decisión (estratégicos) sin interferencias del elemento técnico. Progresivamente se irán integrando los gestos técnicos dentro del contexto de manera significativa.

Cada pestaña de la página web cuenta con unas subpestañas en las que contienen la historia, reglamento y fundamentos técnicos permitiendo así un reconocimiento y una praxis de su contenido. Las primeras sesiones se dieron en compañía con el entrenador David Felipe Cortés Arias durante el transcurso de las dos últimas semanas del mes de Enero y principios de Febrero en la que se realizó un previa enseñanza de la historia del deporte buscando proporcionar un conocimiento racional y crítico con la finalidad de que los alumnos puedan comprender mejor el juego presente poniendo en relación los diferentes acontecimientos y procesos evolutivos del voleibol y a su vez la manera en que ellos influyen en éstos.

Posteriormente a esta contextualización histórica se procede a trabajar con los alumnos los diferentes contenidos plasmados en la página LA WEB DE LOS PRO. Planteando de esta manera trabajar el tema central o general con mesociclos y los temas específicos a modo de microciclos, cada actividad se establece en la planeación de clase la cual estará enfocada en el tema específico visto en la página web.

La dinámica de las clases se dividía en un encuentro sincrónico y dos presenciales durante la semana de tal modo que el encuentro online se usaba para una debida explicación sobre el tema a trabajar y consiguiente a esto se realizan ejercicios de asimilación del gesto o fundamento técnico de manera que en el escenario deportivo el alumno ya contara con unas bases para el desarrollo de los mismos.

Conforme a esto los encuentros presenciales se realizaban a modo de evaluación y de esta manera se identificaban los diferentes logros por parte del alumno como a su vez la áreas o temas a reforzar pero adicionalmente se llevaba en conjunto el proceso de coevolución de los diferentes contenidos vistos en la página web permitiendo la valoración del desempeño y la calidad del trabajo colaborativo, para esto se desarrolló variadas formas jugadas del voleibol como el remate, la recepción, el bloqueo entre otros; de igual modo en cada sesión se realizaba una retroalimentación de lo practicado durante la sesión de clase al igual que se recibe feedback por parte del entrenador.

Estos encuentros se desarrollaron bajo unos criterios rigurosos de bioseguridad, manteniendo en consideración las normas sanitarias y las recomendaciones sobre el retorno a la actividad física dadas por Valderrama, Flández (2020) quienes mencionan las adecuadas formas y progresiones de llevar el retorno a la actividad física de manera más segura. Teniendo como objetivo principal mitigar o disminuir los riesgos que son asociados al confinamiento; medida la cual fue obligatoria para evitar que aumentara la propagación del virus COVID-19.

Cabe resaltar que para realizar el seguimiento se diseñó un formato de planeación pedagógica por cada sesión presencial. En esta misma línea, se relaciona el formato para la actividad del cuatro de febrero correspondiente al estímulo de la motricidad gruesa través de ejercicios y juegos deportivos enfocados en el voleibol. (ver Anexo 1)



Acorde a esta información hasta la fecha del 19 de abril del 2021 se realizaron 29 planeaciones, las que se elaboran entre las fechas del 4 febrero al 24 de abril con el apoyo de la tutora de la asignatura Angelica María Quiñones Quiñones, el tutor de Centro Progresas Fernando Martínez Riaño y David Felipe Cortés Arias docente y coordinador del equipo de voleibol del municipio de Pensilvania. Cada uno de los mencionados proporcionan asesoría, información y entrenamiento frente al proyecto para poder realizar la práctica profesional de manera efectiva poniendo al servicio de una población en específico los conocimientos novedosos y actualizados que permitieron dar una estructura teniendo en cuenta variados elementos a la hora de elaborar las planeaciones. Durante el desarrollo del proceso pedagógico de la práctica se realiza seguimiento y monitoreo, apoyando la orientación y validación de los objetivos de aprendizaje en el escenario. El cronograma general de actividades se desarrolló en el siguiente orden (Anexo 7)

El diseño experimental del proyecto LA WEB DE LOS PRO permitió llevar a cabo en una secuencia de procesos orientados en la enseñanza aprendizaje de los fundamentos y gestos técnicos del voleibol; A partir de estas consideraciones se abordará el desarrollo del mismo realizando un preprueba y post prueba por medio del análisis biomecánico del gesto técnico del remate a través del programa kinovea. En efecto se realiza un video en el cual el alumno desarrolla el gesto técnico antes de iniciar la respectiva formación del proyecto, con el propósito de percibir el nivel de conocimiento y ejecución de este gesto, permitiendo así dar un diagnóstico inicial de los alumnos de voleibol de la dependencia de recreación y deporte de Pensilvania. (ver anexos 8 y 9)

Consiguiente a la obtención de unos resultados de los alumnos, se realiza una formación bien dirigida a través de las actividades deportivas basadas en el voleibol, buscando generar unos avances progresivos por medio de las planeaciones de clase. Finalizado el proceso de formación se ejecutó de nuevo el gesto del remate en el que finalmente se analizan los resultados obtenidos en comparación con el video de preprueba pretendiendo obtener unas transformaciones desde diferentes ámbitos como la coordinación viso-manual, ejecución y adecuado desarrollo de cada una de las fases del gesto, una adecuada postura, patrones de movimientos naturales y fluidos que se originan en los procesos adaptativos. Como lo menciona Seyle (1936) con su teoría del Síndrome General de Adaptación.

### **Documentación de la experiencia**

La WEB DE LOS PRO es una herramienta de comunicación que les es familiar, practica y de fácil comprensión que permite a los alumnos como al docente interactuar en ella constantemente promoviendo metodologías para la enseñanza virtual del voleibol buscando un aprendizaje y perfeccionamiento sobre la ejecución de este deporte. Dentro de su estructura se exponen contenidos virtuales que permitirán una contextualización del mismo y a su vez una forma didáctica enfocados en las planeaciones de clase, teniendo en cuenta que se trabajan temáticas para desarrollar en la presencialidad.

El objetivo principal del proyecto es reactivar un retorno seguro a la actividad física, la salud y el deporte por medio de las TICS desde la oficina de recreación y deporte del municipio de Pensilvania Caldas. Como en este caso la página LA WEB DE LOS PRO. (anexo 6) En la cual se trabajan una serie de actividades diseñadas para cada sesión presencial de acuerdo a las planeaciones de clase y a una debida contextualización y trabajo sincrónico por medio de ella, brindando variadas alternativas pedagógicas y didácticas que permitan una orientación en el desarrolló tanto físico como cognitivo de los alumnos partiendo de unos conocimientos adquiridos por parte del docente en formación como al igual de las diferentes fuentes bibliográficas y autores relevantes así como lo confirma Rosenberg (2001) establece el aprendizaje virtual como el uso de las tecnologías basadas en internet para proporcionar un amplio despliegue de soluciones a fin de mejorar la adquisición de conocimientos y habilidades. (Pág. 12)

De este modo se cumple con las diferentes medidas de seguridad pero a la vez se fomenta la actividad física y el buen uso de la tecnología como un mundo al aprendizaje a lo nuevo como lo menciona Urbina en donde se refiere al conocimiento como esa concientización, ese control y naturaleza de los procesos de aprendizaje, impórtate que el entorno virtual sea percibido por los alumnos como ese espacio que les proporciona y facilita múltiples conocimientos, con una gran variedad en recursos amigables y asequibles.

Al inicio de este proceso los alumnos estuvieron un poco escépticos de que tan funcional seria y si verdaderamente generarían en ellos un aprendizaje y unos avances en su

área deportiva del voleibol. Pero aplicando la metodología mencionada anteriormente se fue generado ese acople al nuevo proceso de enseñanza aprendizaje.

En las primeras sesiones se trabajó por medio de contenido lúdico las características del reglamento, donde se trabajaban temas como dimensiones del campo, la técnica, los diversos materiales (balones, Altura de la red), los diferentes tipos de puntuación y temas relevantes frente a la reglamentación, los alumnos ya contaban con unos conocimientos básicos sobre algunos de estos temas y esto se evidencio al momento de trabajar cada una de las temáticas en donde por medio de un conversatorio ellos mismos generaban algunos interrogantes como por ejemplo -¿ si yo bloque un balón y pasa a mi campo yo puedo nuevamente tocarlo para impedir que caiga? Y de este modo entre todos daban sus diferentes aportes y respuestas y con el apoyo de la página la web de los pro se terminaban de complementar la información.

Autores como Gorla, Araújo y Rodrigues, (2010) han relacionado las capacidades físicas y condicionales, tales como la fuerza, velocidad y flexibilidad con los aspectos perceptivo-coordinativos. El conjunto de estas capacidades posibilitaría la creciente mejora de ejecuciones de los movimientos coordinados, base para una vida más saludable. (Pág. 357)

En las clases presenciales se permitió que los alumnos se familiarizaran con el campo de juego, las posiciones, la red y el balón, basados en los contenidos vistos en las sesiones sincrónicas y en las respectivas planeaciones de clase.

En las siguientes semanas se inicia a trabajar el esquema corporal, los diferentes gestos técnicos base (saque, remate, bloqueo, golpe de dedos y antebrazos) con los alumnos permitiendo que reconozcan y nombren los segmentos y articulaciones de su cuerpo para que así realice movimientos básicos con las diferentes articulaciones y segmentos corporales, experimentando movimientos y posturas básicas del voleibol-, en este sentido se busca lograr la autonomía y confianza del alumno en sus posibilidades de movimiento.

Esto nos lleva a enfocar los entrenamientos en fundamentos y gestos técnicos como también de fortalecimiento físico por medio de una constante interacción entre lo virtual y lo presencial, en relación a esto se logró trabajar la debilidades o desbalances que se presentaban en el desarrollo de algunos gestos técnicos y esto fue posible al trabajo basado en variados ejercicios específicos que permitieron ese ajuste y acople al manejo técnico dentro del deporte.

Ante esto se plantean alternativas de solución las cuales están basadas en una ejecución responsable y segura de las actividades físicas, orientadas en datos de estudios como los de (Blocken y cols. 2020) quienes muestran la distancia mínima ideal para el desarrollo de las mismas de manera segura. Esto quiere decir que la pagina ofrece un desarrollo tanto a nivel cognitivo como físico, teniendo en cuenta que para su comprensión e interiorización de los diferentes contenidos y temáticas requieren de un desarrollo de manera presencial en su respectivo escenario deportivo.

Es vital entender la importancia de la actividad física sea desde el ámbito lúdico o deportivo para la conservación y mejora de la salud, como también reconocer su importancia en la prevención de enfermedades, debido a sus grandes aportes para llevar una adecuada calidad de vida, dentro de estas contribuciones encontramos aspectos fisiológicos, psicológicos y sociales.

Se realizan encuentros sincrónicos por medios tecnológicos basados en lo que el autor Pintrich (1991) afirma: “los alumnos optan por esta opción voluntariamente, contribuye a la motivación de sus intereses profesionales” de este modo teniendo una mayor acogida por parte de los alumnos.

Se pretende por medio de esta herramienta seguir incentivando a los alumnos a continuar mejorando y perfeccionando los gestos técnicos del voleibol pero esto no implica que por tal motivo este producto este solo limitado a esta población, este puede ser trabajado por diferentes entrenadores o de manera individual cada alumno, en el cual le va a permitir contar con una orientación y una contextualización en cada gesto y fundamento técnico y además poseerá unas planeaciones de clase que cuenta con variadas actividades a desarrollar con el objetivo de perfeccionar las diferentes técnicas del voleibol

Paralelamente a esto y a la gran acogida que tuvieron los estudiantes se motivaron y vincularon nuevos jóvenes al equipo de voleibol y en su proceso de iniciación e inducción se realizaba una entrega de la página web en donde debían realizar una exploración de manera

autónoma permitiendo conocer más a fondo sobre el voleibol, de manera que asistir a los encuentros presenciales ya llegaban con unos conocimientos bases sobre las temáticas a trabajar de esta manera obteniendo unos mejores resultados en los deportistas.

En base a lo anterior se puede afirmar que gracias al proyecto, la web de los pro se logra obtener una reanudación más controlada, segura y continua al proceso de formación de los chicos de voleibol; tema el cual se había pausado debido a la emergencia sanitaria que enfrentamos a causa del COVID 19, es de este modo que se puede seguir manteniendo y fortaleciendo, los diferentes deportes y deportistas dentro del municipio.

A nivel general el desarrollo del proyecto fue el adecuado y esperado, las debilidades presentadas en este fueron muy pocas y en su gran mayoría apuntaban a dos muy claras la primera la falta de insumos o materiales para el trabajo con los chicos de manera que en los encuentros presenciales se debía de ser muy creativo implementando variadas herramientas e insumos que facilitaron este proceso y solventando la falencia de material buscando dar una clase acorde a lo planteado y esperando cumplir con el objetivo de la misma de modo que cada alumno estuviera en igual posición de aprendizaje que todos los demás y la segunda debilidad la variación en los horarios para la disposición del escenario deportivo, lo cual en algunas ocasiones generaba inasistencias de los alumnos; por tal motivo se debían realizar los encuentros de modo sincrónico desde los hogares de cada alumno.

Es preciso indicar que los procesos formativos y/o educativos que actualmente se llevan a cabo en el municipio de Pensilvania en el área deportiva, debe crear vinculación o articulación de las nuevas herramientas pedagógicas, que facilitan y hacen más completa la enseñanza como el aprendizaje de determinado tema y esto se evidenciara en aspectos sencillos como el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que hacen parte de este proceso. Entendiendo esto se puede afirmar que el proyecto de la página web además de una formación deportiva busca generar en un segundo plano unas contribuciones a la calidad de vida de cada alumno.

### **Conclusiones y recomendaciones**

La realización del proyecto pedagógico “La WEB de los PRO” tuvo como principal meta dar solución al reto de cómo construir estrategias metodológicas para la enseñanza de la educación física, la recreación y el deporte desde la distancia, teniendo en cuenta los diferentes cambios a nivel educativo y social que estamos viviendo debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19.

Implementar las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) permitieron enriquecer, complementar y generar transformaciones en la formación de los alumnos de voleibol aplicando y usando las variadas formas en que las TICs pueden posibilitar el acceso a la educación, como en el caso, en que por medio de la página web se redujo las diferencias en el aprendizaje, además sirvió de apoyo en el desarrollo del que hacer como docente,



logrando mejorar la calidad y la pertinencia del aprendizaje, teniendo la posibilidad de generar contenidos educativos en línea con los intereses y las particularidades de los alumnos de voleibol, adaptándose al grupo y brindando unas variadas ventajas como la motivación, el interés, la interactividad, la cooperación, la comunicación, la autonomía entre otras.

El proyecto trabajado permitió establecer, que como futuros docentes contamos con una gran variedad de herramientas para la enseñanza virtual o semipresencial y una de ellas lo son las páginas Web que aportan y enriquecen los recursos de la enseñanza igualando o incluso pudiendo llegar a superar a la tradicional, además brinda tanto a docentes como alumnos y la comunidad en general una amplia gama de recursos on-line que contienen imágenes, videos, audio, textos, animaciones etc. Para de este modo comprender y asimilar mucho mejor y de manera más versátil los contenidos.

Ahora; si bien presenta grandes ventajas, también se generaban algunos inconvenientes, como la distracción, la pérdida del tiempo, el aislamiento, los aprendizajes superficiales, la ansiedad y otros; por tal motivo se vio la necesidad de las sesiones presenciales para que así los alumnos tuvieran una mayor comprensión y asimilación de los diferentes contenidos trabajados.

La página se usó como herramienta deportiva ante las adversidades del tiempo y espacio; se estableció un sitio que permita que los usuarios dejen de ser pasivos y se convierten en seres activos, siendo en gran parte los autores de su propia formación y su

bienestar físico, donde se buscó en los alumnos la liberación de energía y el fortalecimiento físico como mental, por medio de las actividades propuestas; es por esta razón que estos recursos se aprovechan no solo con un fin de ocio, sino también como una serie de herramientas que permiten desarrollar diferentes habilidades en el ámbito deportivo.

La experiencia adquirida en las prácticas profesionales permiten llegar a una conclusión en la que, como futuro educador físico, debo tener muy en cuenta aspectos fundamentales de las actitudes e intenciones de los alumnos en la práctica de una actividad física es decir aspectos que no necesariamente están vinculados con diferentes adaptaciones orgánicas o cambios fisiológicos, sino complementos que van mas allá y hacen parte de nuestro día a día, como la inserción social, la emociones, el bienestar de las personas, la salud psicológica entre otros aspectos muy fundamentales que conforman al alumno como ser.

Se ha demostrado que la práctica de la actividad física proporciona variados beneficios y esto lo conocemos quienes estamos directamente involucrados con esta área en la cual nos estamos formando. Gracias a la experiencia adquirida durante la práctica, se ha logrado trascender el concepto y ampliado su significación sin dejar de lado y enfatizando en cómo es visualizada por quienes la practican es decir nuestros alumnos o clientes para los que ofrecemos nuestro servicio; quienes sin conocimiento de conceptualizaciones académicas previas realizan variadas acciones y/o actividades, basados en ciertas percepciones o nociones propias o que muchas veces son adoptadas por la interacción con otros.

Si los alumnos buscan un deporte que este adaptado a sus condiciones y a sus necesidades, se podrán beneficiar de sus efectos positivos. En el caso de los alumnos de Voleibol de Pensilvania Caldas estos efectos trascienden mas allá de los cambios físicos y fisiológicos buscando generar unos efectos mentales que los ayuden a sobrepasar diferentes situaciones como las emocionales.

De este modo se está buscando evolucionar en el concepto de actividad física, desde cualquier enfoque sea deportivo, recreativo o lúdico o por el simple hecho del placer o goce que produce la realización de la misma; generando una conciencia más amplia sobre su significado y entendiendo que involucra otras experiencias del hombre como lo son las relaciones interpersonales, el autoconocimiento, el bienestar, el goce y disfrute entre otras.

Realizando la previa vivencia y análisis del proceso se puede afirmar que los alumnos les cuesta un poco el aprendizaje desde un ambiente diferente al habitual (la presencialidad), es en estos casos es donde nosotros como entrenadores o profesores debemos captar la atención de los alumnos motivándolos e incentivándolos buscando obtener un adecuado desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

Los alumnos de voleibol han ido fortaleciendo el conocimiento del propio cuerpo articulaciones y segmentos corporales al igual que las posibilidades de movimiento de estos en los gestos técnicos; favoreciéndose la construcción de aprendizajes desde la experiencia corporal que se ha ido adquiriendo y fortaleciendo en el desarrollo mismo de las clases.

En lo práctico – presencial se permitió retomar la actividad física obteniendo múltiples efectos positivos en la ejecución de los gestos técnicos por medio de las acciones desarrolladas.

Es de gran importancia comprender que en estos momentos de crisis todos los que hacemos parte del proceso educativo hemos sido afectados de una u otra manera y por este motivo tanto, el docente como el alumno se está enfrentando a unos retos nuevos que hacen potencializar sus habilidades en diferentes aspectos como sociales, emocionales y desde luego educativos.

El voleibol es un deporte que posee diferentes dinámicas tanto a nivel técnico como táctico ofreciendo posibilidades de propiciar situaciones de participación, equidad y corresponsabilidad; esto se evidencia en la puesta en escena de los aprendizajes adquiridos por los alumnos, donde también se resalta su compromiso y su actitud frente a la toma de decisiones individuales como colectivas, como de igual forma con el proceso formativo; gracias a esto se logra un verdadero acto educativo que genere transformaciones a nivel personal como deportivo.

Desde lo tecnológico se ha fomentado y fortalecido un aprendizaje en los alumnos trabajando autónomamente, pero sin dejar de lado el trabajo en equipo, conservando la interactividad e interés en las sesiones de clase.

A nivel de programación, las actividades que se planteen deben estar enmarcadas en la participación integral de los alumnos, garantizando actuaciones personalizadas, como grupales estableciendo una buena comunicación, una buena motivación, una oportunidad de práctica para todos, una buena relación de las partes de la clase (maestro alumno – alumno alumno), un aprovechamiento del tiempo de clase, un buen control y organización.

## Referencias

- Acosta Torres y Darwin S. (2010). *Software multimedia y el mejoramiento de los fundamentos de voleibol en los estudiantes de 2do año de bachillerato del Colegio Técnico “Agroindustrial Pedro Fermín Cevallos” del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua en el período junio-octubre 2010* [Trabajo de grado, Universidad Técnica De Ambato]. Repositorio institucional UTA.  
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/560>
- Bajaña J. (2012). *Creación de un Manual de Voleibol para la enseñanza de esta disciplina deportiva en edades tempranas (11 y 12 años) con un grupo de niños y niñas de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cuenca* [Trabajo de grado, universidad de cuenca]. Repositorio institucional universidad de cuenca.  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1901/1/tef115.pdf>
- Barnechea G. y Morgan T. (octubre 2010). *La sistematización de experiencias: producción de conocimientos desde y para la práctica*. [Archivo PDF].:  
<http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-15-07.pdf>
- Cano A. (2017). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski. ¿Dos caras de la misma moneda?. *Academia Paulista de Psicología* 2 (7), 148-166.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-711X2007000200013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2007000200013)
- Carmona, Siavil et al., (2020). Virtualidad como herramienta de apoyo a la presencialidad: Análisis desde la mirada estudiantil. *Revista de Ciencias Sociales*, Vol. 21(1), 219-232. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384416>
- Cortina G. (2007). *Voleibol fundamentos técnicos* [Archivo PDF].  
<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>

- Cuji Sains (2017). *Estrategia de aprendizaje mediante las tecnologías de información y comunicación para ejecutar los fundamentos del voleibol en estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador 2015 – 2016* (Tesis de doctorado no publicada). [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos,]. Repositorio de tesis digitales – CYBERTESIS. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/6453>
- Expósito, E., & Marsollier, R. (2020). *Virtualidad y educación en tiempos de COVID-19. Un estudio empírico en Argentina. Educación y Humanismo*, 22(39), 1-22. <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.4214>
- Federation Internationale Volleyball (2016). *Reglas oficiales de voleibol 2017-2020*. Tomado de: [https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball\\_Rules\\_2017-2020-SP-v01.pdf](https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf)
- Flores J. (2019). *Influencia de las técnicas del voleibol en estudiantes del nivel secundaria* [Trabajo de grado, universidad nacional de Tumbes]. Repositorio institucional universidad de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1385/JHON%20FERNANDO%2c%20FLORES%20RAMOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gagotti, Gomez, Mafra et al., (2008) *Paulo Freire Contribuciones para la pedagogía*. [Archivo PDF]. Tomado de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/gsd/collect/clacso/index/assoc/D1599.dir/gomez.pdf>
- Garduño R. (2006). Learning objects in virtual education: a library science approach. *SciELO*, 20 (41), 161-189. <http://www.scielo.org.mx/pdf/ib/v20n41/v20n41a8.pdf>
- Giraud, B. Y., Munévar Mesa, O. R., y Cándelo Blandón, H. (2020). La virtualidad en la educación. Aspectos claves para la continuidad de la enseñanza en tiempos de pandemia. *Revista Conrado*, 16(76), 448-452. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n76/1990-8644-rc-16-76-448.pdf>

- Kalazich Rosales; Valderrama Erazo; Flández et al., (2020). *Sport COVID-19 Orientations: Recommendations for return to physical activity and sports in children and adolescents*. Revista chilena de pediatría, vol.91 no.7 Santiago set. 2020.  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020005001010&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020005001010&script=sci_arttext)
- Lameiras; Almeida; Pons, García, (2014) *Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo*. Revista de Psicología del Deporte, vol. 23, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 337-343. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674013.pdf>
- Lamas R. (2008). Aprendizaje autorregulado, motivación y rendimiento académico. *Liberabit*, vol. 14: 15-20. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a03v14n14.pdf>
- Leal J. (2021, enero, 12). El Rector Opina - La educación virtual no es como la pintan. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.  
<https://noticias.unad.edu.co/index.php/unad-noticias/todas/4103-el-rector-opina-la-educacion-virtual-no-es-como-la-pintan>
- OIT. (s.f.). Guía de sistematización [Archivo PDF]. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_561223.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/genericdocument/wcms_561223.pdf)
- Reyes Velandia, J. C. (2019). Apropriación conceptual de los fundamentos técnicos del voleibol en dos ambientes de aprendizaje: con mediación de las TIC uso del video frente al aprendizaje tradicional. [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. Repositorio institucional UPTC.  
<https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/2945>
- Rozo Botia. (2021). Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la técnica de base en el



voleibol a partir del uso de las TIC. [sistematización, UNIMINUTO]. Repositorio UNIMINUTO. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12010?locale-attribute=es>

Ministerio de educación nacional (2017, febrero, 07). Educación virtual o educación en línea. La educación es de todos, min educación. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-196492.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-196492.html?_noredirect=1)

Semana (2021, agosto, 7). Educación virtual. Semana. <https://www.semana.com/especiales/articulo/educacion-virtual/43953-3/>

Silva, A. Montañez F. (2019). Psychomotor learning in the area of Physical Education, Recreation, and Sports, mediated by the use of educational software [Archivo PDF]. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67131/43512>


Torralla, M.A.; Vieira, M.B.; Lleixà, T.; Gorla, J.I. (2013). Evaluación de la coordinación motora en educación primaria de barcelona y provincia. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, vol. 16, núm. 62, junio, 2016, pp. 355-371. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54246044011.pdf>

Torres, N. (s.f.). La educación virtual o educación en línea (online education) [Archivo PDF]. <https://acis.org.co/archivos/Revista/117/Tres.pdf>

YMCA (2020). William Morgan: Creador Del Voleyball. [Archivo PDF] [http://www.pequevoley.com/pdf/historia\\_del\\_voleibol.pdf](http://www.pequevoley.com/pdf/historia_del_voleibol.pdf)

## Anexos

## Anexo 1: (planeación de clase)

 				
Docente en formación:		ASIGNATURA	POBLACIÓN A LA QUE ESTÁN DIRIGIDAS LAS ACCIONES:	
Willinton Jimenez Santa		Práctica Profesional III	Estudiantes de 14 a 18 años	
<b>OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar actividades de interacción social, que permitan estimular las diferentes áreas sensoriomotrices del alumno para fortalecer su autonomía.</li> <li>Lograr el control del cuerpo y reforzar los movimientos del estudiante para su desplazamiento.</li> </ul>				
TEMA: Motricidad gruesa		PERIODO		
ACCIONES O ACTIVIDADES PLANTEADAS	DESCRIPCIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA	EVIDENCIAS QUE DEBE APORTAR EL ESTUDIANTE	OBJETIVO DE LAS ACCIONES.	REFLEXIÓN SOBRE LA EJECUCIÓN DE LAS ACCIONES.
<b>FASE INICIAL</b>  Calentamiento Duración: 15 minutos Materiales: escenario deportivo  Juego de atrapar	Movilidad articular en bipedestación en forma ascendente.  Se iniciará con un juego de atrapadas la cual uno de los participantes intentará atrapar a los demás compañeros, cada vez que atrape a alguien, esa persona cambia de papel y tendrá que ser el que atrape a los demás.  Luego se formarán dos equipos los cuales tendrán un color respectivo como rojo y azul, los del equipo rojo tendrán que atrapar a los del grupo azul y ya cuando los hayan atrapado a todos cambian, los del	Entender el objetivo del juego  El alumno hace desplazamientos por medio del trote.  Comunicación indirecta con su equipo	Elevación de la temperatura corporal e inducción a la parte central de motricidad gruesa.	Se inculcará siempre a la población escogida la estructura de una actividad física, permitiendo entender que siempre deberán realizar la movilidad articular y el calentamiento antes de realizar cualquier actividad.

	equipo azul atrapan al equipo rojo			
FASE CENTRAL	1) El participante caminará desplazándose en zigzag en medio de los conos llega al punto demarcado y deberá gatear en cuadrupedia boca abajo dando vuelta a un obstáculo, se devuelve de la misma manera.	Por medio de estrategias el participante resuelve problemáticas y estimula acciones motrices básicas de locomoción, valorando y estimulando su esfuerzo en toda la sesión de clase.	Reconocer diferentes estrategias de movimientos básicos locomotores a través de las actividades buscando la apropiación visual	En la parte central, a través de cuatro ejercicios, buscando la manera de acomodar los ejercicios al objetivo de la clase, utilizando materiales caseros y fáciles de conseguir para poder desarrollar las actividades centrales de la clase, aun también, teniendo en cuenta el espacio que tiene cada estudiante, para desarrollar la clase. Con el desarrollo de estos ejercicios centrales, se quiere mantener activación física, los movimientos y las habilidades básicas de cada estudiante.
DESPLAZAMIENTOS HACIA ADELANTE				
TROTE	2) se ubica en el punto inicial 3 aros de colores, amarillo, rojo, azul, dentro de cada aro pelotas del mismo color del aro, a una distancia de 5 metros, estarán ubicadas 3 cajas de colores, un aro que está amarrado de una soga, el participante cogerá la soga se desplazará corriendo hasta el otro extremo y colocará el color de la pelota que se le indique dentro del aro, se devolverá trotando y colocará la pelota del color indicado en la caja que hace referencia al color de la pelota.			
SALTO	3) Punto de inicio, se ubican vallas o sogas a una altura de 10 centímetros, al otro extremo a una distancia de 5 metros, ubicado en el piso un aro con pelotas de colores, después se ubicarán a 1 metro, 3 aros de colores, amarillo, azul, verde, colgados en una cancha a la altura de la cabeza del participante, deberá ubicarse en el punto de inicio deberá saltar por encima de las vallas a dos pies, llegará al aro ubicado en el piso, tomará la pelota con el color que se le indique, se desplazará al frente de los aros y lanzará al aro referenciando el			
FASE FINAL				

	color de la pelota y el aro, se devolverá realizando la misma acción del inicio	Una adecuada coordinación motriz al igual que reconocer o identificar los números y letras por medio del tacto.	Adivinar la letra	En esta fase se ejecutan ejercicios de estiramiento y respiración que permitan que los niños tomen el control de su cuerpo de manera óptima
Vuelta a la calma	Desarrollo: uno se coloca boca abajo y el otro arrodillado a su lado. El que está arriba dibujara con un dedo una letra en la espalda de su compañero. Éste último tendrá que adivinar de qué letra se trata. variables con párrafos.			
<b>FIRMA DE QUIEN ENTREGA</b>		<b>FIRMA DE QUIEN RECIBE</b>	<b>FECHA DE ENTREGA</b>	
Willinton Jimenez Santa		David Felipe Cortés Arias	4 de febrero de 2021	

## Fase del prototipo Anexo 2: (imagen 1-2 prototipo)



Nota fuente: elaboración propia

Anexo 3: Tabla 5: mapa de la experiencia del cliente

FASES	ACCEDER A LA WEB	PASARELA DE PAGO	VALIDAR SU MEMBRESIA	ACCEDER A LA PAGINA	BUSQUEDA DE SU INTERES	INTERACCIÓN CON LOS PROFESIONALES
<b>OBJETIVO</b>	Encontrar el sitio web	Adquirir la membresía del producto	Conciliar con el acceso a la página Web	Utilizar la membresía con todos los servicios de la página web	Ubicarse o identificarse con uno de los tres servicios o funcionalidades de la página	Comunicación sincrónica
<b>ACTIVIDAD</b>	Entrar en internet y buscar en el navegador la página la WEB DE LOS PRO	Estando en la página realizo el respectivo registro y pago	Validar el pago por medio del correo electrónico donde se darán los datos de acceso.	Interactuar y / o usar los diferentes servicios de la página web.	De acuerdo con las áreas de la página buscar el tema de su interés	Encontrar espacio donde se vinculen en tiempo real diferentes personas de las áreas disciplinares de manera sincrónica.
<b>PUNTOS DE CONTACTO</b>	Computador / Celular	Email / tarjetas de crédito y debito	Email	Acceso a la página WEB	Computador / página Web / Conectividad	Página WEB
<b>SENSACIONES</b>						
<b>CONCLUSIONES</b>	Se hace más efectiva la búsqueda iniciándola con el nombre de la misma.	Pagos se efectúan por medios totalmente electrónicos así que se requiere de estos mismos.	Activa su acceso a la página web por medio de su correo electrónico	Fácil interactividad y comprensión de la página al igual que alta funcionalidad	La satisfacción o no de la información encontrada de acuerdo a su interés.	No se podrán realizar con todos los usuarios además contare con horarios fijos

Nota fuente: elaboración propia

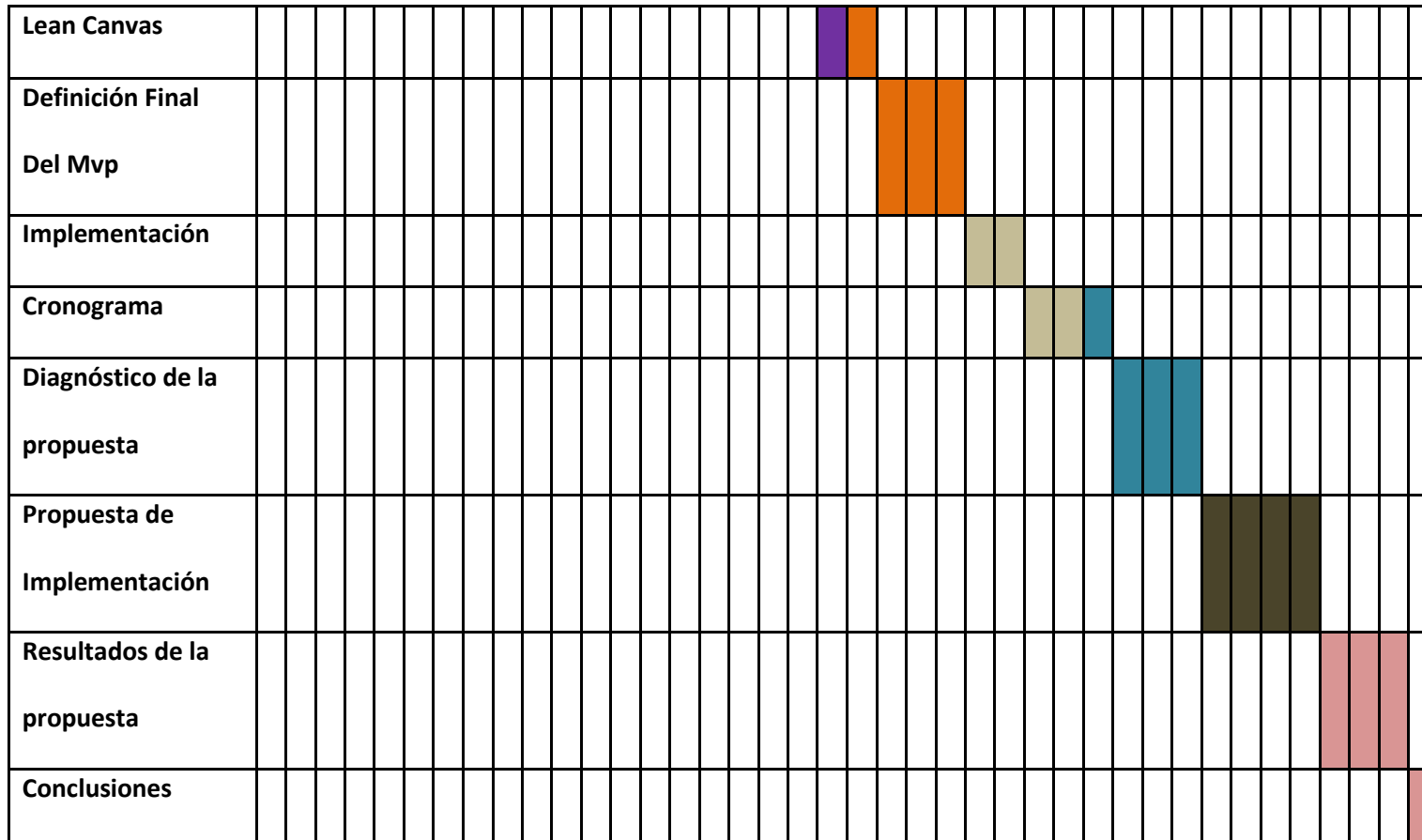
Anexo 4 (imagen 2 modelo canvas) Nota fuente: elaboración propia



Anexo 5

Tabla 6 - 7: cronograma de actividades por mes

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10
Problema Y Alternativas De Solución	█									
Prototipo		█								
Buyer Person					█					
Análisis Técnico					█					
Costeo										
Valida Tu Prototipo					█					
Producto Mínimo Viable					█					



Nota fuente: elaboración propia

## Anexo 5.1

Actividades	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10
Se procede a iniciar con los estudiantes un proceso de reconocimiento y resignificación de las reglas de cada deporte buscando que través de este reconocer y resignificar puedan generar reflexiones no solo pedagógicas sino sociales.	█			
Análisis biomecánico del gesto técnico de lanzamiento en basquetbol a través del software Kinovea, para previo análisis de los videos obtenidos.	█			
Análisis biomecánico del gesto técnico de recepción o pase en el voleibol a través del software Kinovea, para previo análisis de los videos obtenidos.		█		
Fundamentos Técnicos y tácticos del básquet por medio de talleres y la pagina LA WEB DE LOS PRO.		█		
Parte 1: Tema: <u>el cuerpo imagen y percepción.</u>  Se trabajará el Esquema corporal con actividades lúdico deportivas que permitan identificar y tomar conciencia de los		█		





<p>Parte 2: Tema: <u>el cuerpo habilidades y destrezas</u></p> <p>Se realizarán actividades de desplazamientos con diferentes materiales. Como la ejecución de nuevas formas de desplazamientos según cada deporte.</p>															
<p>Conocer, practicar y mejorar las formas básicas de los saltos, experimentando diferentes tipos de saltos de cada deporte coordinando las distintas partes del cuerpo. E iniciar y experimentar el giro en diferentes situaciones del juego conociendo y valorando sus posibilidades.</p>															
<p>En la última fase del proyecto se realizarán actividades de coordinación óculo manual para mejorar la capacidad de manipulación de objetos, al igual que los lanzamientos y las recepciones buscando desarrollar la precisión en los lanzamientos.</p>															
<p>Análisis biomecánico del gesto técnico de lanzamiento en basquetbol y la recepción o pase en el voleibol a través del software Kinovea, para previo análisis de los videos obtenidos.</p> <p>Para así realizar un paralelo y una comparación entre los resultados obtenidos de la preprueba y la posprueba.</p>															

Resultados de la propuesta																			
Conclusiones																			

Nota fuente: elaboración propia

**Anexo 6:** link de acceso página web

(<https://willintonjimenez.wixsite.com/lawebdelospro>)

**Anexo 7**

**Tabla 8:** cronograma de actividades por semanas del mes 7, 8, 9 y 10.

Fecha	Actividad
1 – 7 de febrero	Se procede a iniciar con los estudiantes un proceso de reconocimiento y resignificación de las reglas de cada deporte buscando que través de este reconocer y resignificar puedan generar reflexiones no solo pedagógicas sino sociales.
8 – 14 de febrero	Análisis biomecánico del gesto técnico de lanzamiento en basquetbol a través del software Kinovea, para previo análisis de los videos obtenidos.
15 – 21 de febrero	Análisis biomecánico del gesto técnico de recepción o pase en el voleibol a través del software Kinovea, para previo análisis de los videos obtenidos.
22 – 28 de febrero	Fundamentos Técnicos y tácticos del básquet por medio de talleres y la pagina LA WEB DE LOS PRO.
Fecha	Actividad
1 -7 de marzo	Fundamentos Técnicos y tácticos del básquet por medio de talleres y la pagina LA WEB DE LOS PRO.

8 -14 de marzo	<p><b>Parte 1:</b></p> <p><b>Tema:</b> <u>el cuerpo imagen y percepción.</u></p> <p>Se trabajará el Esquema corporal con actividades lúdico deportivas que permitan identificar y tomar conciencia de los diferentes segmentos corporales (cabeza tronco y extremidades)</p> <p>Complementado se realizarán actividades de lateralidad permitiendo afirmar la lateralidad del alumno.</p>
15 – 21 de marzo	<p>Se llevarán acabo actividades donde trabajaremos el espacio y tiempo fortaleciendo la orientación en el espacio tomando como referencia el propio cuerpo apreciando las distancias entre uno mismo y un objeto como así mismo las distancias entre dos objetos.</p> <p>Esta semana se acompañará con actividades enfocadas en controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio al igual que a conocer y experimentar el equilibrio estático y dinámico en diferentes situaciones como a equilibrar objetos con diferentes partes corporales.</p>
Fecha	Actividad
22 - 28 de marzo	<p><b>Parte 2:</b></p> <p><b>Tema:</b> <u>el cuerpo habilidades y destrezas</u></p> <p>Se realizarán actividades de desplazamientos con diferentes materiales. Como la ejecución de nuevas formas de desplazamientos según cada deporte.</p> <p>Además de conocer, practicar y mejorar las formas básicas de los saltos, experimentando diferentes tipos de saltos de cada deporte coordinando las distintas partes del cuerpo. E iniciar y experimentar el giro en diferentes situaciones del juego conociendo y valorando sus posibilidades.</p>
1 -7 de abril	<p>En la ultima fase del proyecto se realizarán actividades de coordinación óculo manual para mejorar la capacidad de manipulación de objetos, al igual que los lanzamientos y las recepciones buscando desarrollar la precisión en los lanzamientos.</p> <p>Se realizan actividades de Inicio el desarrollo del golpeo como el bote de balón en diferentes situaciones.</p>

7 - 12 de abril	Análisis biomecánico del gesto técnico de lanzamiento en basquetbol y la recepción o pase en el voleibol a través del software Kinovea, para previo análisis de los videos obtenidos. Para así realizar un paralelo y una comparación entre los resultados obtenidos de la preprueba y la posprueba.
-----------------	--

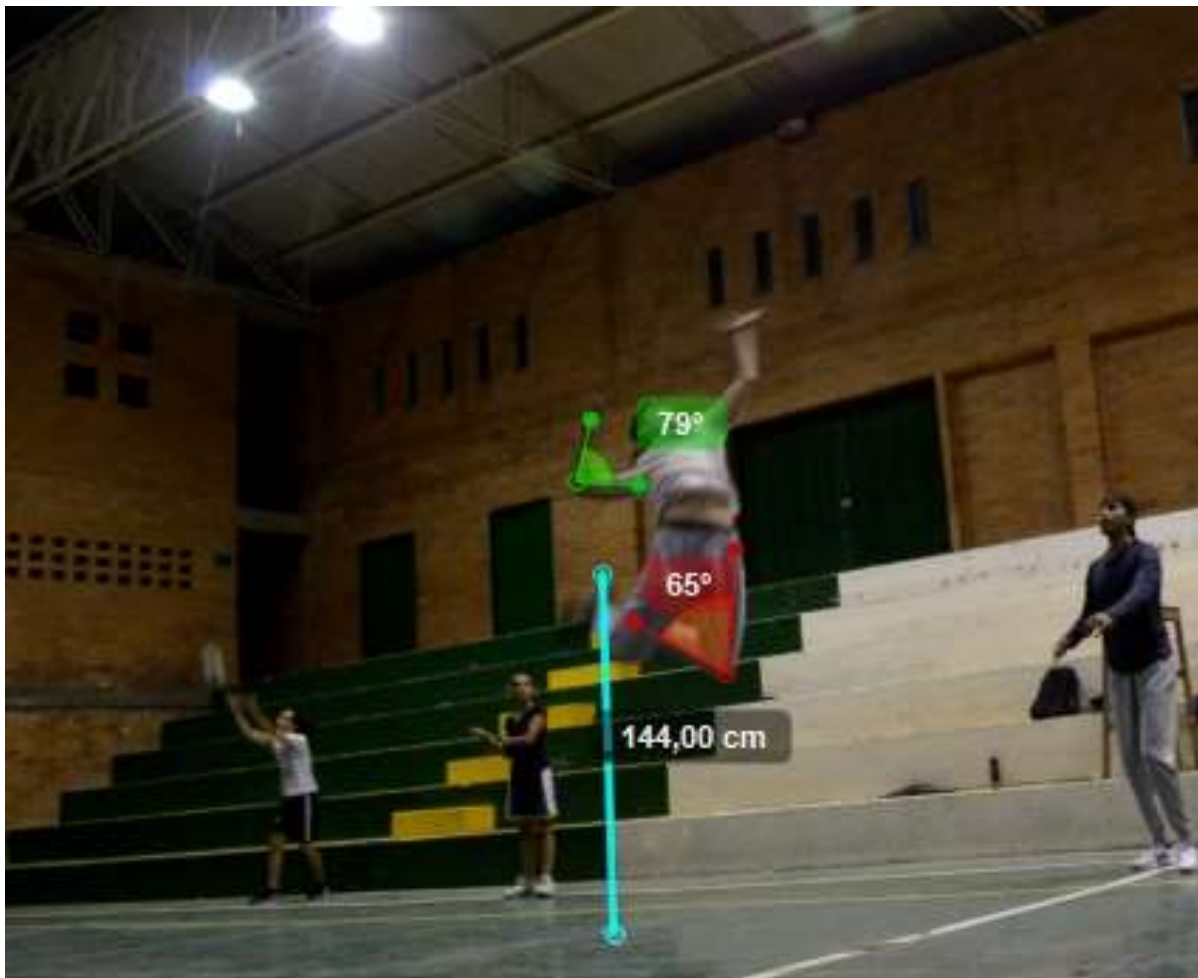
Nota fuente: elaboración propia

**Anexo 8:** (imagen 3) análisis biomecánico pre test



Nota fuente: elaboración propia

**Anexo 9:** (imagen 4) análisis biomecánico pre test



Nota fuente: elaboración propia