

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COSTA RICA



ESCUELA DE EDUCACIÓN TÉCNICA

LE-1206 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Capacitación para educadores físicos sobre la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, como estrategia de promoción de la salud y masificación deportiva

Proyecto de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Educación Técnica

Realizado por

Stalin Mateo Arroyo Zamora

Alajuela, Costa Rica

Noviembre 2024



HOJA DE APROBACIÓN

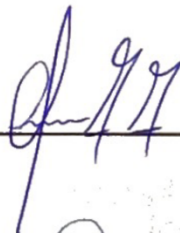
Estudiante: Stalin Mateo Arroyo Zamora.

Este Proyecto Final de Graduación fue aprobado por la Comisión de Trabajos Finales de Graduación de la Escuela de Educación Técnica, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Educación Técnica.

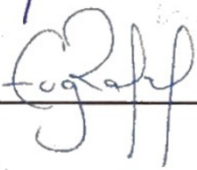
Mag. Jesús Hernández Araya
Presidente de la Comisión
Escuela de Educación Técnica



M.Sc. Jeison Alfaro Aguirre
Tutor Proyecto



Lic. Eugenia Ramírez Solano
Lectora



Carta de aprobación del filólogo

Cartago, 13 de diciembre de 2024

Los suscritos, Elena Redondo Camacho, mayor, casada, filóloga, incorporada a la Asociación Costarricense de Filólogos con el número de carné 0247, portadora de la cédula de identidad número 3-0447-0799 y, Daniel González Monge, mayor, casado, filólogo, incorporado a la Asociación Costarricense de Filólogos con el número de carné 0245, portador de la cédula de identidad número 1-1345-0416, ambos vecinos de Quebradilla de Cartago, revisamos el trabajo final de graduación que se titula: *Capacitación para educadores físicos sobre la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, como estrategia de promoción de la salud y masificación deportiva*, sustentado por Stalin Mateo Arroyo Zamora.

Hacemos constar que se corrigieron aspectos de ortografía, redacción, estilo y otros vicios del lenguaje que se pudieron trasladar al texto. A pesar de esto, la originalidad y la validez del contenido son responsabilidad directa de la persona autora.

Esperamos que la participación de Filólogos Bórea Costa Rica satisfaga los requerimientos del Instituto Tecnológico de Costa Rica.

X

Elena Redondo Camacho
Filóloga - Carné ACFIL n.º 0247

X

Daniel González Monge
Filólogo - Carné ACFIL n.º 0245

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mis padres, quienes a lo largo de mi vida me han apoyado y me han demostrado la importancia de aprender, crecer cada día y ser perseverante. A mi abuelo, Ito, quien sé que desde el cielo me acompaña cada día y estaría orgulloso de lo que he logrado. A mis hermanos, quienes este año me apoyaron en momentos muy difíciles. A mis amigos cercanos, por siempre escuchar mis ideas soñadoras y, por supuesto, a mis atletas actuales de voleibol de playa de la AVPLA y a los nuevos que vendrán. Este trabajo es un gran paso para la masificación del voleibol de playa en el cantón de mi querida Alajuela.

Agradecimiento

Agradezco la conclusión de este trabajo a Dios y a mis padres, quienes me han impulsado a crecer profesionalmente sin importar las circunstancias y me han enseñado que siempre habrá un mejor mañana. A mis hermanos, por su apoyo; a las personas docentes de educación física de la DREA, profes universitarios, Paola, César, Miguel, Emmanuel y Christian; a la asesora Regional, Jenny y al profesor Javier Bosma, quienes colaboraron en la etapa de recolección de datos y fueron vitales para la conclusión de esta investigación y el desarrollo de esta propuesta. Por último y, no menos importante, agradezco a las personas docentes de la carrera de Educación Técnica del TEC, quienes se preocuparon por hacernos vivir una buena experiencia académica, transmitirnos su conocimiento y prepararnos de la mejor manera posible, lo que demuestra, a la vez, su vocación como docentes y su pasión por la enseñanza.

Resumen

La presente investigación busca analizar si las personas docentes de Educación Física de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA) están capacitadas para la enseñanza del voleibol de playa. Lo anterior debido a que la promoción de este deporte puede utilizarse como una estrategia para fomentar la salud física y mental.

Para este análisis se recopiló información mediante una encuesta a las personas docentes de Educación Física de dichos circuitos, así como a través de varias entrevistas a los docentes de los cursos de voleibol de las universidades donde se imparte la carrera de Educación Física o carreras afines y a la asesora regional de educación física de la DREA. Por último, a un instructor de la Federación Internacional de Voleibol. Todos ellos, con sus aportes, lograrán demostrar si las personas docentes de Educación Física se encuentran o no capacitadas para la enseñanza del voleibol de playa, como se señaló.

Posterior a la recolección de datos y su análisis, se concluyó que las personas docentes de Educación Física no se encuentran realmente capacitadas para la enseñanza del voleibol de playa en sus centros educativos, ya que no recibieron suficiente conocimiento sobre este deporte durante su etapa como estudiantes universitarios y no han recibido ningún otro tipo de capacitación específica en esta disciplina. Aun así, existe un gran interés por parte de los educadores físicos, así como de las autoridades competentes, por desarrollar el voleibol de playa en los diversos centros educativos y participar en estrategias de promoción de este deporte.

Como propuesta de solución al problema que se planteó, se plantea planificar una capacitación de aprovechamiento para profesores de Educación Física de los centros educativos de los

circuitos 01 y 02 de la DREA. Esta la desarrolla la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA) en convenio con otras organizaciones vinculadas al deporte y con posibles empresas privadas.

Palabras clave: voleibol de playa, voleibol, capacitación, deporte, Alajuela, educación física, salud física, salud mental, docentes.

Abstract

The purpose of this research is to determine whether or not the physical education teachers of the educational centers of Circuits 01 and 02 of the Regional Directorate of Education of Alajuela (DREA) are qualified to teach beach volleyball in these educational centers, as the promotion of this sport can serve as a strategy for promoting physical and mental health.

For this analysis, the information was gathered by interviewing physical education teachers from circuits 01 and 02, university volleyball professors, the regional physical education advisor of the DREA, and an instructor from the International Volleyball Federation. Their contributions will demonstrate whether or not the physical education teachers are qualified to teach beach volleyball.

After collecting and analyzing the data, the conclusion is that physical education teachers are not qualified to teach beach volleyball in their educational centers, since they did not receive significant training in this sport during their time as university students and have not received any other specific training in this sport. However, there is great interest among physical educators and the competent authorities in developing beach volleyball in the different educational centers and participating in strategies to promote this sport.

As a proposed solution to the identified problem, a training program for physical education teachers in the schools of Circuits 01 and 02 of DREA is presented. This program will be developed by the Alajuela Beach Volleyball Association (AVPLA) in collaboration with other organizations related to the sport and potential private companies.

Keywords: Beach volleyball, volleyball, training, sport, Alajuela, physical education, physical health, mental health, teachers.

Acrónimos

Ministerio de Educación Pública	MEP
Dirección Regional de Educación de Alajuela	DREA
Juegos Deportivos Estudiantiles	JDE
Federación Internacional de Voleibol	FIVB
Federación Costarricense de Voleibol	Fecovol
Asociación de Voleibol Fecovol cc. Asociación de Voleibol de Playa de Costa Rica	AVPCR
Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela	AVPLA
Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Alajuela	Codea
Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación	Icoder
Juegos Deportivos Nacionales	JDN
Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física	Ponadraf
Régimen de Servicio Civil	RSC
Centro de capacitación y desarrollo	Cecades
Universidad de Costa Rica	UCR
Universidad Nacional de Costa Rica	UNA
Universidad Florencio del Castillo	UCA
Universidad Autónoma de Centroamérica	UACA

Índice de contenido

Capítulo I. Introducción.....	17
Tema	17
Planteamiento del problema	17
Objetivos	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos	18
Antecedentes teóricos-prácticos	18
Historia del voleibol de playa.....	18
El voleibol de playa en Costa Rica.....	20
El voleibol de playa en los centros educativos.....	21
Capacitaciones sobre voleibol de playa.....	22
Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA)	23
Justificación.....	24
Capítulo II. Marco teórico.....	27
Educación.....	27
Educación formal y no formal	27
Educación y formación técnica profesional (EFTP)	28
Capacitación	28
Plan y programa de estudio	29
Currículo	30
Pedagogía	31
Andragogía	31

Ministerio de Educación Pública.....	32
Sistema educativo de Costa Rica.....	33
Direcciones regionales de educación.....	34
Educación física.....	35
Juegos Deportivos Estudiantiles.....	36
Deportes	36
Deportes colectivos	36
Deportes olímpicos	37
Ponadraf 2020-2030	37
Comités cantonales de deportes y recreación (CCDR)	38
Asociaciones deportivas	38
Actividad física.....	39
Salud física y mental	40
Masificación deportiva	41
Capítulo III. Marco metodológico	43
Tipo de investigación	43
Alcance de la investigación	43
Fuentes de información	43
Variables.....	48
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49
Descripción de análisis de los datos.....	50
Criterios éticos asumidos	51
Descripción de la propuesta	51

Capítulo IV. Análisis de resultados	53
Encuesta aplicada a las personas docentes de Educación Física de los circuitos 01 y 02 de la DREA.....	53
Entrevista a la asesora regional de Educación Física, DREA	69
Entrevista a los profesores de los cursos de voleibol en las universidades donde se imparte la carrera de Educación Física o carreras afines	79
Entrevista a entrenador e instructor FIVB de voleibol de playa	84
Capítulo V. Propuesta	90
Título de proyecto o propuesta.....	90
Problema priorizado pretendido a solucionar en la propuesta	90
Población beneficiada	91
Justificación del proyecto e importancia	91
Objetivos de la propuesta metodológica	92
Objetivo general	92
Objetivos específicos	92
Referente metodológico	93
Presupuesto, viabilidad de la propuesta	93
Evaluación	95
Cronograma de ejecución por etapas o fases	96
Etapa 1 – Planificación, preparación y certificación	96
Diciembre-febrero.....	96
Etapa 2 – Alianzas estratégicas	96
Diciembre-febrero.....	96

Etapa 3 – Promoción del voleibol de playa en centros educativos y promoción de la capacitación	97
Marzo-abril.	97
Etapa 4 – Desarrollo de la capacitación	97
Abril-mayo.....	97
Etapa 5 – Evaluación de resultados.....	97
Junio-julio.	97
Programa de capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos	99
Descripción del curso	100
Objetivos del curso	100
Objetivo general.....	100
Objetivos específicos	100
Contenidos.....	101
Metodología.....	102
Distribución de horas	103
Cronograma	103
Evaluación	104
Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones	106
Bibliografía	111
Anexos	114
Anexo 1. Plan de estudios del Bachillerato en la Enseñanza de la Educación Física, el Deporte y Recreación, Universidad Nacional.....	114
Anexo 2. Plan de estudios de la carrera de Enseñanza de la Educación Física, Deporte y	

Recreación, Universidad Florencio del Castillo	117
Anexo 3. Plan de estudios de la carrera Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Costa Rica	118
Anexo 4. Plan de estudios de la carrera de Educación Física y Deportes, Universidad Autónoma de Centroamérica.....	124
Apéndices.....	126
Apéndice A.....	126
Apéndice B.....	134
Apéndice C.....	136
Apéndice D.....	138

Índice de tablas

Tabla 1 Diferencias entre plan de estudio y programa de estudio	29
Tabla 2 Distribución del sistema educativo de Costa Rica.....	33
Tabla 3 Distribución de direcciones regionales de educación por provincia	35
Tabla 4 Fuentes de información en la investigación	44
Tabla 5 Centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela	45
Tabla 6 Listado de profesores universitarios de cursos de voleibol entrevistados	47
Tabla 7 Listado de otros expertos entrevistados.....	48
Tabla 8 Variables evaluadas	48
Tabla 9 Contenido de la capacitación	101
Tabla 10 Cronograma.....	103
Tabla 11 Evaluación.....	104

Índice de figuras

Figura 1 Distribución MEP	34
Figura 2 Organigrama direcciones regionales de educación	35
Figura 3 ¿En cuántos centros educativos (CE) imparte actualmente lecciones de educación física?	54
Figura 4 ¿Cuál es su grado académico más alto relacionado con la enseñanza de la Educación Física o una carrera afín?	55
Figura 5 ¿En qué universidad obtuvo su título de Bachiller en la Enseñanza de la Educación Física o en una carrera afín?	55
Figura 6 ¿En qué año obtuvo ese título profesional?	56
Figura 7 ¿Actualmente, cuántas lecciones imparte en cada centro educativo?	56
Figura 8 ¿Actualmente, posee un nombramiento en propiedad o de forma interina?	57
Figura 9 ¿Cuán amplio es su conocimiento sobre el voleibol y el voleibol de playa?	58
Figura 10 ¿Ha tenido la oportunidad de estudiar las reglas de juego del voleibol de playa de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB)?	59
Figura 11 ¿Tiene conocimiento del Reglamento de competición de voleibol de playa de la Federación Costarricense de Voleibol (Fecovol)?	60
Figura 12 ¿Cuán rigurosamente conoce el Reglamento de los Juegos Deportivos Estudiantiles del MEP?.....	61
Figura 13 ¿Cuán amplios fueron los contenidos de los cursos recibidos relacionados con el	

voleibol y el voleibol de playa durante su etapa como estudiante de la enseñanza de la Educación Física o de una carrera afín? 62

Figura 14 ¿Cuán amplio es su conocimiento sobre la enseñanza de los diversos gestos técnicos y tácticos en el voleibol de playa? 63

Figura 15 ¿Considera que los programas de estudio del MEP impulsan la práctica de los deportes estudiados? 64

Figura 16 ¿Considera que en su centro educativo es viable la enseñanza del voleibol de playa de acuerdo con la normativa de los JDE del MEP? 65

Figura 17 ¿Considera que dispone de los recursos materiales necesarios para la enseñanza del voleibol de playa, excluyendo la cancha de arena)? 66

Figura 18 ¿Tiene conocimiento de que existe la categoría mini o B en voleibol de playa, según la normativa de JDE del MEP, que permite competir o jugar sobre césped? 67

Figura 19 ¿Para sus lecciones en su centro educativo, tiene acceso a una plaza de fútbol o a un espacio con césped que puede utilizar para la enseñanza del voleibol de playa? 68

Figura 20 Deportes preferidos de las personas estudiantes según los educadores físicos 69

Figura 21 ¿Cuál es su grado de interés en capacitarse adecuadamente en la enseñanza del voleibol de playa y en promover y enseñar esta disciplina en su centro educativo? 70

Capítulo I. Introducción

Tema

Capacitación para educadores físicos sobre la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA) como estrategia de promoción de la salud física y psicológica, así como método de masificación deportiva.

Planteamiento del problema

Como en todo proceso de formación educativa y de enseñanza-aprendizaje, el nivel de preparación y conocimiento del docente o de la persona encargada de dirigir este procedimiento es fundamental, sin importar el área en la que se desarrolle, ya sea educación primaria, secundaria, técnica, universitaria o, en este caso, deportiva. Si el docente no posee las competencias y saberes necesarios y adecuados, sus estudiantes no recibirán la formación requerida y, por ende, su calidad deportiva y nivel de juego no experimentarán un desarrollo suficiente.

Por ende, se plantea el siguiente problema: ¿Cuán capacitados se encuentran los educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de los DREA para la enseñanza del voleibol de playa?

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar una capacitación para educadores físicos sobre la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA) como estrategia para la promoción de la salud y la masificación deportiva.

Objetivos específicos

1. Indagar los planes de estudio de las carreras de educación física o carreras afines, así como los programas de los cursos que se relacionan con la enseñanza del voleibol en las universidades que ofrecen dichas carreras en Costa Rica.
2. Determinar las necesidades de capacitación de los educadores físicos para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos.
3. Valorar la opinión de las personas expertas en la enseñanza del deporte, la actividad física y, en particular, de la enseñanza del voleibol de playa, sobre la enseñanza de esta disciplina en los centros educativos.
4. Diseñar una propuesta de un programa de capacitación para la enseñanza del voleibol de playa dirigido a los educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela.

Antecedentes teóricos-prácticos

Historia del voleibol de playa

El voleibol de playa es una modalidad del voleibol (sala), un deporte de conjunto que surge, al igual que el voleibol, en Estados Unidos. Muchos atletas, junto con sus amigos y

familiares, se dirigían a las playas durante sus vacaciones, donde montaban algunas canchas y comenzaban a jugar, principalmente en el estado de California, en específico en Santa Mónica, en la década de 1920, aun sin ser un deporte oficial con reglas de juego como las que se conocen hoy en día.

A continuación, se presentan algunos eventos históricos importantes en el desarrollo y consolidación de esta disciplina deportiva en el ámbito mundial:

- El primer torneo de voleibol de playa se disputó en 1947.
- El primer circuito se puso en marcha en la década de 1950, con la participación de cientos de jugadores en las playas californianas.
- En los años '80 se creó el primer sindicato de jugadores profesionales.
- En 1987 se celebró el primer torneo internacional, regido por la Federación Internacional de Voleibol (FIVB).
- En los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, tuvo su primera aparición como deporte de exhibición.
- Para los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, se incluyó como uno de los deportes oficiales en cada edición de esta competencia (Comité Olímpico Internacional, s. f.).

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) es el ente mundial encargado de regular y desarrollar este deporte a escala global. Este organismo se divide en cinco confederaciones, entre las cuales se encuentra la Confederación Norceca, que abarca la zona geográfica de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe. Esta confederación se subdivide en varias

organizaciones zonales, como la Asociación de Federaciones Centroamericanas de Voleibol (Afecavol), a la cual pertenece Costa Rica, que también está afiliada a todas las anteriores.

El voleibol de playa en Costa Rica

En Costa Rica, el voleibol de playa es un deporte practicado desde hace más de 30 años, con torneos nacionales. Desde los años noventa, se desarrollaron los torneos Belmont Beach Fan, en los cuales se llevaron a cabo varias fechas en las playas más reconocidas del país.

En el año 1991, surge la Federación Costarricense de Voleibol (Fecovol), ente que ostenta la representación nacional que otorga el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder), así como la representación internacional por la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y el Comité Olímpico Nacional de Costa Rica (CONCR) para el desarrollo del voleibol y todas sus modalidades en el territorio costarricense.

Durante la década de los 2000, surge la AVPCR, entidad conocida por su nombre comercial, Asociación de Voleibol de Playa de Costa Rica, que hasta el año 2020 se encargaba, en la mayoría de los años, de coordinar, junto con Fecovol, el desarrollo de los campeonatos nacionales de voleibol de playa.

A mediados de esta década comienza la promoción y el desarrollo del voleibol de playa en categorías menores:

- En 2007 se llevó a cabo el primer campeonato nacional en la categoría Sub21, el primer torneo nacional de liga menor en Costa Rica.
- Para el año 2008 se anunció que el voleibol de playa será incluido en los Juegos Deportivos Nacionales del Caribe 2009 como un deporte de exhibición, con un solo día

de competición en Playa Bonica, Limón. Por lo tanto, ese mismo año se realizaron las eliminatorias clasificatorias para poder participar en 2009.

- Para la edición de los JDN Atenas 2010, se incluyó el voleibol de playa como un deporte oficial y, desde entonces hasta la reciente edición de los JDN Guanacaste 2024, ha sido parte de este programa deportivo.

El Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Alajuela ha impulsado la promoción del voleibol de playa y la participación en torneos nacionales desde 2007, comenzando con el primer campeonato nacional Sub21 y, posteriormente, participando en el programa de JDN. En el año 2020, se construyeron dos canchas de voleibol de playa en el polideportivo de Alajuela, ubicado en el barrio Monserrat.

El voleibol de playa en los centros educativos

Los Juegos Deportivos Estudiantiles, la competencia deportiva estudiantil más importante a nivel escolar y colegial, nacen bajo el decreto Ejecutivo n.º 14581-C-E, de 1983, firmado por el expresidente Luis Alberto Monge Álvarez y sus ministros correspondientes. Este programa comenzó con las disciplinas de atletismo, ajedrez, baloncesto, balonmano, fútbol, gimnasia, natación, tenis de mesa y voleibol. Su objetivo es brindar a la población estudiantil oportunidades para desarrollar hábitos saludables que promuevan un óptimo estado físico y mental, así como cultivar el talento en las personas jóvenes.

Para el año 2005 se incluyó en el programa de Juegos Deportivos Estudiantiles la disciplina de voleibol de playa. En el año 2021 los asesores nacionales de Educación Física del MEP, de la Dirección de Vida Estudiantil, Pedro Cambronero y Christian Gómez, realizaron, en coordinación con el personal administrativo y deportivo de la Fecovol, una actualización a la

normativa de los Juegos Deportivos Estudiantiles, en la cual se incluyó la categoría B o mini en el voleibol de playa.

Antes de esta modificación, solo las categorías C, D y E, III y IV ciclo, participaban en estas competencias. Esta inclusión de la categoría B se estableció como una estrategia de promoción y masificación de los deportes de conjunto. Al igual que en baloncesto, que incluyó una categoría B o mini, se busca que los niños, desde sus escuelas, tengan mayores opciones de practicar algún deporte de conjunto, con todos los beneficios sociales, además de los de salud que implica. A partir del año 2023, se incluyó ya en la normativa esta categoría para su práctica, ya que del 2021 al 2022 aún existían regulaciones por la COVID-19, lo que hacía imposible el desarrollo de esta categoría, a pesar del riesgo que conllevaba.

La inclusión de esta categoría tenía como objetivo principal estimular la práctica del voleibol de playa desde edades tempranas y ser una opción inclusiva para la práctica de este deporte, pues sus equipos pueden ser mixtos, con un máximo de cuatro atletas y se puede jugar sobre arena o césped. Esto puede ser una alternativa más viable para centros educativos pequeños o unipersonales, ya que en la categoría mini de voleibol, los equipos deben estar compuestos por 12 atletas y se debe jugar sobre una superficie de concreto o de cierto material sintético liso y plano, lo que requiere contar con una infraestructura deportiva más elaborada y desarrollada.

Capacitaciones sobre voleibol de playa

Hasta la fecha, en Costa Rica la Fecovol es la entidad que brinda las capacitaciones de voleibol de playa, dirigidas principalmente a entrenadores. Esta organización ofrece el *Curso nacional para entrenadores de voleibol de playa nivel 1* y coordina el desarrollo en el país del

Curso internacional de voleibol de playa de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB).

Esta última capacitación se solicita a la FIVB desde el año anterior, ya que la FIVB asigna un instructor internacional que viaja al país para impartir el curso en la fecha solicitada.

A pesar de que existen estas dos opciones de capacitación, las mismas no se enfocan en la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos, sino que están orientadas a entrenadores de equipos o clubes o a una población más heterogénea que puede o no tener algún conocimiento previo de pedagogía o planificación del entrenamiento deportivo, temas que sí han estudiado académicamente los educadores físicos de cada centro educativo. Hasta la fecha, no existe ningún tipo de investigación que determine cuán capacitados se encuentran los educadores físicos para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos.

Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA)

Por último, pero no menos importante, cabe señalar que el 1 de noviembre de 2018 se fundó la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA). Esta organización privada está formada por exentrenadores y exatletas de Codea que, al quedar sin espacio dentro de los programas deportivos de este CCDD, establecieron este nuevo equipo para promover el voleibol de playa en el cantón central de Alajuela.

Esta asociación se dedica al desarrollo de entrenamientos gratuitos para personas de 9 años en adelante durante todo el año, participando en competencias como el Campeonato Nacional de Voleibol de Playa y los Juegos Deportivos Nacionales, entre otros e impulsando estrategias de masificación de este deporte tales como el desarrollo de capacitaciones, partidos de exhibición, talleres prácticos, charlas y competencias cantonales. En la actualidad, se cuenta con tres categorías para grupos de entrenamiento, a saber:

- Mini: niños de 12 años o menos.
- Formación a partir de los 13 años.
- Competencia: de 13 años en adelante.

Para cada grupo se imparten entrenamientos, tanto para la rama femenina como para la masculina. En la actualidad, se buscan establecer alianzas con organizaciones educativas del cantón central de Alajuela, ya se inició conversaciones con Jenny Ramírez Moreno, asesora regional de Educación Física de la DREA, para impartir talleres y capacitaciones a los educadores físicos de varios circuitos, con los encargados de programas deportivos de algunas universidades públicas con sede en Alajuela y con profesores de voleibol de universidades que imparten la carrera de educación física o carreras afines como la Universidad Florencio del Castillo, sede Heredia.

Justificación

Este estudio tiene como motivación realizar un mayor aporte en el corto plazo al desarrollo del voleibol de playa del cantón central de Alajuela y, a mediano plazo, en todo Costa Rica. La provincia de Alajuela es la que principalmente practica el voleibol de playa, lo cual se refleja en la participación de equipos en los Juegos Deportivos Nacionales, campeonatos nacionales y Juegos Deportivos Estudiantiles.

Al entender que la práctica deportiva y el desarrollo de la actividad física son necesidades en los niños y jóvenes para un crecimiento saludable, se deben brindar herramientas y capacitaciones a los educadores físicos para que estimulen la práctica deportiva y la actividad física en la población que se mencionó. El voleibol de playa se presenta como una alternativa muy viable para su desarrollo y práctica en los centros educativos del cantón central de Alajuela,

ya que no requiere una gran cantidad de materiales para su práctica. Los equipos se componen de 2 a 4 atletas y se cuenta con el respaldo de organizaciones que históricamente promueven este deporte en el ámbito cantonal y nacional.

Recientemente, el estudio Target Group Index (TGI) Costa Rica de Kantar IBOPE Media, en el cual participaron personas de 12 a 75 años, determinó que el deporte favorito de la generación Alpha, es decir, las personas nacidas a partir de 2013, es el voleibol, con un 64 % del total de las personas encuestadas (Herrera, 2024). Este dato es importante, ya que demuestra una tendencia en la que el fútbol ya no es el deporte más atractivo para la mayoría de la población escolar.

El voleibol de playa es un deporte colectivo que requiere una menor cantidad de atletas, de 2 a 4 por equipo y se juega en una superficie de arena o césped (categoría mini voleibol de playa, 12 años o menos). Por lo tanto, su promoción es más fácil que la de otros deportes que requieren una mayor cantidad de accesorios o artículos especializados. Esta característica lo convierte en una alternativa viable para la promoción deportiva y de la salud de los niños y jóvenes alajuelenses.

Al tener en cuenta que el voleibol de playa es un deporte en constante cambio, ya que sus reglas de juego se modifican cada 4 años, tras la realización de unos Juegos Olímpicos, la introducción de una sola regla nueva o la eliminación de alguna existente puede alterar por completo la dinámica del juego. Por lo tanto, es necesario que los entrenadores de voleibol de playa y educadores físicos se mantengan en persistente capacitación.

En la actualidad, solo se imparten dos cursos para la enseñanza del voleibol de playa en el país, reconocidos por la Federación Costarricense de Voleibol, los cuales son:

- Curso nacional para entrenadores de voleibol de playa nivel 1: este curso lo imparte la misma Fecovol y es requisito para adquirir la Licencia B y poder dirigir en JDN.
- Curso internacional para entrenadores de voleibol de playa FIVB: este curso lo imparte la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) a través de la Fecovol y es un requisito para obtener la licencia A federada.

Fuera de estas capacitaciones, no existe ninguna especializada en la enseñanza de voleibol de playa para menores de edad; son más genéricas en cuanto a las edades. Asimismo, no hay ninguna capacitación especializada para profesores de educación física, quienes, debido a su preparación académica y profesional, requieren una formación de acuerdo con sus conocimientos previos y a sus necesidades.

Es en este contexto donde la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela da un paso adelante para promocionar este deporte en el cantón central de Alajuela y busca establecer nuevas estrategias para su masificación. El desarrollo del voleibol de playa en centros educativos representa la mejor opción a mediano y largo plazo, como ocurre en el voleibol en los cantones de Santa Bárbara, Atenas, Abangares y Puerto Jiménez, entre otros, donde desde la escuela se brinda la oportunidad de desenvolverse en esta modalidad deportiva.

La Asociación utiliza su experiencia, relaciones con entidades y reconocimiento en el ámbito cantonal y nacional para capacitar a las personas requeridas en los centros educativos. Lo anterior tiene el fin de aumentar la cantidad de instituciones que imparten la enseñanza del voleibol de playa.

Capítulo II. Marco teórico

Educación

Según la Unicef (s. f.): “La educación es un derecho básico de todos los niños, niñas y adolescentes, que les proporciona habilidades y conocimientos necesarios para desarrollarse como adultos y además les da herramientas para conocer y ejercer sus otros derechos” (s. p.). De esto se puede desprender que la acción de proporcionar habilidades, conocimientos y, por qué no, herramientas para desarrollarse como personas, puede aplicarse como una concepción general de la educación.

Educación formal y no formal

En Costa Rica, se puede dividir la educación en dos grandes categorías:

- La educación formal.
- La educación no formal.

La educación formal es, básicamente, el sistema educativo conocido por todas las personas, un sistema muy estructurado y jerarquizado, que comienza en la escuela y culmina en la universidad.

Por otra parte, la educación no formal se refiere a aquellas acciones de formación y aprendizaje fuera del centro de educación formal: “Son actividades de enseñanza-aprendizaje dirigidas a facilitar la adquisición, desarrollo y actualización de conocimientos, actitudes y habilidades, requeridos para el efectivo desempeño laboral, considerando las exigencias específicas del trabajo” (Centro de Capacitación y Desarrollo [Cecades], 2018, s. p.).

Educación y formación técnica profesional (EFTP)

En América Latina, la EFTP es una modalidad de estudio muy desarrollada, ya que está integrada por todos aquellos programas educativos que buscan desarrollar en las personas habilidades, capacidades y destrezas requeridas para desempeñarse en algún trabajo. La EFTP es un mecanismo para la promoción de la equidad, el acceso a educación de calidad y la búsqueda de oportunidades para que todas las personas puedan tener un empleo decente (Valdebenito Infante, 2020).

En Costa Rica, la EFTP: “Es un subsistema del sistema educativo formal, cuyo origen se establece en la Ley Fundamental de Educación n.º 2298, Art 17, del 22 de noviembre de” 1958” (Ministerio de Educación Pública [MEP], s. f.b, s. p.).

Capacitación

De acuerdo con el Cecades (2018) se entiende por capacitación:

Toda acción educativa de carácter no formal que facilite la adquisición, desarrollo y actualización de conocimientos, actitudes y habilidades, requeridos para el desempeño y el desarrollo humano en el entorno laboral, tales como: cursos, seminarios, talleres, congresos, conferencias, simposios, pasantías u otros eventos similares que posean un programa debidamente estructurado, a partir de objetivos, contenidos y metodología de enseñanza-aprendizaje (p. 5).

Dentro de los programas de capacitación que pueden ser reconocidos por el Servicio Civil se encuentran las siguientes modalidades:

- **Aprovechamiento:** es una capacitación de al menos 30 horas efectivas, en la que se realizan evaluaciones. Para aprobarla y obtener el certificado de aprobación, se requiere conseguir una calificación de al menos el 80 %, así como participar en al menos el 90 % de las horas.
- **Participación:** es una capacitación de al menos 12 horas efectivas. Se debe participar en al menos el 90 % del total de horas de la capacitación para obtener el certificado.
- **Asistencia:** son aquellas capacitaciones que tienen menos de 12 horas efectivas de duración.

Plan y programa de estudio

A continuación, se establecen las definiciones de plan y programa de estudio y sus componentes:

Tabla 1
Diferencias entre plan de estudio y programa de estudio

	Definición	Componentes
<i>Plan de estudio</i>	Los planes de estudio pueden estar organizados por asignaturas, áreas de conocimiento o módulos, cualquiera de las opciones implícitamente tiene una concepción de hombre, ciencia, conocimiento, práctica, vinculación escuela-sociedad, aprendizaje y enseñanza, práctica profesional, etc. Deben tener una fundamentación derivada del <i>curriculum</i> formal, de la cual emana la organización de todos los elementos que lo integran.	• Descripción de la finalidad de la carrera o del nivel educativo. • Tiempo de duración de las carreras. • La organización por trimestres, semestres o anuales.

Programa de estudio

	• La estructuración por asignaturas, áreas o módulos. • Especificación de objetivos generales y específicos de cada materia, área o módulo. • Número de horas de teoría y de práctica de cada materia, área o módulo. • Materias obligatorias, optativas y total de créditos. • Especificaciones sobre el servicio social. • Opciones y requisitos de titulación y otros
Un programa de estudio es una formulación hipotética de los aprendizajes que se pretenden lograr en una unidad didáctica de las que componen el plan de estudios. Este documento marca las líneas generales que orientan la formulación de los programas de las unidades que lo componen.	• Datos generales. • Introducción o justificación del curso. • Objetivos terminales. • Temáticas de las unidades.

	• Bibliografía básica y complementaria. • Metodología del trabajo. • Criterios de evaluación y acreditación
--	---

Fuente: elaboración propia con datos de Murillo Pacheco (s. f.).

Currículo

Es una herramienta que organiza y planifica la transmisión de conocimientos, habilidades y creencias dentro de un proceso de aprendizaje; debe considerarse como algo más que un programa de estudio:

El currículo está constituido por las experiencias de aprendizaje que vive el alumno, dentro o fuera del ámbito escolar, bajo la orientación o motivación del docente. Estas experiencias pretenden alcanzar los fines y objetivos de la educación y pueden ser programadas o emerger durante el desarrollo cotidiano del proceso educativo, debido a la constante interrelación escuela-comunidad (Bolaños y Molina, 2007, citados por Toruño, 2020, s. p.).

Pedagogía

La pedagogía se relaciona regularmente con la enseñanza en niños, ya que su raíz etimológica proviene del griego *paidos*, que significa niño y *agein*, que significa guiar o conducir. Sin embargo, con el paso del tiempo, la pedagogía no se limita a los niños, pues

realmente es la ciencia que estudia la educación, sin restricciones de edad o etapas. Por ende, investiga y reflexiona sobre la educación para optimizar sus procesos (UNIR, 2021).

Andragogía

Al igual que la pedagogía, la andragogía es una disciplina orientada a la educación, pero que se enfoca en los adultos: “La Andragogía es la disciplina que se ocupa de la educación y el aprendizaje del adulto” (Yturralde, 2024, s. p.). Con esto se busca crear lineamientos metodológicos para establecer la didáctica por seguir en la enseñanza de los adultos, de acuerdo con sus necesidades y capacidades, ya que esta no debe ser igual a la enseñanza de un niño.

La andragogía se basa en tres principios fundamentales:

- Participación: al ser personas con mayor experiencia, deben impulsar su participación y brindar ideas y testimonios y no solo recibir información de manera tradicional, sino que el compartir entre las personas estudiantes adultas multiplica exponencialmente los aprendizajes recibidos.
- Horizontalidad: al tratarse de un grupo de adultos, lo que incluye al instructor o docente, se rompe la verticalidad impuesta regularmente en la enseñanza de niños y jóvenes. Más bien, se debe buscar compartir y entablar conversaciones sobre sus experiencias de manera horizontal y equitativa. Se entiende que se comparte entre iguales, por lo tanto, las responsabilidades y la obtención de logros se dan de forma conjunta.
- Flexibilidad: se basa en el entendimiento de que los adultos son personas distintas, con necesidades y características diversas y que pueden contar diferentes experiencias que, si bien no son específicas del tema tratado, pueden resultar enriquecedoras para el tema central, del cual no se debe desviar.

Ministerio de Educación Pública

El ente superior del sistema educativo de Costa Rica es el Consejo Superior de Educación y por debajo de este se encuentra el Ministerio de Educación Pública, que es el ente del Poder Ejecutivo encargado de los procesos de enseñanza-aprendizaje de la educación preescolar, general básica y diversificada de la educación pública del país. El MEP tiene la siguiente distribución:

- Despacho del ministro(a).
- 3 viceministerios.
- 15 direcciones administrativas.
- 67 departamentos.
- 27 direcciones regionales de educación.
- 207 circuitos educativos.
- Más de 5,000 centros educativos.

Figura 1
Distribución MEP



Fuente: Ministerio de Educación Pública (s. f.).

Sistema educativo de Costa Rica

El sistema educativo de Costa Rica se divide en cuatro grandes bloques:

Tabla 2
Distribución del sistema educativo de Costa Rica

Educación preescolar	Educación general básica:	Educación diversificada:	Educación superior
Ciclo materno infantil	Primer ciclo	Académica	Parauniversitaria
Ciclo de transición	Segundo ciclo	Técnica	Universitaria
	Tercer ciclo	Artística	

Cada uno de estos bloques está destinado a un rango de edad específico y cada uno depende del anterior. Es decir, se debe aprobar uno para avanzar al siguiente.

Direcciones regionales de educación

Las direcciones regionales de educación (DRE) son la representación del MEP en todo el país en el ámbito regional, lo que constituye el vínculo entre las oficinas centrales y las comunidades educativas y velan por el cumplimiento de la política educativa en todos los ciclos, niveles y modalidades (Ministerio de Educación Pública, s. f.).

Figura 2

Organigrama direcciones regionales de educación



Fuente: MEP (s. f.).

Existe un total de 27 direcciones regionales de educación, lo que significa que el territorio costarricense se divide en 27 partes o regiones para atender cada uno de los rincones del país. Cada DRE se divide en circuitos, que son secciones más pequeñas de esas regiones. La cantidad de circuitos se establece por conveniencia, según la extensión territorial y la densidad demográfica.

Tabla 3*Distribución de direcciones regionales de educación por provincia*

San José	Alajuela	Cartago	Heredia
DRE San José-Central	DRE Alajuela	DRE Cartago	DRE Heredia
DRE San José-norte	DRE Occidente		
DRE San José sur-oeste	DRE San Carlos	DRE Turrialba	DRE Sarapiquí
DRE Desamparados	DRE Zona norte-norte		
DRE Los Santos	Guanacaste	Puntarenas	Limón
	DRE Liberia	DRE Puntarenas	DRE Limón
DRE Puriscal	DRE Cañas	DRE Peninsular	DRE Sulá
	DRE Nicoya	DRE Aguirre	
DRE Pérez Zeledón	DRE Santa Cruz	DRE Grande de Térraba	DRE Guápiles
		DRE Coto	

Educación física

La educación física es: “Aquella parte del proceso educativo que emplea la actividad física sistemática en movimientos, ejercicios, juegos y deportes, pretendiendo siempre la formación integral del individuo” (Dirección General de Servicio Civil, 2024, s. p.). Entre sus objetivos, busca ofrecer oportunidades para que la población participe en actividades físicas, deportivas y recreativas como principio de unión e interrelación social.

Juegos Deportivos Estudiantiles

Es un programa deportivo del Ministerio de Educación Pública, en específico del Departamento de Vida Estudiantil, que nació en mayo de 1983. Su objetivo es contribuir a la formación integral de las personas estudiantes del sistema educativo costarricense y ofrece oportunidades para el desarrollo de hábitos, destrezas y capacidades deportivas. En los JDE, las personas discentes se inscriben y representan a su centro educativo en competencias de su deporte afín, participando regularmente en diversas etapas eliminatorias, como la circuital, regional, interregional y la etapa final nacional, en la cual compiten los mejores equipos o centros educativos en cada deporte.

Deportes

Deportes colectivos

Se entiende como deportes colectivos o de conjunto aquellos en los que los jugadores o atletas conforman un grupo o equipo para enfrentarse a otro grupo o equipo de atletas, lo que implica habilidades de colaboración, coordinación, comunicación y compañerismo (Instituto Internacional de Ciencias Deportivas, 2024). Algunos ejemplos son los siguientes:

- Fútbol, futsal y fútbol playa.
- Baloncesto.
- Voleibol y voleibol de playa.
- Hockey.
- Rugby.

- Béisbol/Softbol.
- Balonmano.
- Waterpolo.

Deportes olímpicos

Los deportes olímpicos son aquellos que se desarrollan en las ediciones de los Juegos Olímpicos de verano o de invierno, así como el voleibol de playa, que ha participado en los Juegos Olímpicos desde Atlanta 1996. Esta es la mayor competencia deportiva en el ámbito mundial, celebrada cada 4 años.

Para que un deporte se considere olímpico, debe ser ampliamente practicado, lo que implica tener presencia en 75 países y 4 continentes para hombres y en un mínimo de 40 naciones y 3 continentes para mujeres (Diario As, 2024). Estos deportes pueden cambiar de una edición a otra y los propone el Comité Organizador de cada edición de los Juegos Olímpicos, tomando en cuenta varios puntos de interés, así como la premisa de que sean deportes con alta exposición y participación en el ámbito global.

Ponadraf 2020-2030

La Ponadraf es la Política Nacional del Deporte, la Recreación y la Actividad Física, la cual trata del desarrollo de un proyecto país dirigido principalmente por el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (Icoder) y el Ministerio del deporte (Midepor), establecido para la década del año 2020 al año 2030. Esta política establece metas que se relacionan con el ámbito deportivo, recreativo y de la actividad física, divididas en dos ejes principales.

En todos los cantones del país existen entidades deportivas que se encargan de la promoción y el desarrollo del deporte y la recreación, como los comités cantonales de deportes y recreación. Asimismo, en muchos cantones existen asociaciones deportivas dedicadas a la promoción de uno o varios deportes específicos.

Comités cantonales de deportes y recreación (CCDR)

Son entidades públicas con personería jurídica propia, pero dependientes de su respectiva municipalidad. Se consideran entes municipales y reciben un 2 % mínimo del presupuesto municipal de su cantón, según lo indica el Código Municipal. Este presupuesto se utiliza para el desarrollo de programas deportivos y recreativos junto con personas físicas o jurídicas.

Los CCDR se encargan de promover, dentro de la población de su cantón, la actividad física mediante programas deportivos y recreativos dirigidos a diversas poblaciones, especialmente a la niñez y la adolescencia, ya que estos grupos participan en el programa de Juegos Deportivos Nacionales en cada edición. Su objetivo es fomentar un semillero de talentos deportivos en todo el país y que estas competencias sirvan como una vitrina de exhibición para todos los atletas.

Asociaciones deportivas

Son organizaciones privadas sin fines de lucro, inscritas ante el Registro Nacional, previa calificación del Icoder, que tienen como objetivo apoyar y estimular la práctica individual y colectiva de actividades deportivas y recreativas. Tienen domicilio en un cantón (Codea, s. f.). Las asociaciones deportivas, por lo general, tienen como finalidad la promoción de uno o varios deportes en un determinado espacio geográfico, habitualmente en el ámbito cantonal y se afilian a otras entidades deportivas, como comités cantonales de deportes y recreación, federaciones

nacionales, entre otras. Además, realizan tareas tales como entrenamientos regulares, administración de espacios deportivos, organización de capacitaciones y torneos.

Las asociaciones deportivas no tienen accionistas como las sociedades mercantiles, sino que cuentan con asociados o personas afiliadas, quienes son miembros de su Asamblea General, el órgano máximo de cualquier asociación deportiva y establecen directrices o promueven las propuestas presentadas por la Junta Directiva, el órgano administrador. Sin embargo, ninguno de estos asociados recibe algún tipo de beneficio económico o repartición de dividendos, ya que todas las ganancias o utilidades que se obtengan como resultado de las operaciones de la asociación se utilizan para cumplir con sus objetivos.

Actividad física

La actividad física puede entenderse como: “Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía” (OMS, 2024, s. p.). Como beneficio mejora la salud o previene diversos problemas de salud que pueden surgir ante la ausencia de actividad física o el sedentarismo.

Según la OMS (2024), una persona que no realiza suficiente actividad física tiene entre un 20 % y un 30 % más de riesgo de mortalidad. Un gran ejemplo de esto se observó durante la pandemia, cuando las personas con algún nivel de obesidad y un índice alto de sedentarismo presentaban un mayor riesgo de sufrir afecciones graves si se contagiaban de la COVID-19, debido a los problemas respiratorios que pueden experimentar.

La promoción de la actividad física desde edades tempranas es primordial para crear hábitos y un estilo de vida saludable en toda la sociedad. Para esto, es necesario crear espacios o

mecanismos que estimulen la ejecución de actividades físicas, como un medio de prevención de la salud física y mental.

La creación de estos espacios y mecanismos puede llevarse a cabo entre instituciones públicas y privadas que, entre sus fines, compartan la promoción de la salud y la masificación deportiva. Estas entidades incluyen comités cantonales de deportes y recreación, asociaciones y clubes deportivos, centros educativos, asociaciones de desarrollo integral, instituciones públicas autónomas, ministerios y la empresa privada.

Salud física y mental

Cuando el organismo fisiológico de una persona funciona de manera óptima, se entiende que esta persona goza de salud física, esperando que este vehículo llamado cuerpo opere cada día de la mejor forma y con el mejor rendimiento posible. Por otra parte, la salud mental se refiere a la forma en la que una persona maneja sus relaciones sociales, así como a la manera en la que enfrenta cada situación que se le presenta y a cómo se equilibran sus habilidades, deseos, ideales, sentimientos y valores (Velázquez Cortés, s. f.).

Cabe mencionar que la salud física y la salud mental están correlacionadas; si una no está bien, la otra se ve afectada o muestra secuelas.

La asociación entre la salud mental y la salud física:

1. La mala salud mental es un factor de riesgo para las condiciones físicas crónicas.
2. La gente con condiciones serias de la salud mental tienen [sic] un alto riesgo de sufrir condiciones físicas crónicas.
3. La gente con condiciones físicas crónicas están [sic] en riesgo de desarrollar una mala salud mental (Rosado, s. f., s. p.).

Es importante el desarrollo de estrategias de prevención para disminuir las condiciones médicas crónicas, entre las cuales se incluye la ejecución de actividades físicas, el establecimiento de buenos hábitos alimenticios, así como la abstención de fumar y del consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

El desarrollo de actividades físicas por parte de cada persona debe ser parte de su rutina diaria. Por lo tanto, es indispensable contar con diversas opciones según los gustos de cada individuo para realizar este tipo de tareas, ya sea baile, yoga, salir a trotar o correr, andar en bicicleta o alguna actividad más recreativa, o bien la práctica concreta de algún deporte de manera constante, como voleibol, fútbol, natación, baloncesto, voleibol de playa, entre otros.

Masificación deportiva

La masificación deportiva o la masificación del deporte consiste en que la mayor cantidad posible de personas sea seguidora de un deporte o lo practique, en cualquiera de sus niveles. Esto se trata de un conjunto de acciones y planes que, como resultado, demuestran que la cantidad de practicantes de un deporte es mayor que la que inicialmente se contaba. Algunas de estas acciones pueden ser: capacitaciones, talleres, escuelas deportivas y partidos de exhibición.

La masificación deportiva puede tener varios objetivos, como aumentar la cantidad de practicantes en general de un deporte, incrementar el número de equipos en ciertas categorías por edades o niveles de juego y lograr una mayor cobertura mediática, entre otros. Sea cual sea la estrategia que se utiliza o su objetivo, la masificación deportiva siempre traerá beneficios para todas las personas que se relacionan con la práctica deportiva.

La masificación deportiva es un tema de actualidad y necesidad, debido a que la práctica deportiva masiva contribuye de manera significativa al desarrollo de habilidades, destrezas y la

personalidad en los niños, adolescentes y jóvenes de la sociedad, formándolos en valores y relaciones interpersonales entre las personas participantes, a partir del uso adecuado del tiempo libre (Salinas Herdoiza, 2021).

Capítulo III. Marco metodológico

Tipo de investigación

La presente investigación se desarrolla con un enfoque mixto, combinando el enfoque cuantitativo y cualitativo, con el fin de aprovechar lo mejor de ambos. Se utilizan procesos sistematizados para evaluar los conocimientos de las personas docentes de Educación Física sobre la enseñanza del voleibol de playa, establecer patrones y analizar los resultados de entrevistas con expertos en la enseñanza de este deporte, lo que permite una mejor exploración y explotación de los datos.

Alcance de la investigación

Esta investigación tiene un alcance exploratorio y descriptivo. Se considera un estudio exploratorio, ya que no existen estudios previos que se relacionan con el tema (Ramos, 2020) y, a la vez, se busca describir el nivel de conocimiento de las personas participantes, así como las características y propiedades de las personas sujetas al estudio.

Fuentes de información

Como lo indican Ulate y Vargas (2016): “Las fuentes que alimentan una investigación deben tener carácter científico” (p. 60). A la vez, se señala que las fuentes se pueden clasificar en tres tipos, a saber:

- Fuentes primarias: son aquellas de las que se obtiene la información directamente de quien la produjo, es decir, su autor directo. Algunos ejemplos de fuentes primarias incluyen libros, encuestas, entrevistas y publicaciones, entre otros.

- Fuentes secundarias: en este caso, la información se obtiene de la recopilación de datos de otro autor, de libros, tesis o artículos de una fuente primaria.
- Fuentes terciarias: reúnen información de fuentes secundarias, como catálogos de revistas o periódicos, guías de índices, entre otros.

Para este estudio se utilizan principalmente fuentes primarias y secundarias. A continuación, se detallan algunas fuentes consideradas:

Tabla 4
Fuentes de información en la investigación

Fuentes de información	
Fuentes primarias	Fuentes secundarias
Educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la DREA	Libros
Asesora regional de Educación Física, DREA	Tesis
Profesores de los cursos de voleibol en las universidades donde se imparte la carrera de Educ. Física o carreras afines.	Artículos digitales
Entrenador e instructor FIVB de voleibol de playa	

Entre las fuentes primarias, como se indica, se encuesta a los educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, entre los cuales se encuentran:

Tabla 5*Centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela*

n.º	n.º Circuito	NOMBRE CENTRO EDUCATIVO
1	01	Bri Bri-Colegio del Este
2	01	Centro de Educación Especial y Rehabilitación Marta Saborío Fonseca
3	01	Centro educativo Yuré
4	01	Colegio Científico de Alajuela
5	01	Colegio Instituto de Alajuela
6	01	Colegio Técnico Profesional Carrizal
7	01	Colegio Técnico Profesional Jesús Ocaña Rojas
8	01	Escuela Ascensión Esquivel Ibarra
9	01	Escuela Bernardo Soto Alfaro
10	01	Escuela Cinco Esquinas
11	01	Escuela Guadalupe
12	01	Escuela José Manuel Herrera Salas
13	01	Escuela Juan Rafael Meoño Hidalgo
14	01	Escuela León Cortés Castro
15	01	Escuela Manuel Francisco Carrillo Saborío
16	01	Escuela República de Guatemala
17	02	Centro educativo Create
18	02	Centro educativo Jerusalén
19	02	Centro educativo La Trinidad

20	02	Centro educativo Niño Jesús De Praga
21	02	Centro educativo Paz Montessori
22	02	Centro educativo San Fernando
23	02	Centro educativo y Preescolar HK
24	02	Escuela Aeropuerto
25	02	Escuela David González Alfaro
26	02	Escuela Holanda
27	02	Escuela Invu las Cañas
28	02	Escuela La California
29	02	Escuela Manuela Santamaría Rodríguez
30	02	Escuela Maurilio Soto Alfaro
31	02	Escuela Miguel Hidalgo Bastos
32	02	Escuela Miguel Obregón Lizano
33	02	Escuela Unión De Rosales
34	02	Escuela Villa Bonita
35	02	Fundación Manos Abiertas
36	02	Fundación Servio Flores Arroyo
37	02	Golden Valley School
38	02	Instituto Científico San Marcos
39	02	Jardín de Niños San Alfonso
40	02	Little Genius Academy School

41	02	Taller Protegido de Alajuela
----	----	------------------------------

Fuente: elaboración propia con datos del MEP (2024).

De este listado se obtiene respuesta de 34 profesores de distintos centros educativos, de un total de 46, todos de centros educativos públicos. Los contactos fueron proporcionados por la asesora regional de Educación Física de la DREA.

A la vez, se logra entrevistar a diferentes profesores que imparten los cursos de voleibol en las universidades donde se ofrece la carrera de Educación Física o carreras afines. A continuación, se presenta un listado de las universidades y sedes a las que pertenecen estos profesores universitarios:

Tabla 6

Listado de profesores universitarios de cursos de voleibol entrevistados

n.º	Universidad	Sede	Nombre profesor
1	Universidad de Costa Rica (UCR)	Rodrigo Facio (Montes de Oca)	José Miguel Briceño Torres
2	Universidad Nacional (UNA)	Campus Benjamín Núñez (Heredia)	Emmanuel Herrera
3	Universidad Florencio del Castillo (UCA)	Heredia	Cristian Chaves Garita
4	Universidad Autónoma de Centroamérica (UACA)	Occidente (San Ramón)	Paola Zamora
5	Universidad Autónoma de Centroamérica (UACA)	Pacífico Sur (Corredores)	César Villafuerte

Por último, se entrevista a dos personas más con amplio conocimiento y significativos aportes para el desarrollo de esta investigación, así como para la futura implementación de la propuesta, las cuales son:

Tabla 7
Listado de otros expertos entrevistados

n.º	Nombre	Puesto	Detalle
1	Javier Bosma	Instructor FIVB y entrenador de voleibol de playa	Don Javier Bosma es un exatleta español que participó desde los 90 a mediados de los años 2000 como atleta profesional de voleibol de playa, representó a España en las Olimpiadas, siendo su mayor logro una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004. Actualmente, es entrenador de voleibol de playa en España y es instructor del <i>Curso internacional para entrenadores de voleibol de playa de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB)</i> . En 2023 impartió dicho curso en Costa Rica.
2	Jenny Ramírez	Asesora regional de Educación Física de la DREA	Doña Jenny Ramírez es la actual asesora regional de Educación física de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, quien además de sus labores de supervisión con los educadores físicos es quien realiza todo el procedimiento en el ámbito regional para el desarrollo de los Juegos Deportivos Estudiantiles cada año de la DREA. Por lo tanto, su conocimiento y posibilidad de comunicación con los educadores físicos de la DREA es indispensable para el desarrollo de esta información y desarrollo de una posterior capacitación para estos.

Variables

Tabla 8
Variables evaluadas

Objetivo	Variables	Definición	Indicadores	Instrumentos
Indagar los planes de estudios de las carreras de educación física o carreras afines y los programas de los cursos que se relacionan con la enseñanza del voleibol de las universidades donde brindan dichas carreras en Costa Rica	Planes de estudio de las carreras de educación	Son modelos sistemáticos de aprendizaje, los cuales permiten	Existencia de contenidos y competencias sobre la enseñanza del voleibol de playa	Entrevista a las personas docentes de los cursos de voleibol de las universidades donde se brinda la carrera de Educ. Física o carreras afines.

	física y afines. • Program as de los cursos de voleibol de las carreras de educación física y afines	desarrollar habilidades en las personas estudiantes, siguiendo una serie de cursos o materias que permiten alcanzar los objetivos que se plantearon. • Malla curricular sobre la enseñanza del voleibol		
Determinar las necesidades de capacitación de los educadores físicos para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos	Necesidades de capacitación de los educadores físicos para la enseñanza del voleibol de playa	Contenidos o saberes requeridos para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos	Nivel de conocimientos y competencias sobre la enseñanza del voleibol de playa	• Encuesta dirigida a educadores físicos de los circuitos 01 y 02 de la DREA

				• Entrevista asesora regional de Educación Física de la DREA
Valorar la opinión de las personas expertas en la enseñanza del deporte, la actividad física y de la enseñanza del voleibol de playa, en específico sobre la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos	Opinión de expertos en la enseñanza deportiva y del voleibol de playa	Conocimiento de profesionales en la enseñanza deportiva, especialmente del voleibol de playa	Contenidos dirigidos a la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos según las capacidades de los niños y jóvenes	Entrevista a expertos en la enseñanza de voleibol de playa, entrenadores e instructores FIVB.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La entrevista permite obtener información de primera mano y, con el avance tecnológico, es posible no estar frente al entrevistado para realizarla. Con esta herramienta se pretende conseguir información de las personas docentes de los cursos de voleibol en las universidades donde se imparte la carrera de Educación Física o carreras afines en el país. Lo anterior tiene el fin de que, con su experiencia y conocimiento, indiquen recomendaciones sobre los saberes requeridos por los educadores físicos para la enseñanza del voleibol de playa, según la malla curricular de su universidad.

De igual forma, esta misma herramienta se aplica a un entrenador e instructor de la FIVB para que, a partir de su experiencia, indique los contenidos que debe cubrir un programa de

capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en escuelas y colegios. Se pretende aplicar encuestas a los docentes de educación física para determinar su interés y nivel de conocimiento en la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos, mediante cuestionarios con preguntas estructuradas para tal fin. Por último, se realiza una revisión documental para respaldar el contexto en el que se desarrolla la investigación.

Descripción de análisis de los datos

La información obtenida al aplicar las técnicas e instrumentos mencionados la clasifica y tabula el investigador mediante las herramientas que este elija para su análisis en esta investigación mixta.

La aplicación de cuestionarios a educadores físicos para determinar sus niveles de conocimiento en la enseñanza del voleibol se considera de gran importancia, ya que proporciona un panorama actualizado de las necesidades de saberes y herramientas de estos profesionales, así como su interés por actualizar sus conocimientos previos.

El uso de entrevistas a expertos y profesionales que se relacionan con el desarrollo del deporte, el voleibol de playa y las personas docentes universitarias de las carreras de Educación Física y afines puede brindar una mejor perspectiva sobre las necesidades requeridas para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos. Por último, el uso de material bibliográfico de referencia permite consolidar los criterios emitidos por las personas participantes de este estudio.

Criterios éticos asumidos

Durante el desarrollo del presente proceso investigativo, el autor se compromete y asume los siguientes criterios éticos:

1. Hacer un uso correcto de los datos recolectados y mantener su confidencialidad en caso de que así se requiera.
2. Toda la información presentada es real y no existirá ningún tipo de manipulación de resultados; se utilizan fuentes confiables.
3. Se trata a la población participante con los principios éticos y valores fundamentales, tales como la tolerancia, la empatía y el respeto, entre otros, lo que otorga la libertad a las personas participantes para que expresen libremente sus opiniones y conocimientos consultados.
4. Respetar los derechos de autor de otros implica citar las fuentes de donde se obtuvo la información y exponer un listado de referencias bibliográficas de estas.

Descripción de la propuesta

Como propuesta o producto final de este proceso investigativo, se pretende desarrollar una capacitación dirigida a los educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Alajuela. Lo anterior tiene el fin de brindar a estos educadores los saberes y herramientas requeridos para la enseñanza de este deporte en concreto en sus centros educativos. Este proyecto se plantea como un plan piloto, con el objetivo de extender esta capacitación a todos los educadores físicos de los centros educativos del cantón central de Alajuela.

Esta capacitación busca facultar a los educadores físicos con el conocimiento requerido para la enseñanza del voleibol de playa en sus centros educativos, ya sea en las lecciones semanales correspondientes a los diferentes niveles, o bien para impulsar la formación de clubes

deportivos en cada escuela o colegio. Lo anterior tiene el fin de participar en torneos como los Juegos Deportivos Estudiantiles.

Al proporcionar los conocimientos necesarios a los educadores físicos y aumentar la cantidad de niños y adolescentes que conozcan el voleibol de playa, se busca masificar este deporte en el ámbito cantonal, en el cantón central de Alajuela. Con esto se pretende impulsar a las personas estudiantes a llevar la práctica deportiva fuera de su centro educativo, ya sea de manera recreativa o competitiva, ingresando a algún *club* de voleibol de playa para su aprendizaje y práctica regular, como los equipos de la AVPLA o Codea.

Capítulo IV. Análisis de resultados

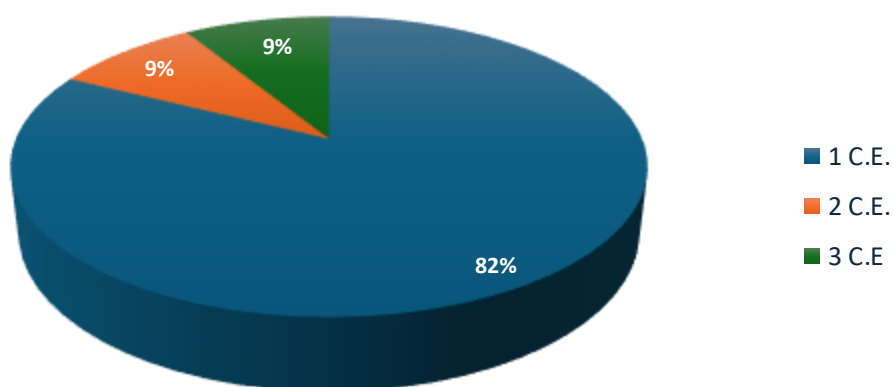
En este capítulo se presentan los resultados mediante el uso de los instrumentos de recolección de datos, así como sus análisis.

Encuesta aplicada a las personas docentes de Educación Física de los circuitos 01 y 02 de la DREA

En esta sección se presentan los resultados de las encuestas aplicadas a los educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección General de Educación de Alajuela.

Figura 3

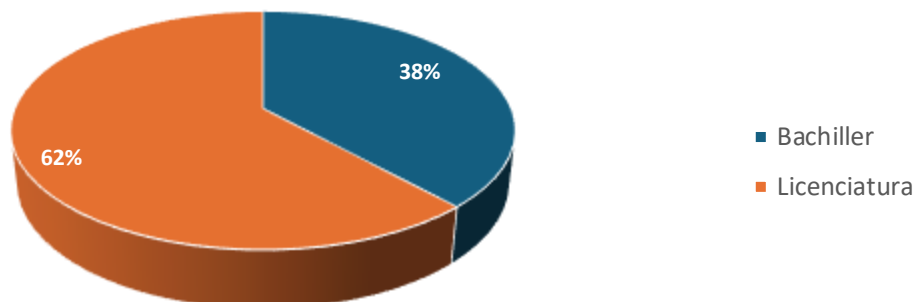
¿En cuántos centros educativos (CE) imparte actualmente lecciones de educación física?



La mayoría de las personas docentes labora solo en un centro educativo (82 %). Esto se relaciona con la información que se desprende de la Figura 7 sobre la cantidad de lecciones que poseen en nombramiento en cada centro educativo, ya que, a mayor cantidad de lecciones, es menos probable que trabajen en más de un centro educativo.

Figura 4

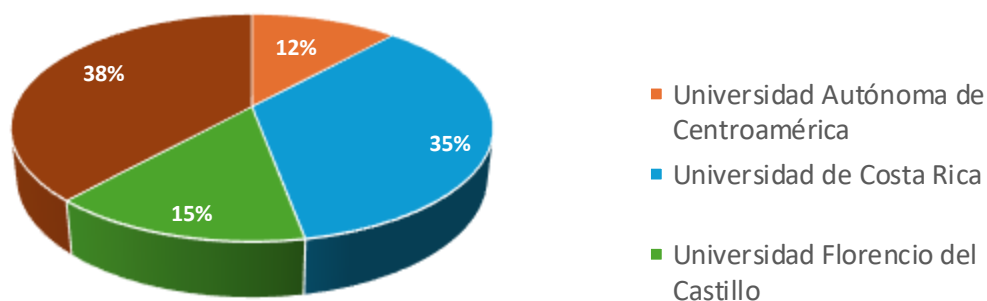
¿Cuál es su grado académico más alto relacionado con la enseñanza de la Educación Física o una carrera afín?



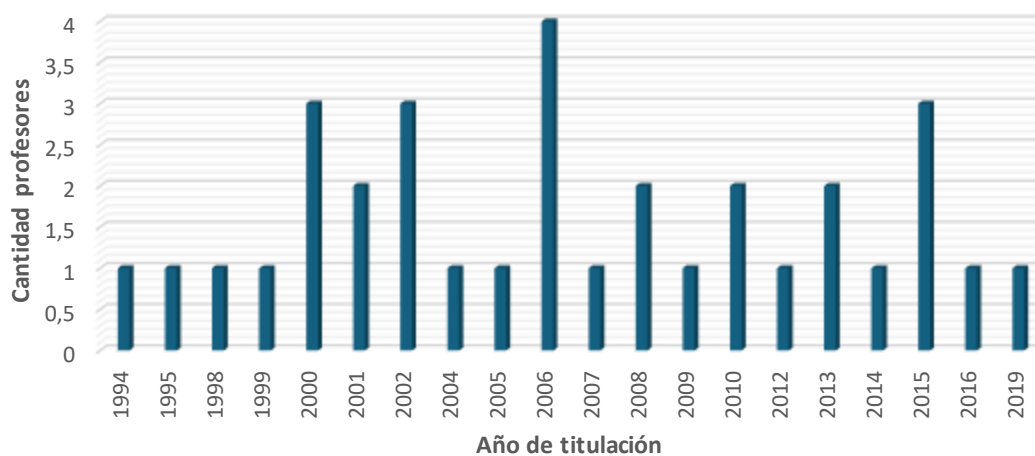
La mayoría de las personas docentes posee un grado de licenciatura, lo cual significa un mayor conocimiento y preparación para el desarrollo de sus labores. Casi dos quintas partes poseen el grado de bachiller universitario.

Figura 5

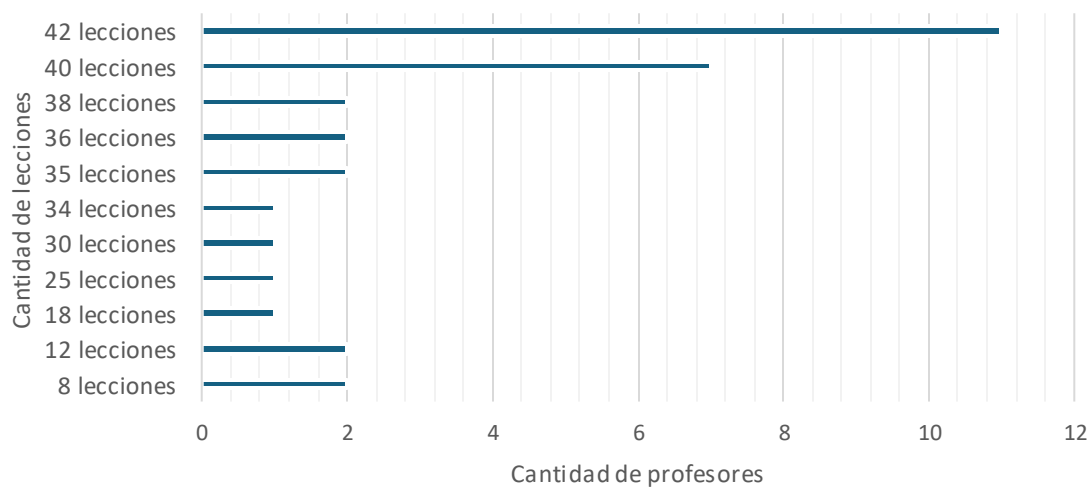
¿En qué universidad obtuvo su título de Bachiller en la Enseñanza de la Educación Física o en una carrera afín?



En la Figura 5 se puede observar cómo la mayoría, un 73 % de los educadores físicos, estudió en universidades públicas, con porcentajes casi iguales, pero con una leve ventaja se graduaron de la Universidad Nacional, seguida de la Universidad de Costa Rica.

Figura 6*¿En qué año obtuvo ese título profesional?*

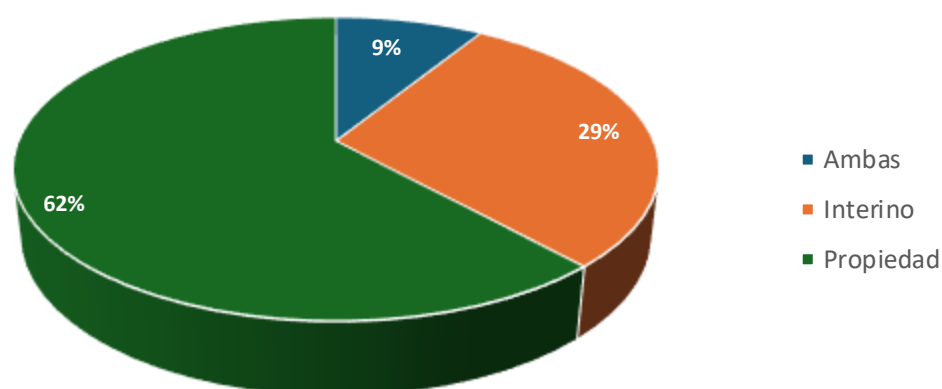
En la Figura 6 se observa que la mayoría de las personas educadoras tiene más de 18 años desde su graduación. Esto es importante, ya que los aprendizajes adquiridos durante su etapa como estudiantes pueden estar desactualizados en algunos deportes, bajo el supuesto que no hayan recibido alguna otra capacitación relacionada con el deporte que desean desarrollar o enseñar en específico.

Figura 7*¿Actualmente, cuántas lecciones imparte en cada centro educativo?*

Muy pocos profesores imparten menos de 30 lecciones semanales, siendo una mayoría los que poseen un nombramiento de al menos 35 lecciones en adelante (24 de 34 profesores). Esto significa que las personas docentes dedican una gran cantidad de horas en sus centros educativos impartiendo dichas lecciones, lo que puede contribuir a crear un sentido de pertenencia con estas instituciones.

Figura 8

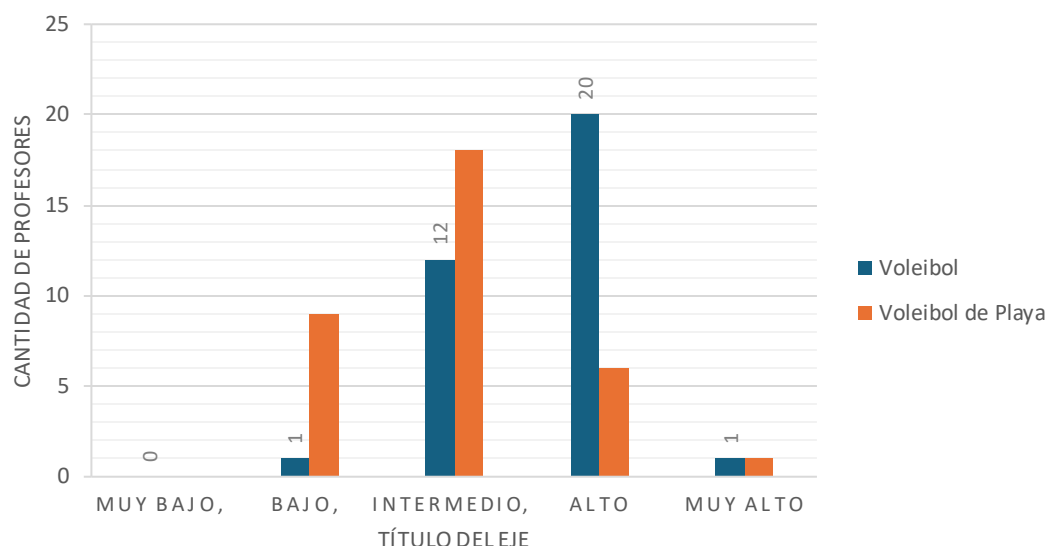
¿Actualmente, posee un nombramiento en propiedad o de forma interina?



El 62 % de los educadores físicos posee un nombramiento en propiedad, lo que significa que en los próximos años continuarán impartiendo lecciones en los centros educativos en los que ya se encuentran. De igual forma, un 9 % tiene un nombramiento en propiedad en uno de los centros educativos en los que está nombrado, pero en los otros de manera interina, debido a que tiene nombramientos en más de un centro educativo.

Figura 9

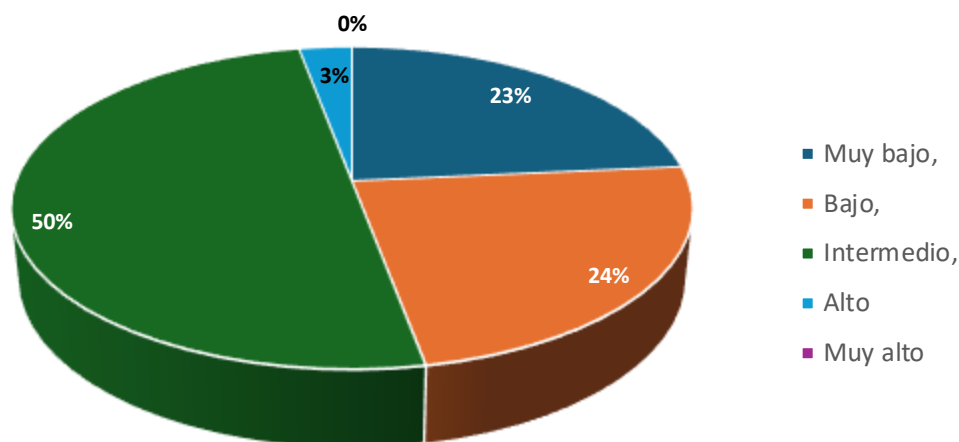
¿Cuán amplio es su conocimiento sobre el voleibol y el voleibol de playa?



La mayoría de las personas educadoras indica que posee un conocimiento intermedio del voleibol de playa, pero un poco más de conocimiento sobre el voleibol de sala. Esto puede deberse a que, durante su etapa de estudiantes universitarios, estudian principalmente la enseñanza del voleibol y no del voleibol de playa. Además, el voleibol es un deporte más práctico, ya que se puede practicar en una superficie de concreto, de madera o de material sintético, mientras que el voleibol de playa requiere una cancha de arena especializada.

Figura 10

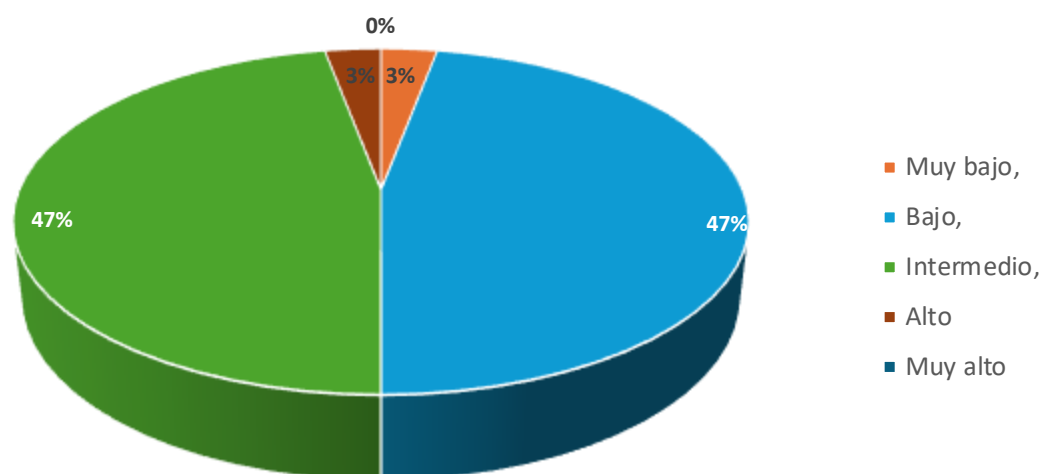
¿Ha tenido la oportunidad de estudiar las reglas de juego del voleibol de playa de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB)?



En la Figura 10 se indica que el conocimiento sobre las reglas de juego del voleibol de playa dictadas por la FIVB es muy bajo, ya que la mayoría de las personas docentes señaló que no ha tenido la oportunidad de estudiarlas. Sea cual sea el motivo, la lectura de estas reglas es fundamental, pues guían a los entrenadores y atletas sobre cómo se debe jugar el voleibol de playa. No conocerlas puede implicar cometer faltas de manera involuntaria al no entender realmente de qué forma se obtienen los puntos y cuáles acciones provocan faltas o pérdidas de puntos.

Figura 11

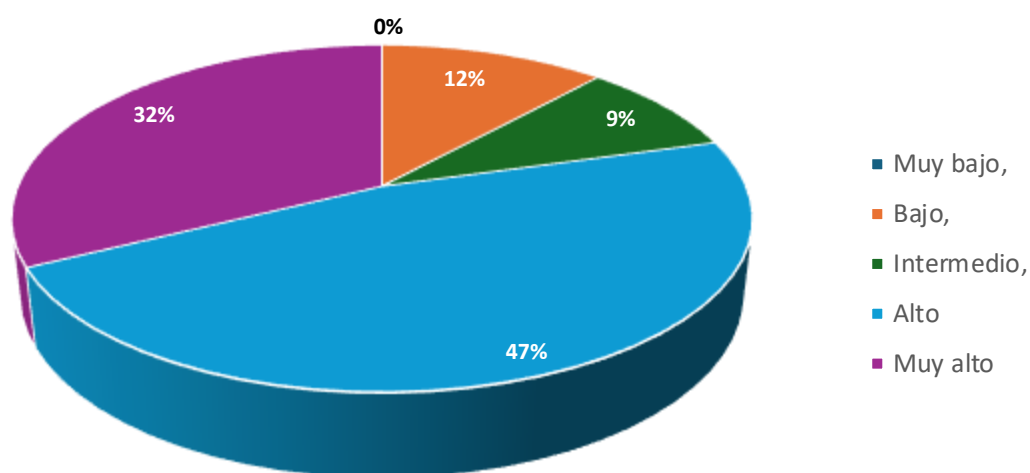
¿Tiene conocimiento del Reglamento de competición de voleibol de playa de la Federación Costarricense de Voleibol (Fecovol)?



De igual manera que en la Figura 10 el conocimiento de las personas docentes respecto al reglamento nacional sobre voleibol de playa no es alto, tiende a ser bajo y se sitúa en un nivel intermedio. Las federaciones nacionales tienen la opción de crear sus propios reglamentos con base en las reglas de juego de la FIVB, donde pueden adaptar diversas normas para un mejor desarrollo del voleibol de playa en el ámbito nacional o por regiones. Este es el reglamento que rige para competencias nacionales.

Figura 12

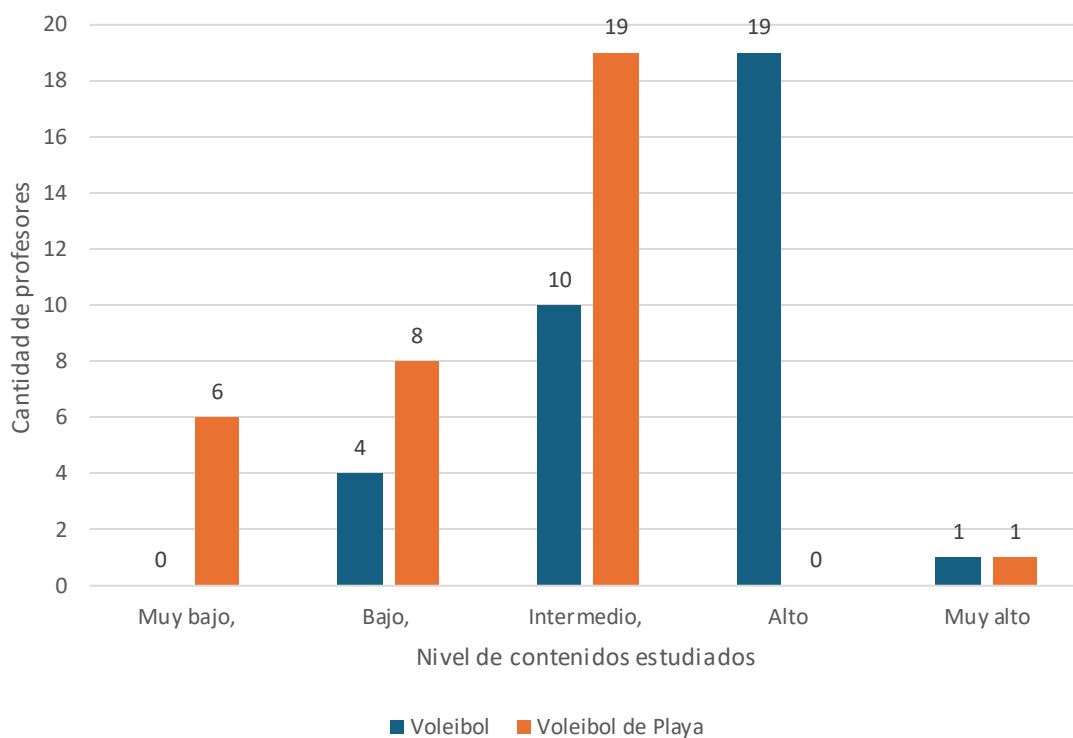
¿Cuán rigurosamente conoce el Reglamento de los Juegos Deportivos Estudiantiles del MEP?



En este caso, la mayoría de las personas docentes indica que conocen con un alto nivel el contenido del Reglamento de los JDE del MEP. Esto puede deberse a que cada año, en cada centro educativo en el que se participa, se inscriben atletas para participar en los JDE en diversos deportes. Por lo tanto, los docentes cuentan con experiencia en el proceso de inscripción y en la participación en estas competencias, lo que les permite tener un amplio conocimiento de dicho reglamento.

Figura 13

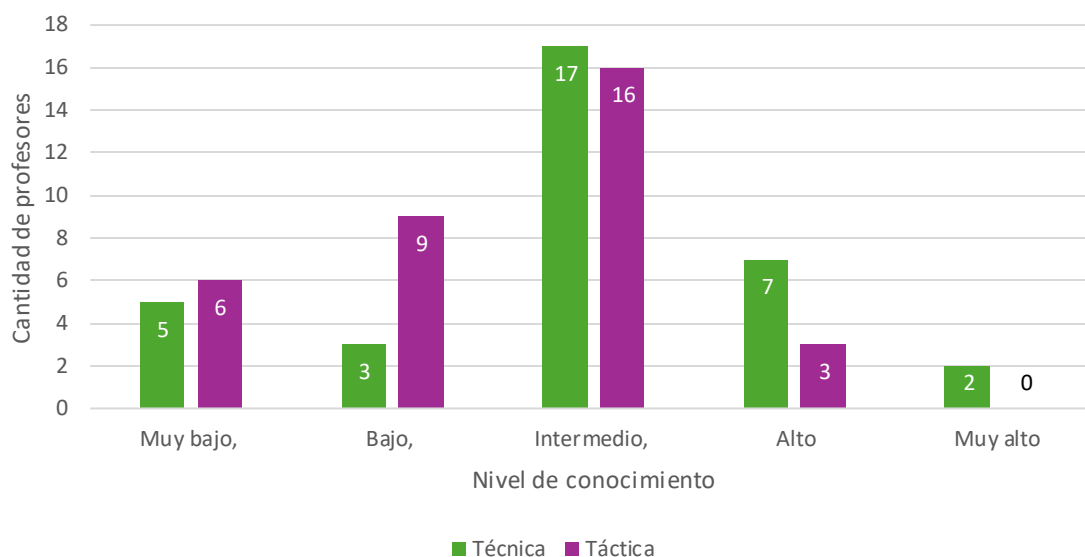
¿Cuán amplios fueron los contenidos de los cursos recibidos relacionados con el voleibol y el voleibol de playa durante su etapa como estudiante de la enseñanza de la Educación Física o de una carrera afín?



En la Figura 13 se puede observar cómo la mayoría de los profesores indica que los contenidos recibidos durante los cursos de voleibol en su etapa de estudiantes universitarios fueron de niveles medios-altos. Sin embargo, en el caso del voleibol de playa, se señala que los contenidos abarcados fueron, en su mayoría, bajos o intermedios. Como se ha evidenciado en los planes de estudio de las universidades que imparten la carrera de Educación Física o carreras afines, solo se ofrecen cursos de voleibol, generalmente uno en la mayoría de las universidades y no existen cursos específicos para la enseñanza del voleibol de playa.

Figura 14

¿Cuán amplio es su conocimiento sobre la enseñanza de los diversos gestos técnicos y tácticos en el voleibol de playa?

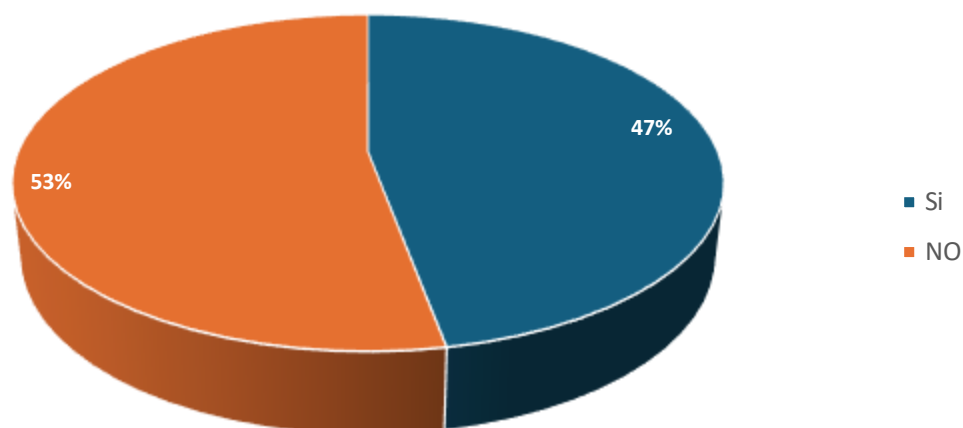


Una minoría de las personas docentes encuestadas indicó que tiene un amplio conocimiento en la enseñanza de los gestos técnicos y de la táctica del voleibol de playa. La mayoría considera que posee un conocimiento intermedio, inclinándose a bajo, es decir, poco conocimiento. Además, cabe mencionar que las personas educadoras señalaron que conocen más sobre la enseñanza de los gestos técnicos que de la táctica. Se debe comprender que los gestos técnicos en el voleibol (sala) y en el voleibol de playa son muy similares.

Asimismo, los educadores físicos, durante su etapa de formación universitaria, reciben una capacitación básica para la enseñanza del voleibol, lo que les otorga cierto dominio sobre la enseñanza de los gestos técnicos que, como se mencionó, son similares a los del voleibol de playa, con solo algunas adaptaciones leves. Sin embargo, en cuanto al conocimiento de la táctica, al no haber sido aprendida a lo largo de su formación profesional o mediante otro tipo de capacitaciones, su conocimiento es bajo, ya que la táctica implica las estrategias, tanto en defensa como en ataque que es necesario adoptar para tratar de ganar un partido.

Figura 15

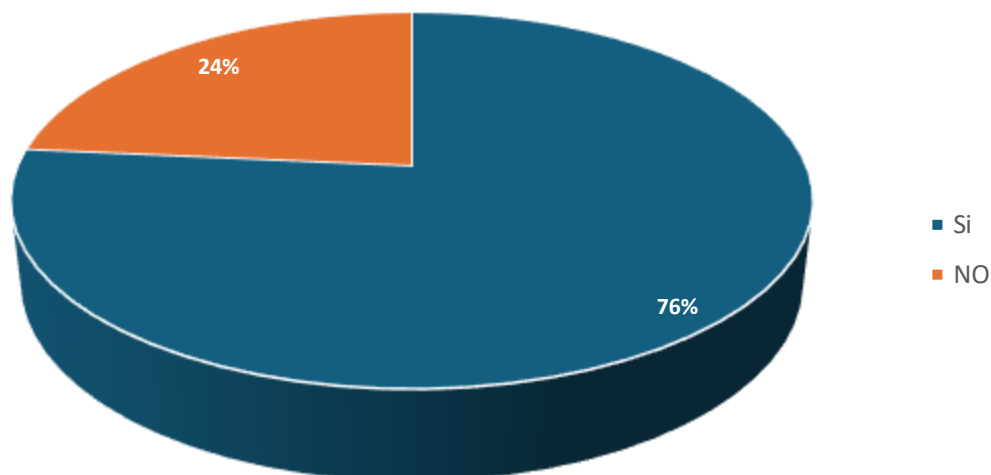
¿Considera que los programas de estudio del MEP impulsan la práctica de los deportes estudiados?



En este gráfico se puede observar que la opinión de las personas docentes estuvo dividida; casi la mitad considera que los programas de estudio del MEP en Educación Física impulsan la práctica de los deportes estudiados y practicados según dichos programas. Esta decisión puede deberse a que muchos estudiantes solo cursan estas asignaturas por requisito y algunos de ellos buscan maneras de no asistir a las lecciones de educación física. Además, en la actualidad no existe una política que fomente la creación de talleres o clubes deportivos, como ocurría décadas atrás, sino que los docentes solo imparten las lecciones asignadas regularmente.

Figura 16

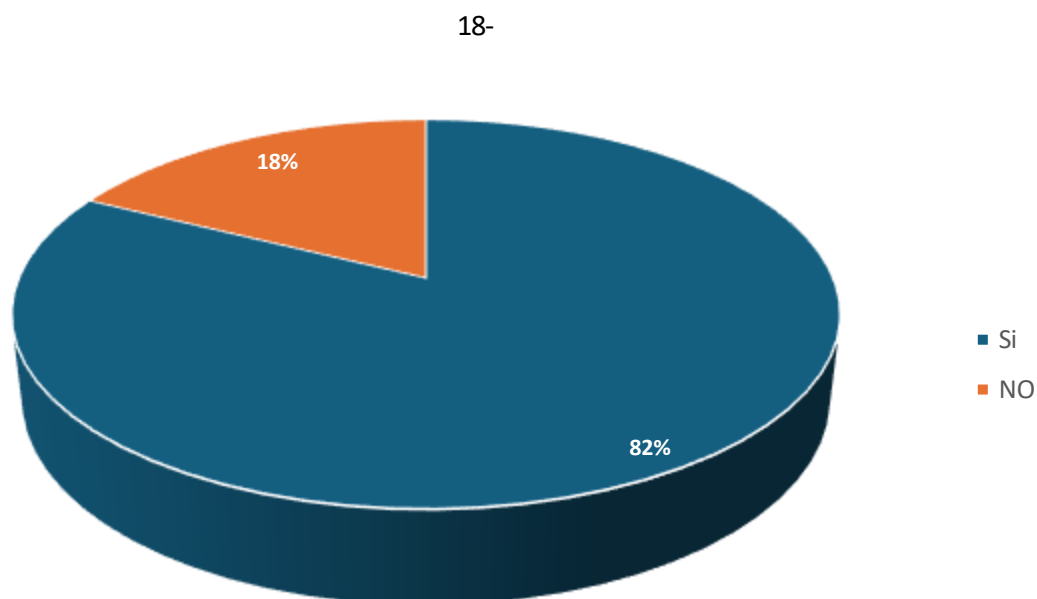
¿Considera que en su centro educativo es viable la enseñanza del voleibol de playa de acuerdo con la normativa de los JDE del MEP?



En la Figura 16 se observa que la mayoría de los educadores físicos indicó que es posible enseñar la disciplina del voleibol de playa en sus centros educativos. Es decir, bajo su conocimiento de las instalaciones, operatividad y recursos, consideran que es viable la enseñanza de este deporte, posiblemente utilizando también su creatividad para adaptarse a las condiciones que cada centro educativo y población estudiantil presentan. A sabiendas de que los centros educativos siempre tienen necesidades de materiales deportivos para trabajar, esta necesidad impulsa a las personas docentes a usar su creatividad para cumplir con los objetivos pedagógicos.

Figura 17

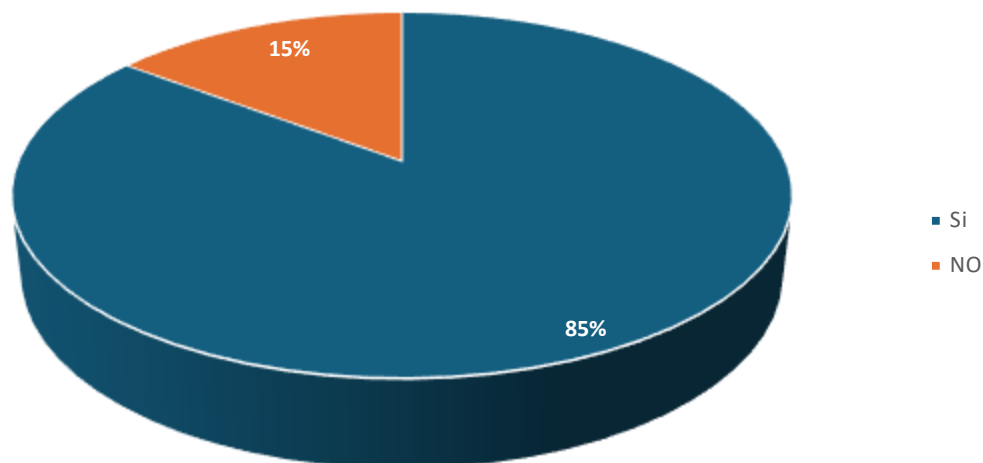
¿Considera que dispone de los recursos materiales necesarios para la enseñanza del voleibol de playa, excluyendo la cancha de arena)?



En su mayoría, los educadores físicos indicaron que cuentan con los materiales necesarios para la enseñanza del voleibol de playa, sin considerar la cancha de arena que, como se sabe, dentro del cantón solo se encuentra la del polideportivo de Alajuela. El uso de materiales incluye balones, redes, líneas de piso y otros elementos como conos, entre otros. Estos materiales pueden ser los que se utilicen en otros deportes y que, de una u otra forma, se pueden adaptar para su uso en la enseñanza del voleibol de playa.

Figura 18

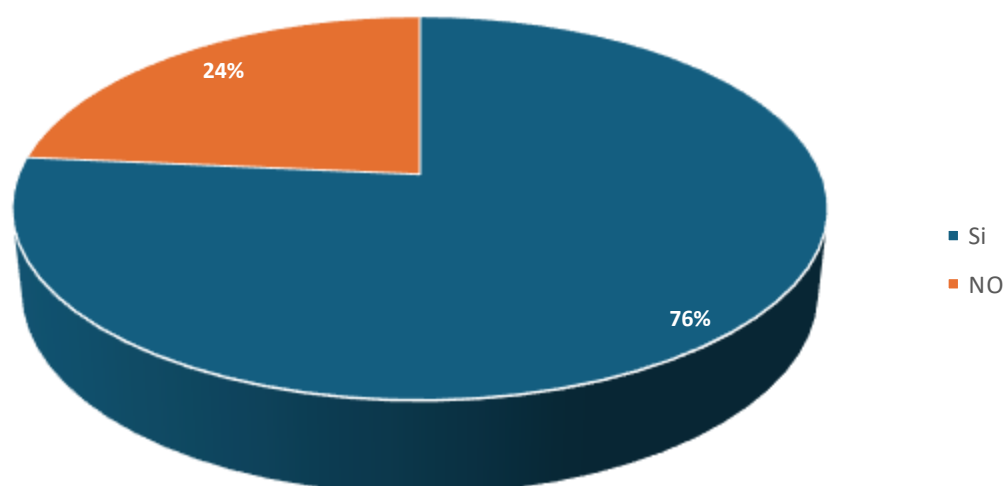
¿Tiene conocimiento de que existe la categoría mini o B en voleibol de playa, según la normativa de JDE del MEP, que permite competir o jugar sobre césped?



La mayoría de las personas educadoras conoce la inclusión de la categoría B o mini en la disciplina de voleibol de playa en el reglamento de JDE, lo que significa que están al tanto de la normativa y de la posibilidad de participar en torneos estudiantiles representando a sus centros educativos, lo cual constituye un gran incentivo para que las personas estudiantes practiquen este deporte. Como se observó en un gráfico anterior, la mayor parte de las personas docentes indicó que tenía un alto conocimiento del Reglamento de JDE, por ende, también saben acerca de la inclusión de la categoría de mini voleibol de playa.

Figura 19

¿Para sus lecciones en su centro educativo, tiene acceso a una plaza de fútbol o a un espacio con césped que puede utilizar para la enseñanza del voleibol de playa?

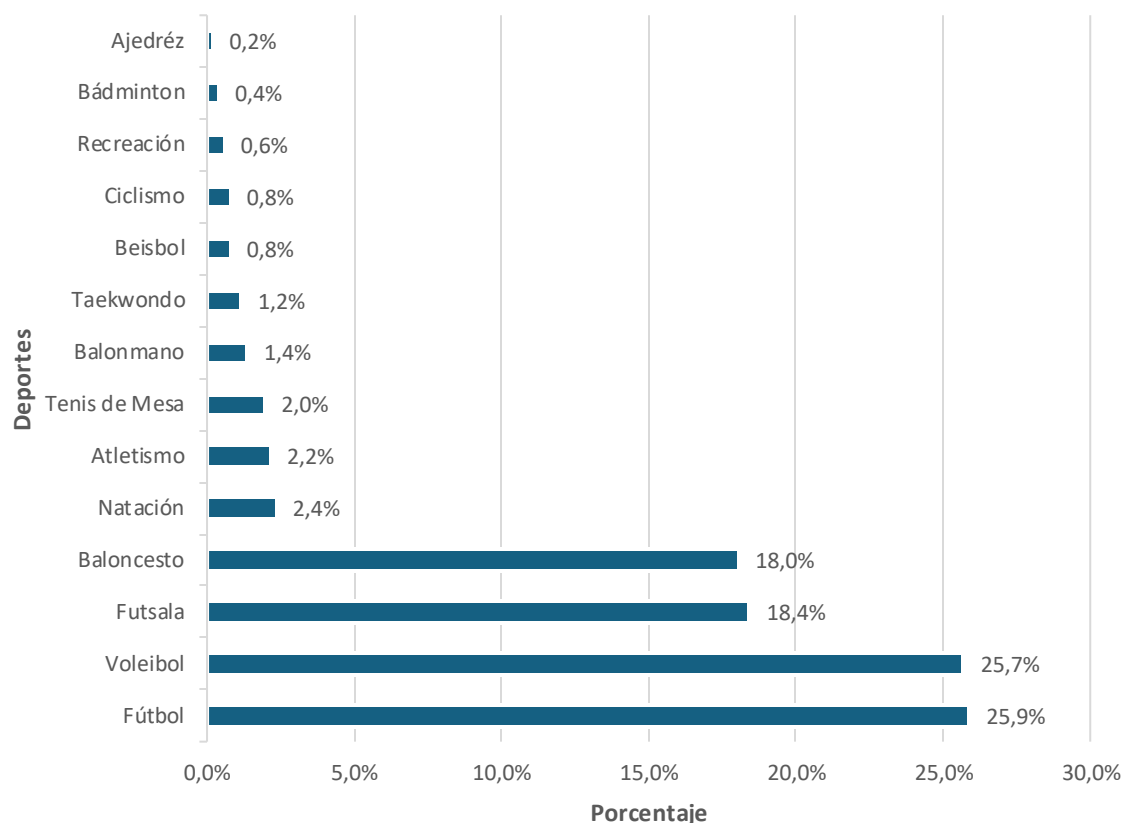


Más de tres cuartas partes de las personas docentes indicaron que cuentan con acceso a una plaza para dar sus lecciones y donde pueden practicar el voleibol de playa. La práctica sobre el césped es una de las opciones que brinda el reglamento de Juegos Deportivos Estudiantiles en categoría B, escuelas, lo que permite la práctica de este deporte sobre césped cuando no se disponga de canchas de arena. Esto adapta el deporte a las condiciones de muchos centros educativos y ofrece la oportunidad de practicarlo a un mayor número de estudiantes.

Afortunadamente, en la mayoría de los centros educativos se dispone de una plaza de fútbol cercana o de un espacio con césped dentro de las instalaciones. Por ejemplo, en el caso central de Alajuela, se tienen tres plazas de fútbol en El Carmen, Plaza Iglesias y Plaza Acosta, así como otros espacios cercanos como El Llano, Invu y Parque del Agricultor, entre otros lugares similares. Estos lugares pueden pertenecer al centro educativo, a la asociación de desarrollo integral de la comunidad o a la Municipalidad de Alajuela.

Figura 20

Deportes preferidos de las personas estudiantes según los educadores físicos

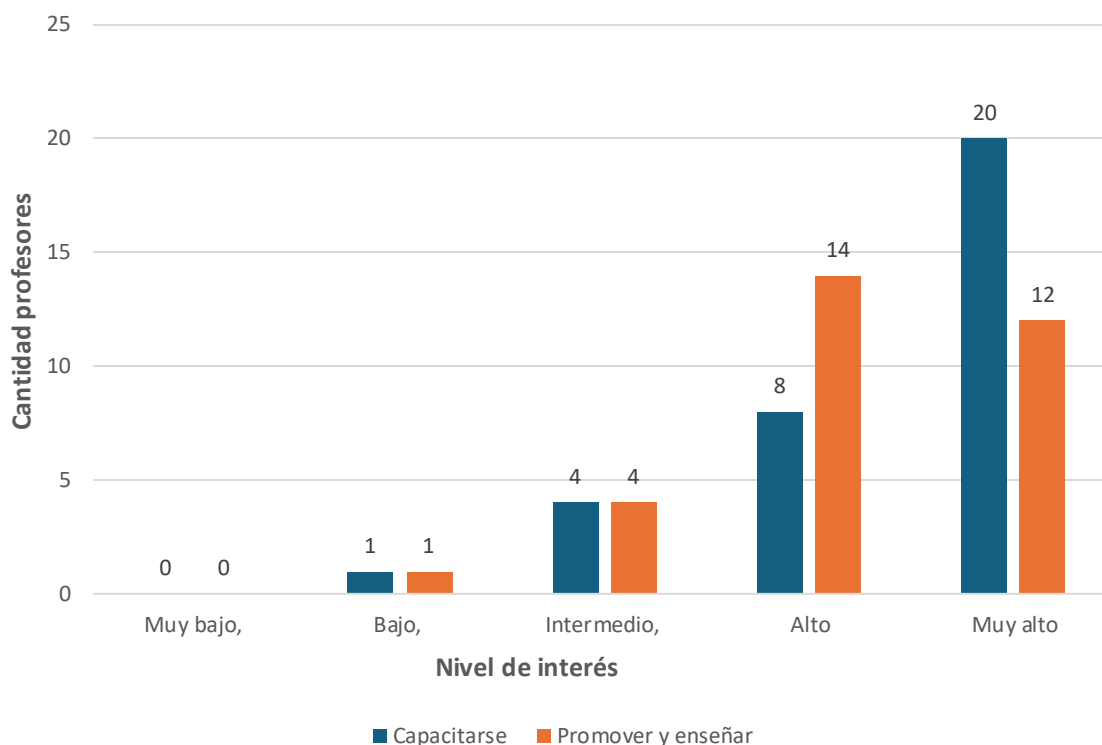


Según la Figura 20, los deportes preferidos por las personas estudiantes en sus centros educativos son el fútbol y el voleibol, seguidos por el futsal y el baloncesto. Cabe mencionar que todos estos son deportes colectivos, por lo que se puede considerar que a las personas discentes les gusta practicar un deporte o jugar junto con varios de sus compañeros y no tanto de manera individual. Este resultado también resalta lo que se indica en el estudio de Kantar IBOPE Media, que señala que el voleibol es uno de los deportes más apreciados por la población joven.

Ahora bien, al ser el voleibol de playa una modalidad del voleibol, puede ser una opción muy atractiva para los estudiantes debido a sus similitudes. Además, al requerir menos atletas por equipo, puede ser una alternativa viable para la participación en los JDE, representando a sus centros educativos.

Figura 21

¿Cuál es su grado de interés en capacitarse adecuadamente en la enseñanza del voleibol de playa y en promover y enseñar esta disciplina en su centro educativo?



Existe un alto interés por parte de la mayoría de los educadores físicos en capacitarse sobre la enseñanza del voleibol de playa en sus centros educativos, así como en promover este deporte en dichos centros. Es decir, desean aplicar los conocimientos adquiridos en la capacitación en sus lecciones o en la formación de equipos institucionales. Esto abre las puertas para el desarrollo de capacitaciones específicas, ya que se puede contar con el interés y la participación de las personas docentes.

Entrevista a la asesora regional de Educación Física, DREA

Esta entrevista se realizó a la señora Jenny Ramírez Moreno, educadora física y actual asesora regional de Educación Física de la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA):

1. ¿Cuáles son los deportes con mayor participación de centros educativos en el proceso eliminatorio de los JDE?
 - a) Fútbol en todas sus modalidades.
 - b) Ajedrez.
 - c) Natación.
 - d) Pista y campo.
 - e) Voleibol sala.
 - f) Voleibol playa.
 - g) Baloncesto 3x3.
 - h) Baloncesto (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

Como se puede observar en el listado anterior compartido por la asesora regional, el fútbol es el deporte de mayor preferencia, al menos en cuanto a participación en los JDE, donde el voleibol de playa ocupa la sexta posición. Esto puede servir como parámetro para medir en el futuro la mejora y efectividad de los procesos de masificación del voleibol de playa, ya que el aumento de la participación de centros educativos en las eliminatorias de JDE significará que más educadores físicos promueven la práctica de este deporte.

2. Con su experiencia como asesora regional y educadora física ¿qué opinión general tiene sobre la disciplina del voleibol de playa?

Con mi experiencia como Asesora Regional y educadora física, puedo afirmar que la disciplina del voleibol de playa ofrece numerosos beneficios tanto a nivel físico como

social para los estudiantes. Esta modalidad deportiva no solo mejora la condición física general, incluyendo la resistencia, la fuerza y la coordinación, sino que también fomenta habilidades importantes como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas.

Es importante destacar que el voleibol de playa es una disciplina muy diferente al voleibol de sala. La principal diferencia radica en el entorno y la superficie de juego. El voleibol de playa se juega en arena, lo que añade un nivel de dificultad adicional debido a la inestabilidad del terreno, mejorando así el equilibrio y la agilidad de los jugadores. Además, los equipos en voleibol de playa suelen ser de dos jugadores, lo que exige una mayor versatilidad y capacidad de adaptación de cada participante.

A nivel regional, la participación en voleibol de playa ha ido en aumento, con numerosos torneos y competencias que fomentan el desarrollo de esta disciplina. Estos eventos no solo promueven la actividad física, sino que también fortalecen la comunidad y el espíritu deportivo entre los estudiantes.

Desde una perspectiva educativa, el voleibol de playa es una excelente herramienta para promover valores como la perseverancia, la disciplina y el respeto tanto por los compañeros como por los oponentes. En resumen, considero que esta disciplina es una valiosa adición al currículo de educación física y una oportunidad enriquecedora para el desarrollo integral de los estudiantes (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

Según los comentarios anteriores, el voleibol de playa, a pesar de ser un deporte complejo que requiere una infraestructura deportiva específica, está en aumento en cuanto a su participación en torneos estudiantiles. Este deporte, además de promover la salud física y mental,

favorece el desarrollo de otras habilidades y principios, al ser competitivo y colectivo. Por último, se considera que el desarrollo del voleibol de playa en los centros educativos es viable y puede ser muy enriquecedor para la formación de las personas estudiantes, debido a las bondades que ofrece el deporte.

3. ¿Es el voleibol de playa una de las disciplinas con mayor éxito en la DREA en relación con las posiciones finales de los JDE cada año?

El voleibol de playa ha demostrado ser una de las disciplinas con mayor éxito en la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA) en cuanto a posiciones finales en los Juegos Deportivos Estudiantiles (JDE) cada año. Este éxito se debe a varios factores, entre ellos la dedicación y el talento de los estudiantes, así como el apoyo constante de los entrenadores y la comunidad educativa.

La participación en voleibol de playa ha crecido significativamente, y los equipos de nuestra región han logrado destacarse en múltiples ocasiones, obteniendo posiciones destacadas y, en muchos casos, alcanzando los primeros lugares. Este rendimiento refleja no solo el nivel de habilidad de los jugadores, sino también el compromiso con el desarrollo de esta disciplina en nuestras instituciones educativas.

En resumen, el voleibol de playa es una de las disciplinas más exitosas en la DREA, y continuamos trabajando para mantener y mejorar este nivel de excelencia en los JDE cada año (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

Las aseveraciones de la señora Ramírez son importantes, ya que confirma que el voleibol de playa, al menos en la Dirección Regional de Educación de Alajuela, es un deporte exitoso, ya que es muy práctico y uno de los que más participación obtiene en las eliminatorias de los Juegos Deportivos Estudiantiles, tanto en la categoría de deportes colectivos como en el ámbito general

de todos los deportes inscritos como se pudo observar en el primer punto. Como lo indica la asesora, el voleibol de playa dentro de la DREA ha contado con centros educativos que han logrado primeros lugares a escala nacional, lo que demuestra el alto nivel de juego que poseen algunos atletas y la dedicación de los educadores físicos para promover este deporte. Esto puede fomentar la práctica de este deporte en otros centros educativos de esta Dirección Regional de Educación.

4. Según su conocimiento ¿cuáles son las fortalezas y debilidades de la disciplina del voleibol de playa para ser enseñada y practicada en los centros educativos del cantón central de Alajuela?

He observado varias fortalezas y debilidades en la enseñanza y práctica del voleibol de playa en los centros educativos del cantón central de Alajuela. A continuación, detallo algunos de los aspectos más relevantes:

Fortalezas:

Desarrollo Físico Integral: El voleibol de playa mejora la resistencia, fuerza, agilidad y coordinación de los estudiantes debido a las exigencias físicas del juego en arena.

Ambiente Natural: Practicar en la playa u otras canchas en el área urbana y al aire libre, ofrece un entorno relajado y agradable, lo que puede aumentar la motivación y reducir el estrés entre los estudiantes.

Trabajo en Equipo: La modalidad de juego en parejas fomenta una comunicación efectiva y una colaboración estrecha entre los jugadores.

Versatilidad y Adaptabilidad: Los jugadores deben ser versátiles y capaces de adaptarse rápidamente a diferentes situaciones de juego, lo que desarrolla habilidades importantes para la vida.

Promoción de Valores: El deporte inculca valores como la perseverancia, la disciplina y el respeto, tanto hacia los compañeros como hacia los oponentes.

Debilidades:

Infraestructura Limitada: No todos los centros educativos cuentan con acceso a instalaciones adecuadas para la práctica del voleibol de playa, lo que puede limitar su implementación.

Condiciones Climáticas: La exposición a condiciones climáticas adversas, como el calor extremo o la lluvia, puede afectar la regularidad de las prácticas y competencias.

Recursos y Equipamiento: La necesidad de equipamiento específico y el mantenimiento de las canchas de arena pueden representar un desafío logístico y financiero para algunas instituciones.

Capacitación de Entrenadores: Es fundamental contar con entrenadores capacitados en las particularidades del voleibol de playa, lo cual puede ser una limitación si no se dispone de personal con la formación adecuada.

Seguridad y Salud: La práctica en arena puede aumentar el riesgo de lesiones específicas, como torceduras de tobillo, y requiere medidas adicionales para garantizar la seguridad y el bienestar de los estudiantes.

En resumen, aunque el voleibol de playa presenta desafíos, sus beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes lo convierten en una disciplina valiosa para incluir en el currículo de educación física. Con el apoyo adecuado y la planificación, es posible superar las debilidades y aprovechar al máximo sus fortalezas (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

De los comentarios anteriores de la asesora regional se puede afirmar que el voleibol de playa es un deporte que se practica en los centros educativos del cantón central de Alajuela, pero que presenta limitaciones, principalmente en infraestructura. Sin embargo, de las mismas conclusiones también se puede afirmar que, ante el apoyo de entes externos al MEP, como en este caso pueden ser el Codea, Icoder, universidades, AVPLA, asociaciones de desarrollo integral, empresas privadas, entre otros, es posible masificar la práctica del voleibol de playa y atender las necesidades que tienen los centros educativos para promover esta disciplina en su población estudiantil.

5. ¿Considera que los educadores físicos de la DREA están capacitados para enseñar y promover el voleibol de playa en sus centros educativos?

Considero que los educadores físicos de la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA) están en un buen camino hacia la capacitación adecuada para la enseñanza y promoción del voleibol de playa en sus centros educativos. Aunque en los últimos años no se les ha brindado capacitación específica en voleibol de playa ni se han distribuido materiales didácticos, la formación que poseen en otros deportes afines es de gran ayuda en este tema.

Capacidades actuales:

Formación en Deportes Afines: Los educadores físicos cuentan con una sólida formación en deportes similares, lo que facilita la adaptación a la enseñanza del voleibol de playa.

Experiencia Práctica: Muchos educadores ya tienen experiencia práctica en la enseñanza de deportes de equipo, lo que es beneficioso para la transición al voleibol de playa.

Áreas de mejora:

Capacitación Específica: Es necesario ampliar la oferta de capacitación específica en

voleibol de playa para asegurar que todos los educadores tengan acceso a la formación necesaria.

Infraestructura y Equipamiento: Mejorar el acceso a instalaciones adecuadas y equipamiento específico es crucial para una enseñanza efectiva.

Red de Apoyo: Fortalecer la red de apoyo entre educadores para compartir buenas prácticas y recursos puede potenciar la enseñanza y promoción del voleibol de playa.

En resumen, aunque hay áreas que requieren atención y mejora, los educadores físicos de la DREA están bien encaminados y, con el apoyo continuo, podrán promover eficazmente el voleibol de playa en sus centros educativos (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

Los comentarios anteriores brindan un panorama claro de la realidad del voleibol de playa en la DREA y confirman la necesidad de desarrollar una capacitación específica para profesores de Educación Física en la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos. Lo anterior ya que las personas educadoras cuentan con experiencia y algunos conocimientos que pueden ser aprovechados y adaptados.

Además, se menciona la necesidad no solo de desarrollar esta capacitación, sino de crear redes de apoyo y de contar con acceso a infraestructura adecuada para la práctica del voleibol de playa. Se entiende que solo en el polideportivo de Alajuela se dispone de canchas de arena aptas y destinadas a la práctica del voleibol de playa. Sin embargo, es importante señalar que en la categoría mini se puede practicar este deporte sobre césped.

Al considerar que parte de los centros educativos cuentan con una plaza de fútbol o un espacio con césped cercano, su participación resulta muy viable. Aun así, se puede considerar una alianza entre diversas partes, como el MEP, AVPLA y Codea, para que las personas

estudiantes de centros educativos del cantón central de Alajuela puedan realizar prácticas de voleibol de playa en el polideportivo de Alajuela, de manera similar a lo que se hace actualmente con las eliminatorias de JDE, ya que las eliminatorias de JDE de Voleibol de Playa de la DREA se llevan a cabo en el polideportivo de Alajuela desde 2022.

6. ¿Estaría dispuesta a colaborar en organizar una capacitación sobre la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la DREA como plan piloto?

Claro que sí, estoy en toda la disposición para colaborar en la organización e impartición de una capacitación sobre la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos /en los Circuitos 01 y 02 de la DREA como plan piloto. Para coordinar esta iniciativa, por favor envíen un correo a:

Sr. Francisco Corella Rojas: francisco.corella.rojas@mep.go.cr.

Sra. Milena Alfaro Quesada, Jefa del Departamento de Asesoría Pedagógica:
milena.alfaro.quesada@mep.go.cr.

Dirección Regional: dre.alajuela@mep.go.cr.

Asesoría de Educación Física: asesoriafisica.alajuela@mep.go.cr.

Mi correo MEP: jenny.ramirez.moreno@mep.go.cr (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

7. ¿Cuál es el proceso por seguir para desarrollar una alianza público-privada que promueva el voleibol de playa en los centros educativos, comenzando con la capacitación de aprovechamiento que se mencionó?

Para desarrollar una alianza público-privada que promueva el voleibol de playa en los

centros educativos, comenzando con la capacitación mencionada, se debe seguir el siguiente proceso:

1. Solicitud de Reunión: Solicitar una reunión con el director regional Don Francisco Corella Rojas, para exponer la idea de la alianza y la capacitación.
2. Preparación de la Propuesta: Preparar una propuesta detallada que incluya los objetivos, beneficios, y el plan de acción para la alianza y la capacitación.
3. Participación de Asesora: Solicitar la posibilidad de que esté presente en la reunión la Asesora de Educación Física para aportar su perspectiva y apoyo.
4. Presentación de la Propuesta: Durante la reunión, presentar la propuesta al director regional y analizar los pasos necesarios para formalizar la alianza.
5. Formalización de la Alianza: Trabajar en conjunto con el director regional para formalizar la alianza mediante acuerdos y compromisos claros.
6. Implementación de la Capacitación: Planificar y ejecutar la capacitación de aprovechamiento con la colaboración de todos los involucrados.

Para coordinar esta iniciativa, por favor envíen un correo solicitando la reunión al director regional y asegurándose de incluir a la jefa del Departamento de Asesoría Pedagógica Doña Milena Alfaro Quesada y la Asesora de Educación Física Jenny Ramírez Moreno, en la misma. Los correos de contacto son:

Director Regional: francisco.corella.rojas@mep.go.cr.

dre.alajuela@mep.go.cr.

Asesora de Educación Física: asesoriafisica.alajuela@mep.go.cr.

Mi correo: jenny.ramirez.moreno@mep.go.cr.

Estoy segura de que, con una buena coordinación, podremos llevar a cabo una alianza

exitosa que beneficiará a nuestros educadores, estudiantes y región (J. Ramírez, comunicación personal, 8 de octubre de 2024).

En estas últimas dos respuestas se deja plasmada la posibilidad real de crear una alianza entre la AVPLA y la DREA para la promoción del voleibol de playa en los centros educativos de Alajuela. Lo anterior ya sea mediante capacitaciones, talleres, exhibiciones o algún otro tipo de actividad que contribuya a la estrategia de masificación que se mencionó en el objetivo de este estudio.

Entrevista a los profesores de los cursos de voleibol en las universidades donde se imparte la carrera de Educación Física o carreras afines

Para este apartado se realizó una entrevista vía Zoom con diversos profesores de los cursos de voleibol de las universidades que imparten las carreras de Educación Física o carreras afines, a saber:

- Miguel Briceño – UCR.
- Paola Zamora – UACA San Ramón.
- Christian Chaves – UCA Heredia.
- Emmanuel Herrera – UNA.
- César Villafuerte – UACA Zona Sur.

1. ¿Cuántos cursos se imparten en la carrera de enseñanza del voleibol?

Los profesores universitarios indicaron que en los planes de estudio de las universidades donde laboran solo se incluye un único curso para la enseñanza del voleibol (sala). Durante el

bachillerato, únicamente en el caso de la Universidad de Costa Rica se ofrece un curso optativo a lo largo de la licenciatura dedicado al voleibol, que puede ser elegido por las personas estudiantes; en el resto de los casos, no.

Según comentaron las personas docentes, un periodo corresponde a 13 o 14 semanas, con lecciones de 3 a 4 horas semanales, lo que limita el espacio para la enseñanza de este deporte. Esta situación se replica para todos los demás deportes.

2. ¿El programa del curso de voleibol incluye la enseñanza de la modalidad de voleibol de playa?

En ninguno de los programas de estudio y cursos se incluye formalmente el aprendizaje sobre la enseñanza del voleibol de playa como tal; en todos los casos, las personas docentes tienen la potestad de incluir dentro de los contenidos varias modalidades del voleibol, tales como el voleibol sentado y el voleibol de playa. Sin embargo, el tiempo disponible, según indican, es muy limitado, variando entre 4 y 8 horas en total, de acuerdo con la universidad y el periodo específico.

En algunas ocasiones, como comenta Emmanuel Herrera de la UNA, los días de clases coinciden con días feriados, lo que reduce aún más el tiempo disponible para impartir lecciones y dedicar un espacio al voleibol de playa. Un punto importante es la disponibilidad de canchas o terrenos de juego de arena para las prácticas del voleibol de playa; al no contar con un área apropiado, también se dificulta su enseñanza en los cursos de voleibol.

La UNA tenía canchas en su Sede Central en Heredia, pero por falta de mantenimiento se perdieron o dañaron. La UCR cuenta con una sola cancha en sus instalaciones deportivas en Sabanilla de Montes de Oca, la UACA solo tiene una cancha en su sede principal en Curridabat y

la UCA no dispone de canchas en ninguna de sus sedes. Por lo tanto, los docentes de los cursos de voleibol han optado por buscar otros espacios y utilizar ciertas estrategias para realizar prácticas en lugares adecuados; algunos ejemplos son los siguientes:

- UCR: ha realizado visitas a las canchas de voleibol de playa de La Sabana, canchas administradas por la Fecovol, donde se prestan en alianza para su uso durante una mañana, uno o dos días y en algunos casos se recibe asistencia de entrenadores y atletas de selecciones nacionales.
 - UNA: desarrolla un campamento en una playa de 3 a 4 días. Por ende, durante ese periodo se incluye tanto la parte teórica como la práctica.
 - UACA San Ramón: al igual que la UCR, ha realizado prácticas en las canchas de La Sabana en una mañana con la asistencia de algunos entrenadores experimentados. Sin embargo, ante la apertura de una cancha en San Ramón, se aliaron con la Asociación Ramonense de Voleibol (Aravol) para llevar a cabo esta práctica en San Ramón, lo que evita los largos traslados de las personas estudiantes.
3. Si la respuesta anterior fue positiva ¿qué contenidos se imparten sobre el voleibol de playa y cuáles actividades se realizan?

Dentro de los contenidos que se logran incluir se encuentra la normativa, la adaptación al espacio, el terreno de juego, los ajustes técnicos, parte del sistema de juego o táctica, los objetivos y la preparación física especial. Todo esto se aborda de manera superficial, ya que el tiempo disponible con las personas estudiantes es muy limitado, en la mayoría de los casos, solo unas pocas horas. Por lo tanto, las personas docentes también buscan realizar otras actividades, como asignar trabajos fuera de clase o proyectos en los que las personas discentes investiguen y

participen en diversas tareas, lo que les permite aprender a través del proceso de observación e investigación. Esto se lleva a cabo en la UCA, donde los estudiantes deben visitar un entrenamiento y realizar observaciones y anotaciones de este, respondiendo a una guía de trabajo establecida previamente por la persona docente a cargo.

4. ¿Considera que la enseñanza del voleibol de playa debe ser un curso aparte o que debe tener más espacio dentro del plan de estudios? Por favor, justifique su respuesta.

En su mayoría, las personas docentes desean brindar un mayor espacio para la enseñanza del voleibol de playa, pero consideran poco viable la posibilidad de establecer un curso separado para esta disciplina, distinto del curso de voleibol. Argumentan que puede presentarse una situación similar con otros deportes que tienen diversas modalidades; si todas se abordaran por separado en cursos, esto implica un aumento en la carga académica de cada uno, lo que lo hace inviable y poco probable en el plan de estudios de cada carrera universitaria.

Sin embargo, los docentes expresan su interés en dedicar más espacio a este deporte, que es muy apreciado por las personas estudiantes universitarias, según comentan. Por esto, siempre recomiendan a sus alumnos matricularse en cursos externos a la universidad donde puedan capacitarse en esta disciplina, ya que esta es la única alternativa que les queda fuera del plan de estudios y del programa del curso de voleibol.

Asimismo, consideran que las universidades, a través de alianzas y convenios, pueden desarrollar capacitaciones especializadas en cada deporte. De esta manera, las personas estudiantes universitarias, fuera del plan de estudios y del programa de cada curso, pueden aprender más y recibir formación de personas especializadas con amplia experiencia en la enseñanza del voleibol de playa.

En este caso particular, árbitros con experiencia nacional e internacional pueden actualizar a las personas discentes sobre la normativa, mientras que entrenadores con experiencia internacional o de selecciones brindarían sus aportes y vivencias, enriqueciendo el proceso formativo de estos estudiantes. Como mencionan las personas docentes existe un interés, tanto de ellos como docentes como de los estudiantes y saben que la mayoría de estos se matricularía para participar en este tipo de capacitaciones.

5. Ante la inclusión de la categoría mini en las competencias de voleibol de playa de los JDE, como una forma de promover deportes no tradicionales de manera inclusiva ¿considera que se debe fomentar la práctica de este deporte en los centros educativos? Por favor, justifique su respuesta.

La mayoría de las personas docentes ya conocía la inclusión del mini voleibol de playa en el reglamento de JDN y considera que es un gran paso dado por el MEP para el desarrollo deportivo de muchos estudiantes en el país, ya que brinda una oportunidad adicional para practicar algún deporte, competir y participar en equipo junto con otros niños y niñas. Su adaptación les parece oportuna, pues en algunos centros educativos a los docentes les resulta difícil formar un equipo. Un deporte en el que participan solo 4 estudiantes de manera mixta y que ofrece la opción de competir sobre césped amplía considerablemente la posibilidad de participación de cada centro educativo en las 27 direcciones regionales de educación del país.

6. En caso de realizar una capacitación para profesores de educación física en la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos ¿cuáles considera que serían los factores clave y los contenidos que necesariamente deben incluirse en dicha capacitación y cuáles no serían necesarios, justificando en cada caso?

Las personas docentes, si bien tienen presente que las personas participantes del curso serían un grupo muy homogéneo, indican que puede haber una gran variedad de saberes y competencias entre los educadores físicos. Por ejemplo, mencionan que los conceptos de algunos temas pueden variar de una universidad a otra, lo que puede generar una diversidad considerable.

Además, se debe destacar la diferencia entre el voleibol y el voleibol de playa, así como indicar los métodos de entrenamiento que se utilizan, los calentamientos específicos de la modalidad del voleibol de playa, la normativa avanzada y la ejecución técnica correcta para el voleibol de playa, ya que son conscientes de que existen leves diferencias con la ejecución técnica del voleibol de sala. Asimismo, se deben aprovechar también las experiencias de las personas docentes en sus centros educativos, participando estas en cada lección.

Entrevista a entrenador e instructor FIVB de voleibol de playa

La siguiente entrevista se realizó al señor Javier Bosma (J. Bosma, comunicación personal, 13 de octubre de 2024), quien actualmente se desempeña como instructor de los cursos internacionales de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y es entrenador de voleibol y voleibol playa en su natal España. Además, fue atleta de voleibol y voleibol de playa, siendo seleccionado nacional para España en la disciplina de voleibol de playa, en la cual obtuvo una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004.

A continuación, se presenta la entrevista con las respuestas otorgadas por el profesor Bosma, seguida de su respectivo análisis:

1. ¿Cuál considera que es la edad indicada para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos?

“Entre más antes [sic] sea posible mejor, hay que entender que las personas se desarrollan diferente, deben ir desarrollando diversas cualidades físicas, por lo que si las adquieren desde niño va a ser mejor” (J. Bosma, comunicación personal, 13 de octubre de 2024).

Como se menciona en el comentario anterior, es importante la incorporación de las personas desde edades tempranas en la práctica deportiva, ya que desarrolla habilidades motoras necesarias en su vida cotidiana, así como habilidades blandas y sociales.

2. ¿Se deben crear estrategias y contenidos diferenciados para la enseñanza del voleibol de playa según la edad de la persona: estudiante?

Sí, claro, por más que nada, por capacidades, o sea, pero no solo la edad, sino también el nivel, porque te puedes encontrar con chicos de 14 años que empiezan a jugar, que es una edad normal.

Y que no, no tienen una base todavía porque no han jugado nunca han practicado nunca y luego, por ejemplo, te puedes encontrar con chicos chicas con 12 años que ya lleven 2 años practicando el volei playa. Entonces, a pesar de que son jóvenes, pues claro, ya tienen digamos unos conocimientos más avanzados sobre el volei playa una mayor experiencia, no sólo la edad importa, sino también el tiempo de práctica, pero sí hay que intentar respetar las capacidades físicas, sobre todo, de coordinación, la bilateralidad, coordinación espacial cuando llega al balón, todo eso. Acorde a la edad, pero la edad porque una cosa es la edad biológica, ¿eh? Recordemos que los niños con el mismo año de nacimiento pueden tener una edad de maduración completamente diferente, entonces esas cosas que también hay que tener en cuenta. Chicos o chicas de la misma edad tienen posiblemente unas capacidades físicas diferentes a nivel de coordinación de velocidad de reacción. ¿Por qué? Por qué su cuerpo, el cuerpo de unos y de otros no evoluciona o no

crece de la misma manera, no madura de la misma manera (J. Bosma, comunicación personal, 13 de octubre de 2024).

Según los comentarios anteriores, no se pueden tratar de igual manera a todas las personas, ya sean estudiantes o atletas, ya que cada uno cuenta con capacidades distintas que se deben considerar en el momento de entrenar, así como su desarrollo fisiológico de acuerdo con su edad. Niños de la misma edad pueden presentar diferencias marcadas en su desarrollo, especialmente cuando existe una diferencia de edades. Por lo tanto, los contenidos de enseñanza y las prácticas deben adaptarse a la realidad del atleta o estudiante.

3. ¿Cuáles estrategias se pueden implementar para que las personas docentes de Educación Física tomen la decisión de impulsar la enseñanza y la práctica del voleibol de playa en sus lecciones?

Pues mucho va en base a lo que hemos hablado antes. De tener disponibilidad de instalaciones, donde vivo tenemos la suerte de tener una playa que mide cerca de 6 km y es una playa que digamos que abarca 2 municipios, la ciudad de Alicante y el municipio del Campello y en esa playa caben cerca de 80 canchas.

¿Te puedo dar otros ejemplos? Por ejemplo, en Madrid no se tiene costa. Sin embargo, hay bastantes instalaciones, hay unas cuantas instalaciones de volei playa, pero todavía en el deporte del volei playa no está integrado en el digamos en el programa escolar, por lo mismo, porque los centros educativos no suelen tener pues un polideportivo, algunos tienen un pabellón, pero no tienen canchas de volei playa entonces.

Se toca por encima el voleibol, a veces hay algunos centros que se acercan a la playa, pero para hacer una actividad puntual van un día a la playa y hacen un poquito de actividad, pero vamos, que es prácticamente es una toma de contacto, no es una unidad

cumpliendo un programa y desarrollándola desde cero hasta llegar a unos mínimos, con lo cual, a pesar de que se practica bajo el sol y en la playa, todavía hay mucho trabajo por hacer (J. Bosma, comunicación personal, 13 de octubre de 2024).

Durante esta consulta, el profesor Bosma comentó que en España, aunque se cuenta con una mayor cantidad de personas que practican el voleibol de playa, participan en competencias internacionales de renombre y han sido medallistas olímpicos en esta disciplina, no existe una inclusión del voleibol de playa en los centros educativos. Sin embargo, sí existen espacios aptos para la práctica de este deporte. Por lo tanto, la falta de un espacio deportivo adecuado limita la inclusión de esta disciplina en los centros educativos.

4. Como parte de las estrategias de promoción, este proyecto busca la confección y el desarrollo de una capacitación dirigida a las personas docentes de Educación Física para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos. ¿Cuáles diferencias se deben tener en cuenta al confeccionar dicha capacitación en comparación con los contenidos de un curso nacional de una federación o con el curso internacional FIVB?

Bueno, pues es importante que haya unos conocimientos básicos sobre la técnica, como de la disciplina deportiva, que se conozca el toque de antebrazos, el toque dedos, el saque, luego aspectos tácticos, ¿no? Cómo se juega el volei playa con 2 jugadores, uno puede especializarse y jugar en la red, el otro detrás, pero ambos deben conocer todos los aspectos y luego, pero luego, sobre todo es la metodología de trabajo y es como entrenar a esos chicos y chicas de una manera progresiva para que tengan la oportunidad de ir captando, pues esos conceptos que se intentan enseñar desde el principio y no de una forma demasiado genérica, no, sino de forma más específica con más detalle vamos a trabajar la recepción, pero ¿qué tipo de recepción? Cuando viene el saque flotante,

cuando viene corto, cuando viene largo. Luego, sobre todo, también es importante que dentro de esa metodología y tratándose de grupos de jóvenes que sepan mover la cantidad de alumnos que tienen en la actividad, no si van a hacer pareja, si van a hacer tríos o grupos de cuatro. ¿Si van a utilizar x material o cuántos balones? Todo eso es súper importante a la hora de, sobre todo de intentar aplicar un trabajo dinámico porque al fin y al cabo creo que eso es muy importante cuando se hace una actividad, lo peor que puede haber es que los chicos estén parados (J. Bosma, comunicación personal, 13 de octubre de 2024).

En los comentarios anteriores se observa cómo el instructor explica que los atletas deben aprender a hacer de todo, a afrontar todo tipo de circunstancias y que las personas educadoras o entrenadores entiendan sobre metodología de entrenamiento. No deben realizar las actividades por hacerlas, sino con un propósito; deben llevar a cabo trabajos específicos y, por supuesto, dominar la técnica básica, la cual sirve de base para su desarrollo deportivo.

5. ¿Qué contenidos se deben considerar e incluir en esta capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos por parte de las personas docentes de Educación Física?

Mi Recomendación es que sigas un poquito el guion del curso que hicimos en 2023 de la FIVB, ese es el guion que utilizan todos mis cursos.

Antes de hacer la actividad. Te tienes que documentar, es decir, aprende sobre el deporte, que vas a que vas a estar impartiendo. Luego conoce al grupo, es gestión de grupo, o sea lo que hablamos. ¿Cómo hago para llevar una clase de 20 alumnos o un equipo de 8 o una clase de 30? ¿No? ¿cómo ocurre que sea dinámico que todo el mundo tenga que trabajar, ¿cómo manejo el tema de los niveles?, ¿cómo mezcla la gente?, todo eso es súper

importante, ¿no? Y después todos los días estar trabajando donde pues la planificación es parte fundamental, ¿no? el soñar las sesiones acordes, pues a toda la información que se tenga antes de lo que acabo de decir (J. Bosma, comunicación personal, 13 de octubre de 2024).

A partir de la experiencia del profesor Bosma, saber planificar los ejercicios y entrenamientos para cumplir con los objetivos, así como la metodología de entrenamiento, es un contenido obligatorio que debe impartirse en la capacitación. Además, es fundamental conocer al grupo con el que se trabaja y las funciones no escritas del entrenador o, en este caso, del docente, que debe realizar previamente para lograr un buen rendimiento.

Capítulo V. Propuesta

Título de proyecto o propuesta

Una vez concluida la recolección de datos y el análisis de los resultados, se determina la necesidad de diseñar una capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos, dirigida a las personas docentes de Educación Física, denominada *Capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos como estrategia de promoción de la salud y la masificación deportiva*.

Problema priorizado pretendido a solucionar en la propuesta

Mediante esta investigación se pretendía identificar cuán capacitadas están las personas docentes de Educación Física de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la DRE Alajuela. Sin embargo, como se pudo comprobar en los resultados de los datos recolectados, los educadores físicos poseen un conocimiento bajo en el ámbito general del voleibol de playa, así como un escaso entendimiento sobre la normativa, los gestos técnicos y la enseñanza de la táctica. Esto se debe a que este deporte no tiene un espacio relevante durante su etapa de aprendizaje universitario; en cambio, lo que se enseña en las carreras de Educación Física es un solo curso de voleibol, dentro del cual solo se dedica una lección de aproximadamente cuatro horas, en la mayoría de los casos, al aprendizaje sobre el voleibol de playa.

Por consiguiente, al no conocer mucho sobre el deporte, sumado a la escasa oferta de capacitaciones nacionales o internacionales sobre el voleibol de playa, se dificulta que un profesor de Educación Física pueda capacitarse y, como consecuencia, impulsar el desarrollo del voleibol de playa en su centro educativo, ya sea en sus lecciones regulares o en la formación de clubes o equipos de representación del centro educativo. Por tanto, la falta de capacitación debe

ser el problema por resolver, ya que si bien existe interés en la mayor parte de los casos por capacitarse, también hay un deseo de impulsar el voleibol de playa dentro de estas instituciones.

Población beneficiada

La propuesta de capacitación está dirigida a los educadores físicos de los circuitos 01 y 02 de la DREA. Sin embargo, el beneficiario final de esta capacitación corresponde a todas las personas estudiantes de los centros educativos donde estos docentes laboran. Al poseer un mayor conocimiento sobre la enseñanza de este deporte, el uso de herramientas y el desarrollo de nuevas competencias, las personas docentes pueden impulsar el desarrollo del voleibol de playa en estas instituciones, lo que aumenta la masificación de la práctica de este deporte y lo que promueve un estilo de vida saludable.

Justificación del proyecto e importancia

Este estudio concluye que es necesaria la capacitación sobre la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos, ante la escasa formación de los educadores físicos en este deporte. El voleibol de playa es un deporte muy cambiante; cada 4 años, sus reglas de juego, dictadas por la FIVB, se modifican. Además, la preparación limitada que reciben los educadores físicos durante su etapa universitaria, junto con la escasa oferta de capacitaciones nacionales e internacionales, convierte la necesidad de formación en una prioridad.

El voleibol es uno de los deportes con mayor favoritismo, según los resultados de esta investigación. De este deporte se desprende la modalidad del voleibol de playa, en la cual, de acuerdo con las adaptaciones realizadas en la normativa de los Juegos Deportivos Estudiantiles, es posible competir sobre césped en categorías escolares y de manera mixta. Esto permite la

inclusión de cualquier estudiante, sin importar su sexo o si el centro educativo cuenta o no con una cancha de arena.

El voleibol de playa es un deporte colectivo que se juega en grupo y favorece el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas, sensoriales y sociales, indispensables para la vida cotidiana de cualquier persona, especialmente de niñas, niños y jóvenes que se preparan para una vida plena, saludable y duradera. Por lo tanto, la práctica de un deporte como el voleibol de playa puede proporcionar las herramientas necesarias para un futuro prometedor para cualquier estudiante.

Objetivos de la propuesta metodológica

Objetivo general

Desarrollar un programa de capacitación para las personas docentes de Educación Física en la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela.

Objetivos específicos

1. Brindar los saberes y competencias requeridos a los educadores físicos para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos.
2. Crear materiales educativos sobre la práctica del voleibol de playa que puedan utilizar las personas docentes en sus centros educativos.
3. Aumentar la cantidad de estudiantes que practican el voleibol de playa en el cantón central de Alajuela.

4. Incrementar en un 20 % la cantidad de equipos participantes del cantón central de Alajuela en las eliminatorias de los Juegos Deportivos Estudiantiles.

Referente metodológico

Esta propuesta consiste en la planificación y desarrollo de una capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos. La capacitación está dirigida a los educadores físicos de cada centro educativo de los circuitos 01 y 02 de la DREA. Esta propuesta incluye el temario de contenidos sugerido por expertos durante la investigación, una estructura del curso, un cronograma, así como su respectiva rúbrica de evaluación.

Esta capacitación la lleva a cabo la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA) en alianza con otras entidades involucradas o que puedan brindar un valor agregado a la capacitación. AVPLA es la institución organizadora, así como el proveedor de la mayoría de los recursos necesarios para esta actividad.

Presupuesto, viabilidad de la propuesta

Los recursos requeridos para el desarrollo de la capacitación son los siguientes:

1. Se utiliza el espacio deportivo del polideportivo de Alajuela para las canchas de voleibol, ya sea de playa o de césped, gracias al préstamo de las instalaciones y al convenio con el Codea.
2. Se debe contar con al menos los siguientes materiales deportivos:
 - a. 2 redes.
 - b. 26 balones.
 - c. 2 líneas de demarcación de piso.

- d. 4 antenas.
 - e. 20 conos.
 - f. 20 conchas.
 - g. 2 elásticos.
 - h. 6 ligas.
 - i. 12 aros, entre otros.
3. Un instructor principal, un ayudante durante las prácticas y expertos en temas específicos.
- El instructor principal del curso es una persona experta en el tema y con experiencia en la enseñanza del voleibol de playa, por lo tanto, debe recibir un pago por sus servicios. De igual manera, es apropiado contar con la participación de otros expertos, como un árbitro para la enseñanza de la normativa, entre otros.
4. Plataformas virtuales: la AVPLA aporta el uso de sus cuentas institucionales adquiridas para el desarrollo de reuniones virtuales o capacitaciones, tales como Zoom, Google Drive, Kahoot y Google Classroom, entre otras.
5. Material didáctico: se proporciona todo el material didáctico que creó AVPLA a las personas participantes de forma digital.

Como se mencionó, la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA) es la entidad que desarrollará la capacitación. Por lo tanto, realizará el aporte del material deportivo con el que cuenta, el uso de plataformas virtuales, así como el apoyo del personal de la AVPLA en todo el proceso de capacitación.

El único costo en el que debe incurrir la AVPLA es la contratación del instructor principal del curso, así como posiblemente el pago de los honorarios de algunos otros profesionales en temas específicos. Se estima que estos recursos económicos pueden ser captados mediante la venta de espacios publicitarios, más conocidos como patrocinadores, así como el cobro de una cuota simbólica no mayor que ₡30.000 por participante.

Cabe mencionar también que la participación de ciertos profesionales en tópicos específicos puede conseguirse de manera gratuita por medio de alianzas o solicitudes de apoyo a esos expertos u otras organizaciones, tales como Codea, Icoder, universidades, árbitros, entrenadores, entre otros. Esto bajo el entendimiento de que esta capacitación tiene como objetivo principal la masificación del voleibol de playa en los centros educativos como estrategia para promover la salud física y mental y no tiene un carácter lucrativo.

Evaluación

En la evaluación del curso propuesto se realizan exámenes escritos y prácticos. Además, se asignan trabajos extracurriculares y la elaboración de un proyecto final, para los cuales se presenta una rúbrica de evaluación a las personas participantes del curso desde el primer día de clases. Los participantes deben obtener una nota de al menos el 80 % y participar en al menos el 90 % de las horas del curso, debido a que se trata de un curso de aprovechamiento, según la normativa del RSC.

En cuanto a la evaluación del éxito del proyecto o propuesta, se valorará la cantidad de equipos inscritos en las eliminatorias de los JDE durante 2024 y 2025, con la expectativa de lograr un aumento de al menos un 20 % en el número de equipos participantes en comparación con 2024. Todos los equipos serán pertenecientes al circuito 01 y 02 de la DREA.

Cronograma de ejecución por etapas o fases

Etapas 1 – Planificación, preparación y certificación

Diciembre-febrero. Se debe buscar y asignar al personal de instructores que impartirá el curso, así como realizar una revisión de los contenidos de este, por si fuera necesario llevar a cabo algún tipo de ajuste u observación.

Se deben realizar diversas reuniones y crear alianzas antes del desarrollo de la capacitación con organizaciones variadas, tales como:

- Codea: se debe autorizar previamente el uso de las canchas de voleibol de playa para el desarrollo de las lecciones prácticas.
- DREA: se deben realizar reuniones previas con el director de la Dirección Regional de Educación de Alajuela, así como con la asesora regional de educación física, para establecer los alcances, las limitaciones y las posibilidades del desarrollo de esta capacitación.
- Icoder: se busca obtener el aval por parte del Icoder y la certificación requerida para que la capacitación sea reconocida por el Servicio Civil. Una vez establecida la planificación del curso, se presenta la propuesta al Icoder para su respectiva certificación.
- Fecovol: se presenta una propuesta para que este curso sea equiparado con el *Curso nacional para entrenadores de voleibol de playa nivel 1*, con el cual quienes aprueben puedan adquirir la licencia B de entrenadores de voleibol de playa si así lo desean.

Etapas 2 – Alianzas estratégicas

Diciembre-febrero. Además de las alianzas que se deben establecer con algunas de las

organizaciones mencionadas en el punto anterior, es fundamental la participación de las escuelas de educación física de las universidades que imparten la carrera, así como la búsqueda de empresas privadas por las cuales, mediante contratos de patrocinio, se financien algunos de los costos en los que es necesario incurrir para desarrollar la capacitación, principalmente el pago de los servicios del personal de instructores.

Etapas 3 – Promoción del voleibol de playa en centros educativos y promoción de la capacitación

Marzo-abril. Una vez concluida la etapa de planificación, obtenidos los avales y certificaciones y establecidas las alianzas necesarias, se realizan visitas a los centros educativos para la promoción del voleibol de playa, mediante la ejecución de talleres o exhibiciones. El objetivo es despertar el interés de las personas estudiantes en aprender a jugar al voleibol de playa y de los educadores físicos en capacitarse para la enseñanza de este deporte.

Etapas 4 – Desarrollo de la capacitación

Abril-mayo. Una vez promovido el deporte y la capacitación, se da apertura al proceso de inscripción para desarrollar posteriormente la práctica según lo establecido en el cronograma de este programa.

Etapas 5 – Evaluación de resultados

Junio-julio. Para determinar si se cumplieron los objetivos de la capacitación, se realiza un análisis posterior bajo las métricas que se establezcan, entre las cuales se pueden encontrar:

- 1) Porcentaje de participantes que aprueban el curso.

- 2) Proporción de docentes que reciben el curso en relación con el total de docentes existentes.
- 3) Cantidad de equipos de los circuitos 01 y 02 de la DREA inscritos en las eliminatorias de los Juegos Deportivos Estudiantiles DEL 2025.

Programa de capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos



AVPLA

ASOCIACIÓN DE VOLEIBOL DE PLAYA DE ALAJUELA

CAPACITACIÓN PARA LA ENSEÑANZA DEL VOLEIBOL DE PLAYA EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

info@avplacr.com



Elaborado por
Stalin Mateo
Arroyo Zamora.

Descripción del curso

- Este curso está dirigido a educadores físicos de los centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la Dirección Regional de Educación de Alajuela.
- Es un curso de aprovechamiento de 50 horas en total, por lo tanto, se deben cumplir diversas evaluaciones. Para aprobar, es necesario obtener una nota mínima del 80 % y una asistencia mínima del 90 % a todas las sesiones impartidas para conseguir el título de aprovechamiento. Si el participante no cumple con la nota mínima, pero sí con el porcentaje de participación, se le entrega un título de participación.
- Se abarcarán contenidos que se relacionan con la historia y la normativa del voleibol de playa, la ejecución de sus gestos técnicos, la metodología de entrenamiento, los complejos tácticos básicos, entre otros temas.

Objetivos del curso

Objetivo general. Capacitar a las personas docentes de Educación Física para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos.

Objetivos específicos

1. Identificar las características propias del voleibol de playa y las funciones del entrenador o docente.
2. Reconocer la aplicación de las reglas de juego durante cada jugada y competencia.
3. Conocer la ejecución correcta de los desplazamientos, las posturas y los gestos técnicos.
4. Comprender los sistemas tácticos básicos.

5. Establecer metodologías de entrenamiento y planificación de ejercicios para las lecciones y prácticas en los centros educativos.

Contenidos

Tabla 9

Contenido de la capacitación

n.º	Unidad	Contenidos
1	Características del deporte y el entrenador	a) Historia del voleibol de playa. b) El papel del entrenador/docente. c) Desarrollo de la filosofía de entrenamiento. d) Gestión de equipo. e) Competencias.
2	Normativa	a) Reglas de juego de la FIVB. b) Normativa Fecovol. c) Normativa MEP
3	Mini Voleibol de Playa	a) Aprendizaje motor. b) Aprender jugando. c) Metodología de enseñanza. a) Adaptaciones del juego

4	Elementos técnicos 1	b) Posiciones y desplazamientos. c) Mano baja. d) Saque.
5	Metodología del entrenamiento	a) Métodos de aprendizaje. b) Desarrollo de ejercicios. c) Unidad de entrenamiento. d) Periodización y plan de entrenamiento o enseñanza. e) Análisis y evaluación del entrenamiento
6	Elementos técnicos 2	a) Voleo. b) Bloqueo. c) Remate. d) Golpes auxiliares.
7	Sistemas tácticos básicos	a) Complejo K0: saque. b) Complejo K1: recepción, colocación y ataque. c) Complejo K2: bloqueo y defensa, construyendo el ataque después de defensa.

Metodología

El curso se impartirá de manera mixta, en la que cada semana se designará un espacio de trabajo asincrónico virtual, para que el participante revise el material de estudio y las tareas asignadas según su disponibilidad horaria. Además, una vez a la semana debe acudir a una sesión presencial de clases teoricoprácticas. Para esto se utilizan las siguientes metodologías de enseñanza:

- Clases o lecciones magistrales: los instructores impartirán las lecciones virtuales y presenciales cada semana, según lo establecido en el cronograma.
- Aprendizaje por repetición: la repetición constituye una metodología esencial en el aprendizaje de un deporte, ya que busca la precisión y la ejecución correcta de diversas acciones.
- Análisis de casos: se utilizan casos como ejemplos para su análisis grupal e individual, comprendiendo situaciones reales de juego y la aplicación de la normativa.
- Aprendizaje cooperativo y colaborativo: al ser un deporte colectivo, la cooperación y la colaboración entre las personas participantes constituyen una condición ya establecida por su naturaleza.
- Gamificación: se utilizan algunas herramientas de gamificación durante las sesiones asincrónicas para salir de la estructura regular del curso y promover el lado competitivo de las personas participantes mediante un momento divertido.

Distribución de horas

- 12 horas asincrónicas: destinadas al estudio y a la elaboración de tareas y trabajos asignados por el instructor a cargo del curso.
- 26 horas teórico-prácticas presenciales:
 - Se llevan a cabo 18 horas presenciales en las cuales se ejecutan diversas sesiones teóricas y ejercicios prácticos que abarcarán aspectos físicos, técnicos y tácticos.
 - En la última sesión práctica presencial, de 8 horas, se realiza la prueba final escrita y práctica.
 - Las sesiones presenciales se llevan a cabo en las canchas de voleibol de playa del polideportivo de Alajuela, ubicado en el barrio Monserrat, Alajuela, al costado sur del City Mall.

Cronograma

Tabla 10
Cronograma

n.º Sesión	Tiempo	Unidad	Modalidad	Lugar
1	3 horas	1-Características del deporte y el entrenador 2-Normativa 3- Mini voleibol de playa 4-Elementos técnicos 1	Virtual- asincrónico	Google Classroom
2	6 horas	1-Características del deporte y el entrenador 2-Normativa	Presencial	Polideportivo de Alajuela

		3- Mini voleibol de playa 4-Elementos técnicos 1		
3	3 horas	5-Metodología del entrenamiento 6-Elementos técnicos 2	Virtual- asincrónico	Google Classroom
4	6 horas	5-Metodología del entrenamiento 6-Elementos técnicos 2	Presencial	Polideportivo de Alajuela
5	3 horas	7-Sistemas tácticos básicos	Virtual- sincrónica	Plataforma Zoom
6	6 horas	7-Sistemas tácticos básicos	Presencial	Polideportivo de Alajuela
7	3 horas	Elaboración trabajos finales	Virtual- asincrónico	Google Classroom
8	8 horas	Exámenes finales: teórico y práctico	Presencial	Polideportivo de Alajuela

Evaluación

Tabla 11
Evaluación

Rubro	Porcentaje
Tareas	20 %
Trabajo final	10 %
Examen teórico	30 %
Examen práctico	40 %
TOTAL	100 %

1. Tareas: se asignan al menos dos tareas o trabajos cortos que se relacionan con los temas abordados en las sesiones.

2. Trabajo final: se asigna un tema para el trabajo final desde la primera sesión, ya sea de manera individual o grupal. Este se debe entregar en la última semana del curso.
3. Examen teórico: consta de una prueba escrita de al menos 40 preguntas que las personas participantes deben responder en el tiempo establecido sobre los temas incluidos en el temario del curso. Esta puede realizarse de manera física o virtual, según lo indique previamente el instructor del curso.
4. Examen práctico: este consiste en la ejecución de al menos cinco pruebas, las cuales tienen como objetivo evaluar las destrezas físicas y técnicas del futuro entrenador, así como su precisión al lanzar balones de diversas formas y desde diferentes zonas de la cancha, debido a que estas acciones son muy comunes durante el desarrollo de los entrenamientos. En esta prueba se evalúa:
 - a. El saque a zonas específicas.
 - b. Lanzar balones para que sean atacados.
 - c. Lanzar balones para que sean defendidos.
 - d. Realizar ataques y defensas.
 - e. Realizar desplazamientos que terminan en mano baja o voleo.

Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones

Al finalizar el estudio se llega a la conclusión de que pueden existir diversas variables que dificulten o entorpezcan el desarrollo de un deporte en un espacio y tiempo delimitados. Entre ellas se puede señalar la falta de conocimiento, la ausencia de una persona experta que forme, la carencia de infraestructura deportiva adecuada, la insuficiencia de materiales deportivos, la falta de competencias que impulsen la competencia, la falta de apoyo familiar, la escasez de recursos económicos, entre muchas otras. Por este motivo, esta capacitación busca masificar la práctica del voleibol de playa en los centros educativos, lo cual es una estrategia para promover la salud física y mental de la población joven y, posiblemente, durante toda su vida.

Por ende, se debe desarrollar una capacitación que considere las necesidades de los educadores físicos y la realidad que se vive en sus centros educativos, para promover la práctica y enseñanza del voleibol de playa en estos, con el apoyo de los diversos entes involucrados.

Esa capacitación busca proporcionar los conocimientos necesarios para formar a las personas estudiantes como atletas, de todos los niveles y con diversos objetivos, desde aquellos que disfrutan jugar en los recreos o *mejenguear* hasta quienes desean competir al más alto nivel nacional. A la vez, se pretende ofrecer al educador físico estrategias y herramientas para disminuir las limitaciones presentes en su centro educativo en relación con la práctica y enseñanza del voleibol de playa, al incentivar, posiblemente, en las niñas, niños y jóvenes una pasión de por vida.

Se determinó que en los planes de estudio de las carreras de Educación Física o carreras afines no se imparte de manera amplia la enseñanza del voleibol de playa. En primer lugar, no

existen cursos específicos sobre este deporte, sino que, dentro del curso de voleibol, que es único en la carrera, se incluyen algunos contenidos que se relacionan con el voleibol de playa. Sin embargo, esto se realiza principalmente para dar a conocer la existencia de esta modalidad del voleibol y para que las personas estudiantes conozcan la normativa, sin que se busque especializar a un futuro docente en la enseñanza de este deporte. Además, el tiempo destinado a este deporte varía entre 3 y 8 horas a lo largo de toda la carrera.

Se recomienda que una vez desarrollada esta capacitación, se analice si esta puede adaptarse para también impartirse a las personas estudiantes de las carreras de Educación Física o carreras afines de las distintas universidades del país. De este modo, se crea un vínculo y se desarrollan los saberes y capacidades requeridos para la enseñanza del voleibol de playa desde la raíz, desde la fuente de educadores, es decir, desde la universidad. Estas personas saldrían ampliamente capacitadas para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos en los que después laboren.

Ante la falta de conocimiento o ante un conocimiento muy básico sobre el voleibol de playa y en especial sobre su enseñanza, es indispensable llevar a cabo una capacitación dirigida a las personas docentes de Educación Física para la enseñanza de este deporte en los centros educativos. Lo anterior ya que constituye la única alternativa ante la carencia de espacios o preparación durante su etapa como estudiantes universitarios.

Los educadores físicos, en su mayoría, poseen un conocimiento medio y alto sobre la enseñanza del voleibol en su modalidad de sala, sin embargo, su conocimiento sobre la modalidad de voleibol de playa es bajo. Por lo tanto, se puede aprovechar el conocimiento previo que ya tienen para capacitarlos en la enseñanza del voleibol de playa, adaptando algunos conceptos que guardan relación entre ambas modalidades. Además, es fundamental impulsar la

enseñanza y la creación de equipos institucionales para promover la práctica del voleibol de playa en el cantón central de Alajuela, gracias a las capacitaciones específicas dirigidas a educadores físicos sobre esta modalidad.

El desarrollo de una capacitación específica para educadores físicos debe adaptarse a sus condiciones e intereses. Por ejemplo, los horarios de desarrollo pueden establecerse fuera del horario laboral o, si se obtienen los permisos pertinentes por parte de las autoridades del MEP, se puede valorar la posibilidad de realizarla en horario laboral.

La enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos es viable, según lo expresan los expertos entrevistados, ya que se trata de un deporte de conjunto que no requiere una gran cantidad de atletas para formar un equipo y competir. Además, los educadores físicos poseen una base de conocimientos sobre el voleibol en general y un leve conocimiento sobre el voleibol de playa. Por lo tanto, su implementación no debe ser muy difícil.

Aunque en los centros educativos no se cuente con las condiciones específicas, como una cancha de arena o materiales deportivos específicos de voleibol de playa, se pueden generar adaptaciones para su entrenamiento, como jugar sobre césped o tierra, utilizar elásticos o mecates para delimitar la zona de juego en el suelo y emplear árboles para colocar una red o mecate que delimite el espacio central de las canchas, entre otras opciones.

Asimismo, se recomienda crear una campaña de masificación del voleibol de playa en los centros educativos, que demuestre a las personas estudiantes y profesores que es posible desarrollar este deporte con los recursos existentes. Esto se puede lograr mediante talleres o exhibiciones de entrenadores y atletas que ya participan en el voleibol de playa, como puede ser con la ayuda de la AVPLA.

Si bien las personas docentes de Educación Física poseen un conocimiento sobre algunos temas que se relacionan con la pedagogía, la preparación física y la metodología de entrenamiento, entre otros, no son expertos en la enseñanza específica de cada deporte. Con el tiempo, se especializan mediante el trabajo, la experiencia o capacitaciones. Por lo tanto, el desarrollo de una capacitación dirigida específicamente a educadores físicos facilitaría su crecimiento profesional, ya que se trata de un grupo homogéneo, compuesto por personas con conocimientos similares y la misma profesión, que comparten experiencias comunes. Esto contrasta con la situación en la que reciben un curso para entrenadores de un deporte, donde participan personas de diversas profesiones, lo que genera un grupo totalmente heterogéneo.

Se debe contar con un equipo de capacitadores que posean conocimientos profundos sobre el tema y experiencia, de manera que las personas participantes del curso los identifiquen como personas con amplio conocimiento en el voleibol de playa, lo que permite lograr una participación total por parte de las personas docentes.

Existe interés por parte de diversos participantes del deporte en el desarrollo de una capacitación para profesores de educación física, orientada a la enseñanza del voleibol de playa en sus centros educativos. Se ha observado un amplio interés por parte de las personas docentes encuestadas, así como el apoyo de la asesora regional de Educación Física de la DREA. Además, se cuenta con la colaboración y la experiencia de una asociación deportiva especializada en promover y enseñar el voleibol de playa, como la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA).

Asimismo, se recibe el respaldo del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Alajuela para el uso del espacio físico destinado a la ejecución de capacitaciones que impulsen el desarrollo deportivo en todo el cantón central de Alajuela. También se cuenta con el apoyo y

seguimiento de instituciones como Icoder y universidades, por las cuales se pueden diseñar, planificar y certificar dicha capacitación, así como el interés de todos estos involucrados en dar seguimiento a esta propuesta de educación no formal.

Para el desarrollo de esta capacitación, se debe crear un estímulo adicional para la participación de los educadores físicos, como puede ser el permiso y apoyo de participación desde la Dirección Regional de Educación de Alajuela (DREA) y la Asesoría Nacional de Educación Física, así como certificaciones que faciliten el reconocimiento por parte del Servicio Civil al aprobar este curso.

Bibliografía

- Centro de Capacitación y Desarrollo (Cecades). (2018). *Guía Instructiva para el Reconocimiento de Actividades de Capacitación*. <https://cidseci.dgsc.go.cr/datos/INS-03%20GUÍA%20INSTRUCTIVA%20%20Reconocimiento%20de%20actividades%20capitación%20VF.pdf>
- Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Alajuela (Codea). (s. f.). *Asociaciones Deportivas*. <https://www.codea.go.cr/asociaciones-deportivas/>
- Comité Olímpico Internacional. (s. f.). *Voleibol de Playa. Paris 2024*. <https://olympics.com/es/paris-2024/deportes/voleibol-playa>
- Diario As. (2024). *¿Cómo se decide qué deporte es olímpico y cuáles son las nuevas pruebas en los Juegos Olímpicos de París?* https://as.com/juegos_olimpicos/juegos-olimpicos-como-se-decide-que-deporte-es-olimpico-y-cuales-son-las-nuevas-pruebas-en-paris-n/
- Dirección General de Servicio Civil. (2024). *Educación Física. Manual Descriptivo de Especialidades Docentes*. https://www.dgsc.go.cr/ts_clase_docente/Especialidades%20Docentes/Educacion_Fisica.pdf
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.
- Herrera, W. (2024). *Estudio revela los deportes favoritos de Generación Z, X, Millenials y Baby Boomers en Costa Rica*. <https://www.larepublica.net/noticia/estudio-revela-los-deportes-favoritos-de-generacion-z-x-millenials-y-baby-boomers-en-costa-rica>

Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. (2024). *Deportes colectivos de alto rendimiento: características y ejemplos*. <https://cienciasdeportivas.com/deportes-colectivos/>

Ministerio de Educación Pública (MEP). (s. f.a). *Conformación del Sistema Educativo. Dirección General de Talento Humano*. <https://dgth.mep.go.cr/direcciones-regionales-y-circuitos-educativos/>

Ministerio de Educación Pública (MEP). (s. f.b). *Educación Técnica*. <https://www.mep.go.cr/educacion-tecnica>

Murillo Pacheco, H. (s. f.). *Curriculum, planes y programas de estudios*. http://online.aliat.edu.mx/adistancia/ModDisDesInstruccional/Unidad2/Lecturas/3Curriculum_planes_y_programas.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ramos, C. (2020). *Los alcances de una investigación*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf>

Rosado, J. I. (s. f.). *La relación entre la salud mental y la salud física*. Center for Child Stress & Health. https://www.migrantclinician.org/files/_pdfs/ECHO%20Session%205%20-%20La%20Relacion%20Entre%20la%20Salud%20Mental%20y%20la%20Salud%20Fisica%20-%20Spanish.pdf.

Salinas Herdoiza, D. A. (2021). *Estrategias de gestión en la masificación del deporte*. Universidad Técnica de Ambato.

<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/b1561d32-48f6-4cac-b521-30e5ab690ec3/content>

Soto, I. y Vargas, E. (2016). *Metodología para elaborar una tesis*. EUNED.

Toruño, C. (2020). El currículum en el contexto costarricense: propuesta de definiciones para su conceptualización. *Revista Ensayos Pedagógicos - UTN*, 8(1), 1-20.

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/download/13776/19295?inline=1>

Unicef. (s. f.). *Educación y aprendizaje*.

<https://doi.org/https://www.unicef.org/mexico/educaci%C3%B3n-y-aprendizaje>

UNIR. (2021). *Qué es la pedagogía y qué hace un pedagogo*.

<https://mexico.unir.net/noticias/educacion/que-es-pedagogia/>

Valdebenito Infante, M. J. (2020). *Educación y Formación Técnica Profesional*. Siteal.

https://siteal.iiep.unesco.org/eje/educacion_y_formacion_tecnica_y_profesional

Velázquez Cortés, S. (s. f.). *Unidad 3 Salud física y emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf

Yturalde, E. (2024). *Andragogía Educación en la Etapa Adulta*. Andragogía.

<https://andragogia.net/andragogia.html>

Anexo 2. Plan de estudios de la carrera de Enseñanza de la Educación Física, Deporte y Recreación, Universidad Florencio del Castillo



DESCRIPCIÓN DE LA CARRERA

La Carrera Enseñanza de la Educación Física, Deporte y Recreación forma profesionales integrales, líderes con pensamiento científico e investigativo en el área de la pedagogía del movimiento humano y la salud de acuerdo con las nuevas tendencias del desarrollo humano; con dominio en las áreas del deporte, la preparación física, la recreación y la salud; mediante la integración transdisciplinar de los conocimientos en su gestión profesional a fin de contextualizar la disciplina, brindando soluciones alternativas a las necesidades que enfrenta la sociedad contemporánea en materia de salud humana.

OPCIONES LABORALES REALES

Su ámbito laboral se da en diversos espacios ocupacionales del área educativa, deportiva y recreativa, tales como:

- Ministerio de Educación Pública (MEP)
- Instituciones de Educación primaria y secundaria, públicas y privadas
- Organizaciones gubernamentales y no gubernamentales
- Centros de Acondicionamiento Físico
- Comités Cantonales de Deportes y Recreación
- Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación
- Comité Olímpico Nacional
- Federaciones y Asociaciones Deportivas
- Clubes recreativos privados y/o públicos
- Oficinas deportivas y recreativas municipales
- Equipos deportivos
- Sociedades deportivas anónimas
- Gimnasios

* Información sujeta a cambios.

Bachillerato			Licenciatura		
B	Código	Asignatura	B	Código	Asignatura
I	MHB-001	Introducción a la Educación Física, Deporte y Recreación	I	MHL-001	Entrenamiento Deportivo
	MHB-002	Métodos de Investigación en movimiento humano I		MHL-002	Investigación Científica del Deporte
	MHB-003	Movimiento, Ritmo y Expresión Corporal		MHL-003	Biomecánica del Movimiento
	MHB-004	Inglés I		MHL-004	Psicología del Deporte
II	MHB-005	Psicología del desarrollo del niño y del adolescente	II	MHL-005	Formulación y Gestión de proyectos deportivos y recreativos
	MHB-006	Anatomía Humana		MHL-006	Actividad Física y Salud Humana
	MHB-007	Métodos de Investigación en movimiento humano II		MHL-007	Preparación Física
	MHB-008	Inglés II		MHL-008	Nutrición Deportiva
III	MHB-009	Etapas del desarrollo motor y neurodesarrollo	III	MHL-009	Optativa
	MHB-010	Gimnasia		MHL-010	Deporte Adaptado
	MHB-011	Didáctica General para Educación Física		MHL-011	Tecnología aplicada a la Educación Física y el Deporte
	MHB-012	Fisiología del ejercicio		MHL-012	Ética Profesional
	MHB-034	Inglés III			
IV	MHB-013	Atletismo			
	MHB-014	Estilos y Métodos de Enseñanza en la Educación Física			
	MHB-015	Educación Física Adaptada e Inclusiva			
	MHB-016	Juegos Organizados			
	MHB-035	Inglés IV			
V	MHB-017	Nutrición Humana			
	MHB-018	Voleibol			
	MHB-019	Administración Deportiva			
	MHB-020	Baloncesto			
VI	MHB-021	Evaluación de los aprendizajes en Educación Física			
	MHB-022	Neurociencia aplicada al deporte			
	MHB-023	Natación			
	MHB-024	Balónmano			
VII	MHB-025	Didáctica Específica de la Educación Física			
	MHB-026	Béisbol			
	MHB-027	Recreación			
	MHB-028	Fútbol			
	MHB-029	Optativa			
VIII	MHB-030	Deportes de Raquetas (Bádminton y Tenis de mesa)			
	MHB-031	Práctica Profesional en Educación Física, Deporte y Recreación			
	MHB-032	Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios			
	MHB-033	Medición y evaluación deportiva			

Optativa Bachillerato:

MHB-029a Hockey sobre césped

MHB-029b Actividad física en el adulto mayor

MHB-029c Entrenamiento de las cualidades funcionales

MHB-029d Construcción de material didáctico para Educación Física

MHB-029e Fútbol Sala

Optativa Licenciatura:

MHL-009a Entrenamiento contrarresistencia

MHL-009b Principios de Gestión Deportiva

MHL-009c Evaluaciones Fisiológicas del deportista

MHL-009d Actividades Recreativas para la Salud

* Una vez finalizado el plan de estudios, a nivel de licenciatura, el estudiante debe culminar con su salida de graduación:

- Realizar y aprobar el Trabajo Final de Graduación. Para esta carrera, puede elegir una de las siguientes modalidades: Tesis, Seminario de graduación, Proyecto de graduación, Práctica dirigida, Cursos especializados y Pruebas de grado.

SALIDA LATERAL (SL):
Autonización para ejercer la docencia.

VT - 1 (8 materias) > Capacitación

VT - 2 (12 materias) > Autonización

VT - 3 (20 materias) > Suficiencia

VT - 4 (24 materias) > Aptitud Superior

VT - 5 (32 materias + TCU) > Bachillerato

VT - 6 (12 Materias de Lic. + TCU + TFG) > Licenciatura

IMPORTANTE: El estudiante de primer ingreso debe cursar y aprobar el Curso Libre Virtual de Normas APA, que se matricula en el primer cuatrimestre.

Cuarto Año: VII CICLO						
Sigla	Asignatura	Horas				Requisitos
		T	P	L	TP	
EG-	Curso de Arte (Actividad Artística)		-	-	3-	
EF-7083	Fundamentos de Administración Deportiva	4	-	-	-	EF-0136 Métodos de Enseñanza en la Educación Física
EF-0129	Pedagogía del Softbol y Beisbol	-	-	-	6	EF-0128: Pedagogía del Baloncesto
RP-	Repertorio	0	-	-	-	
EF-0137	Experiencia Docente en la Educación Física	2	8	-	-	EF-0136 Métodos de Enseñanza en la Educación Física EF-7045 Higiene y Primeros Auxilios EF-0135 Medición y evaluación EF-0025 Prescripción del ejercicio en la enfermedad humana EF-7084 Acondicionamiento Deportivo EF-0029, EF-0031, EF-0036, EF-0038, EF-0039 EF-0032, EF-0033, EF-0034, EF-0035 EF-0142
EF-0218	Kinantropometría	-	-	-	4	MN-0205: Anatomía para Educación Física
EF-	Optativa general	-	-	-	4	Ver anexo
SUB TOTAL CRÉDITOS						17
Cuarto Año: VIII CICLO						
Sigla	Asignatura	Horas				Requisitos
		T	P	L	TP	
EF-7059	Experiencia Profesional en Educación Física	2	8	-	-	EF-0137: Experiencia Docente en la Educación Física
EF-0139	Movimiento Humano y Procesos Psicosociológicos	-	-	-	4	EF-0135: Medición y Evaluación EF-0025: Prescripción del Ejercicio en la Enfermedad Humana
EF-0020	Fundamentos históricos, desarrollo y Actualidad en el Movimiento Humano	5	-	-	-	EG- Humanidades II EF-0137 Experiencia Docente ó EF0136 Métodos de Enseñanza para Educación Física
EF-0138	Bases Nutricionales para la actividad física y el deporte	4	-	-	-	EF-0007: Educación Física Adaptada EF-0025: Prescripción del Ejercicio en la Enfermedad Humana
EF-	Optativa general	-	-	-	4	Ver anexo
SUB TOTAL CRÉDITOS						14
TOTAL CRÉDITOS BACHILLERATO						134
Para optar por el grado de Bachillerato en Ciencias del Movimiento Humano, el estudiante debe aprobar 300						

horas de Trabajo Comunal Universitario.

Cursos de Área Optativos El estudiantado a partir de tercer año selecciona una de las siguientes tres áreas, de acuerdo con sus intereses académicos.

Área de Pedagogía						
Sigla	Asignatura	Horas				Créditos
		T	P	L	TP	
EF-0028	Seminario Creatividad en el Movimiento Humano	-	-	-	4	MF-0160; EF0022; EF0027
EF-0030	Seminario de Psicomotricidad en la Educación Preescolar	-	-	-	4	EF-0005, MF-0160; EF0022; EF0027
EF-0031	Seminario de Psicomotricidad en la Educación General Básica	-	-	-	4	EF-0028; EF-0030,
EF-0029	Seminario de Aplicación de Adecuaciones Curriculares en la Psicomotricidad	-	-	-	4	EF-0028; EF-0030; EF0007
Área de Rendimiento Deportivo						
Sigla	Asignatura	Horas				Créditos
		T	P	L	TP	
EF-0038	Taller de Deportes Colectivos	-	-	-	4	EF-0128; EF-0132, MF-0160 Correquisito: EF-0134
EF-0037	Seminario de Ciencias Aplicadas a los Deportes	4	-	-	-	EF-0022; EF-0128; MF-0160
EF-0039	Taller para el Desarrollo de las Cualidades Físicas y Motrices aplicadas al deporte	-	-	-	4	EF-0037; EF0134
EF-0036	Taller de Deportes Individuales	-	-	-	4	EF-0127, EF-0133; EF-0037; EF0134
Área de Ejercicio, Bienestar y Salud						
Sigla	Asignatura	Horas				Créditos
		T	P	L	TP	
EF-0032	Prescripción clínica del ejercicio y calidad de vida en el tratamiento de patologías	-	-	-	4-	MF-160
EF-0033	Principios de Epidemiología Aplicados al Movimiento Humano y la Salud	4	-	-	-	EF-0022, MF-0160
EF-0034	Medición y Evaluación Integral en el Movimiento Humano y la Salud	-	-	-	4	EF-0022; EF-0032; EF-0135
EF-0035	El Ejercicio Físico en el Tratamiento de Patologías Humanas	-	-	-	6	EF-0025

Listado de Cursos Optativos

SIGLA	ASIGNATURA	HORAS				REQUISITO	Créditos
		T	P	L	TP		
EF-0006	Gimnasia Rítmica	-	-	-	4	EF-0126: Pedagogía de la Gimnasia	2
EF-0010	Expresión Corporal	-	-	-	4		2
EF-0012	Actividades Acuáticas Recreativas y Especiales	-	-	-	4	EF-0133: Pedagogía de la Natación	2
EF-0107	Prescripción del Ejercicio contra Resistencia II	-	-	-	4	EF-0164 Prescripción del Ejercicio contra Resistencia	2
EF-0109	Actividades Aeróbicas para la Salud	-	-	-	4	EF-0122: Pedagogía del Folclor aplicado a la Educación Física	2
EF-0111	Hatha Yoga	-	-	-	4	EF-0126: Pedagogía de la Gimnasia	2
EF-0112	Movimiento Humano y Recreación en la Salud	-	-	-	4		2
EF-0114	Judo	-	-	-	4	EF-0126 Pedagogía de la Gimnasia	2
EF-0115	Karate Do	-	-	-	4	EF-0126 Pedagogía de la Gimnasia	2
EF-0116	Investigación I	2	2	-			2
EF-0117	Investigación II	2	2	-		EF-0116: Investigación I	2
EF-0118	Investigación III	2	2	-		EF-0117: Investigación II	2
EF-0119	Balonmano II	-	-	-	4	EF-0131: Pedagogía del Balonmano	2
EF-0120	Tai Chi, Yoga y Meditación	-	-	-	4		2
EF-0124	Pedagogía de los Bailes Populares	-	-	-	4	EF-0122 Pedagogía del Folclor	2
EF-0125	Pedagogía de los Bailes Internacionales	-	-	-	4	EF-0122 Pedagogía del Folclor	2
EF-0216	Fútbol III	-	-	-	4	EF3204 Fútbol II	2
EF-0217	Fútbol IV	-	-	-	4	EF-0216 Fútbol III	2
EF-1000	El Deporte y su Organización	2	2	-	-		2
EF-2201	Baloncesto II	-	-	-	4	EF-0128: Pedagogía del Baloncesto	2
EF-3202	Softbol y Béisbol II	-	-	-	4	EF-0129: Pedagogía del Softbol y Béisbol	2
EF-3203	Voleibol II	-	-	-	4	EF-0132: Pedagogía del Voleibol	2
EF-3204	Fútbol II	-	-	-	4	EF-0130: Pedagogía del Fútbol	2
EF4305	Salvamento Acuático	-	-	-	4	EF-0133 Pedagogía de la Natación	2
EF-6462	Expresión Somática	-	-	-	4		2
EF-7010	Recreación en el Adulto Mayor	-	-	-	4	EF-0026 Juegos Organizados EF-0027: Recreación	2
EF-7034	Construcción de Material Didáctico para Educación Física	-	-	-	3	EF-0131 Pedagogía del Balonmano	2
EF-7042	Gimnasia II	-	-	-	4	EF-0126: Pedagogía de la Gimnasia	2
EF-7046	Atletismo II	-	-	-	4	EF-0127: Pedagogía del Atletismo	2
EF-7047	Natación II	-	-	-	4	EF-0133: Pedagogía de la Natación	2
EF-7064	Motricidad y Problemas de Aprendizaje	-	-	-	4	EF-0005 Introducción al Aprendizaje Motor	2
EF-7070	Recreación al Aire Libre	-	-	-	4	EF-0026 Juegos Organizados EF-0027: Recreación	2
EF-7073	Campamento	-	-	-	4	EF-0026 Juegos Organizados, EF-0027: Recreación	2

Anexo 4. Plan de estudios de la carrera de Educación Física y Deportes, Universidad Autónoma de Centroamérica

BACHILLERATO: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

PROGRAMA DE ESTUDIOS - BACHILLERATO

I CUATRIMESTRE

- Fundamentos de la Ciencia y la Educación
- Juegos y Predeportes
- Psicología de la Educación
- Atletismo

II CUATRIMESTRE

- Currícula de la Educación Física
- Baloncesto
- Organización y Administración Deportiva
- Anatomía Humana

III CUATRIMESTRE

- Psicosociología del Deporte
- Balonmano
- Fisiología del Ejercicio
- Problemas del Aprendizaje

IV CUATRIMESTRE

- Didáctica de la Educación Física
- Recreación
- Fútbol
- Biomecánica del Movimiento

V CUATRIMESTRE

- Beisbol y Softbol
- Lesiones Deportivas y Primeros Auxilios
- Legislación Educativa
- Inglés*

VI CUATRIMESTRE

- Educación por Medio del Movimiento
- Aptitud Física para la Salud
- Voleibol

VII CUATRIMESTRE

- Entrenamiento Deportivo
- Normas y Reglamentación Deportiva
- Natación

VIII CUATRIMESTRE

- Seminario de Investig. Científica del Deporte
- Gimnasia
- Práctica Pedagógica en Educación Física

LÍNEA GRATUITA: 800-800-8222



LICENCIATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE ESTUDIOS - LICENCIATURA

I CUATRIMESTRE

- Realidad Nacional Costa Rica
- Estadística General
- Derecho Educativo Costarricense
- Ética Profesional

II CUATRIMESTRE

- Tópicos en Salud y Actividad Física
- Desarrollo Profesional del Educador Físico
- Evaluación de la Calidad en Educación Física
- Desarrollo Curricular en Educación Física

ÉNFASIS DOCENCIA

III CUATRIMESTRE

- Medición en Aspectos Cognitivos y Afectivos en Educación Física
- Métodos de Investigación en Docencia
- Seminario de Investigación en la Enseñanza de la Educación Física
- Imágenes de la Clase de Educación Física

REQUISITOS DE GRADUACIÓN PARA BACHILLERATO Y LICENCIATURA:

- Aprobar examen de idioma, conforme a la ordenanza sobre Pruebas de Grado y grados académicos.
- Cumplir con la residencia de estudios del programa.
- Aprobar el coloquio preliminar.
- Práctica Profesional de 170 horas, antes de presentar la Prueba de Grado final en Bachillerato.
- Aprobar las Pruebas de Grado correspondientes.
- Cumplir con TCU.
- * Los requisitos deben cumplirse en bachillerato y en licenciatura.
- * Opcional

LÍNEA GRATUITA: 800-800-8222



Apéndices

Apéndice A



**CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO
PARA PROFESORES DE EDUCACIÓN
FÍSICA DE LOS CIRCUITOS 01 Y 02 DE
LA DIRECCIÓN REGIONAL DE
EDUCACIÓN DE ALAJUELA (DREA)**

Estimado(a) señor(a):

Este instrumento forma parte del Trabajo Final de Graduación para optar por la Licenciatura en Educación Técnica del Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC), el cual está a cargo del investigador Stalin Mateo Arroyo Zamora, presidente de la Asociación de Voleibol de Playa de Alajuela (AVPLA)

La aplicación de este cuestionario autoadministrado tiene como objetivo el recolectar la información relacionada a la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos del cantón central de Alajuela, para proponer estrategias de promoción en dichos centros educativos de esta modalidad deportiva.

Toda la información y datos que usted brinde será de carácter confidencial, únicamente para fines académicos y servirá para fundamentar la investigación en curso.

Para cualquier consulta puede referirse a los correos: info@avplacr.com y starroyo@estudiantec.cr

o a los teléfonos 8703-9490 y 8411-6226 con Stalin Arroyo.

Información general sobre el educador

1- ¿En cuantos centros educativos imparte lecciones de educación física actualmente? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ Otros: _____

2- ¿Cuál es su grado académico más alto relacionado a la enseñanza de la Educación Física o carrera afín? *

- ☐ Bachiller
- ☐ Licenciatura
- ☐ Maestría
- ☐ Doctorado

3- ¿En qué universidad obtuvo su título de Bachiller en la enseñanza de la Educación Física o carrera afín? *

Indicar universidad y sede

Tu respuesta _____

4- ¿En qué año obtuvo dicho título profesional? *

Tu respuesta _____

5- ¿Actualmente cuantas lecciones imparte en cada centro educativo? *

Por favor indicar nombre del Centro Educativo y cantidad de lecciones en cada uno de ellos

Tu respuesta

6- ¿Actualmente posee un nombramiento en propiedad o de manera interina? *

Por favor indicar nombre del Centro Educativo y tipo de nombramiento, sea interino o en propiedad

Tu respuesta

Información general sobre conocimientos del educador

Para las preguntas de la 7 a la 15, responda utilizando una escala del 1 al 5 segun corresponda:

- 1=muy bajo,
- 2=bajo,
- 3=intermedio,
- 4=alto y
- 5=muy alto

7- ¿Qué tan amplio es su conocimiento del voleibol? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

8- ¿Qué tan amplio es su conocimiento del voleibol de playa? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

9- ¿Ha tenido la oportunidad de estudiar las Reglas de Juego del Voleibol de Playa de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB)? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

10- ¿Tiene conocimiento del Reglamento de Competición de Voleibol de Playa de la Federación Costarricense de Voleibol (FECOVOL)? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

11- ¿Qué tanto conoce con rigurosidad el Reglamento de los Juegos Deportivos Estudiantiles del MEP? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

12- ¿Qué tan amplios fueron los contenidos de los cursos recibidos relacionados al Voleibol en su etapa de estudiante de la enseñanza de la Educación Física o carrera afín? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

13- ¿Recibió contenidos relacionados a la enseñanza del voleibol de playa durante su etapa de estudiante de la Enseñanza de la Educación Física o carrera afín? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

14- ¿Qué tan amplio es su conocimiento en cuanto a la enseñanza de los diversos gestos técnicos en el voleibol de playa? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

15- ¿Qué tan desarrollado es su conocimiento en la enseñanza táctica del voleibol de playa? *

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

Sobre la promoción del Voleibol de Playa en Centros Educativos

16- ¿Considera que los programas de estudio del MEP impulsan la práctica de los deportes estudiados? *

- ☐ Sí
- ☐ No

17- ¿Considera que en su centro educativo es viable la enseñanza del voleibol de playa según la Normativa de los JDE del MEP? *

- ☐ Sí
- ☐ No

18- ¿Considera que tiene los recursos materiales necesarios para la enseñanza del voleibol de playa (sin tomar en cuenta la cancha de arena)? *

- ☐ Sí
- ☐ No

19- ¿Tiene conocimiento que existe la categoría Mini o categoría B en Voleibol de Playa en la Normativa de JDE del MEP permite competir o jugar sobre césped? *

- ☐ Sí
- ☐ No

20- ¿Para sus lecciones en su centro educativo tiene acceso a una plaza de futbol o espacio con césped que puede utilizar para la enseñanza del Voleibol de Playa? *

- ☐ Sí
- ☐ No

21- Según su experiencia puede indicar ¿cuáles considera que son los 5 deportes, en orden de importancia, preferidos por los estudiantes de su centro educativo? Indicar primero el mas importante y de último el menos importante

Tu respuesta

Continuación: Sobre la promoción del Voleibol de Playa en Centros Educativos

Para las preguntas 22 y 23, responda utilizando una escala del 1 al 5 según corresponda

1=muy bajo,

2=bajo,

3=intermedio,

4=alto y

5=muy alto

22- ¿Cuál es su grado de interés de capacitarse adecuadamente en la enseñanza ^{*} del voleibol de playa en su centro educativo?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

Apéndice B

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COSTA RICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN TÉCNICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN TÉCNICA

ENTREVISTA PARA PROFESORES DE CURSOS DE VOLEIBOL

UNIVERSIDADES QUE IMPARTEN LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA O
AFINES

Estimado(a) señor(a):

Este instrumento forma parte del trabajo final de graduación para optar por la Licenciatura en Educación Técnica del Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC), el cual está a cargo del investigador Stalin Mateo Arroyo Zamora.

Toda la información y los datos que usted brinde son confidenciales, únicamente para fines académicos y sirven para fundamentar la investigación en curso.

Se solicita su autorización para grabar esta sesión de entrevista, la cual es resguardada únicamente por el investigador para recolectar la información y el análisis posterior de la investigación mencionada.

De antemano, muchas gracias por su colaboración y por su tiempo para responder las preguntas a continuación.

Entrevista

1. ¿Cuántos cursos se imparten en la carrera de enseñanza del voleibol?
2. ¿El programa del curso de voleibol incluye la enseñanza de la modalidad de voleibol de playa?
3. Si la respuesta anterior fue positiva ¿qué contenidos se imparten sobre el voleibol de playa y cuáles actividades se realizan?
4. ¿Considera que la enseñanza del voleibol de playa debe ser un curso aparte o que debe tener más espacio dentro del plan de estudios? Por favor, justifique su respuesta.
5. Ante la inclusión de la categoría mini en las competencias de voleibol de playa de los JDE, como una forma de promover deportes no tradicionales de manera inclusiva ¿considera que se debe fomentar la práctica de este deporte en los centros educativos? Por favor, justifique su respuesta.
6. En caso de realizar una capacitación para profesores de Educación Física en la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos ¿cuáles considera que serían los factores clave y los contenidos que deben incluirse obligatoriamente en dicha capacitación y cuáles no serían necesarios, justificando en cada caso?

Apéndice C

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COSTA RICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN TÉCNICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN TÉCNICA

ENTREVISTA PARA ASESORA REGIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

DIRECCIÓN REGIONAL DE ALAJUELA (DREA).

Estimado(a) señor(a):

Este instrumento forma parte del trabajo final de graduación para optar por la Licenciatura en Educación Técnica del Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC), el cual está a cargo del investigador Stalin Mateo Arroyo Zamora.

Toda la información y los datos que usted brinde son confidenciales, únicamente para fines académicos y sirven para fundamentar la investigación en curso.

Se solicita su autorización para grabar esta sesión de entrevista, la cual es resguardada únicamente por el investigador para recolectar la información y el análisis posterior de la investigación que se mencionó.

De antemano, muchas gracias por su colaboración y por su tiempo para responder las preguntas a continuación.

Entrevista

1. ¿Cuáles son los deportes con mayor participación de centros educativos en el proceso eliminatorio de los JDE?
2. Con su experiencia como asesora regional y educadora física ¿cuál es su opinión general sobre la disciplina del voleibol de playa?
3. ¿Es el voleibol de playa una de las disciplinas con mayor éxito en la DREA en relación con las posiciones finales de los JDE cada año?
4. Según su conocimiento ¿cuáles son las fortalezas y debilidades de la disciplina del voleibol de playa para ser enseñada y practicada en los centros educativos del cantón central de Alajuela?
5. ¿Considera que los educadores físicos de la DREA están capacitados para enseñar y promover el voleibol de playa en sus centros educativos?
6. ¿Estaría dispuesta a colaborar en organizar una capacitación sobre la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos de los circuitos 01 y 02 de la DREA como plan piloto?
7. ¿Cuál es el proceso por seguir para desarrollar una alianza público-privada que promueva el voleibol de playa en los centros educativos, comenzando con la capacitación de aprovechamiento que se mencionó?

Apéndice D

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE COSTA RICA

ESCUELA DE EDUCACIÓN TÉCNICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN TÉCNICA

ENTREVISTA PARA INSTRUCTORES FIVB Y ENTRENADORES

INTERNACIONALES DE VOLEIBOL DE PLAYA

Estimado(a) señor(a):

Este instrumento forma parte del trabajo final de graduación para optar por la Licenciatura en Educación Técnica del Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC), el cual está a cargo del investigador Stalin Mateo Arroyo Zamora.

Toda la información y los datos que usted brinde son confidenciales, únicamente para fines académicos y sirven para fundamentar la investigación en curso.

Se solicita su autorización para grabar esta sesión de entrevista, la cual es resguardada únicamente por el investigador para recolectar la información y el análisis posterior de la investigación que se mencionó.

De antemano, muchas gracias por su colaboración y por su tiempo para responder las preguntas a continuación.

Entrevista

1. ¿Cuál considera que es la edad indicada para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos?
2. ¿Se deben crear estrategias y contenidos diferenciados para la enseñanza del voleibol de playa según la edad de la persona estudiante?
3. ¿Cuáles estrategias se pueden implementar para que las personas docentes de Educación Física tomen la decisión de impulsar la enseñanza y práctica del voleibol de playa en sus lecciones?
4. Como parte de las estrategias de promoción, este proyecto busca confeccionar y desarrollar una capacitación dirigida a las personas docentes de Educación Física para la enseñanza del voleibol de playa en los centros educativos. ¿Cuáles diferencias se deben tener en cuenta al confeccionar dicha capacitación en comparación con los contenidos de un curso nacional de una federación o con el curso internacional FIVB?
5. ¿Qué contenidos se deben considerar e incluir en esta capacitación para la enseñanza del voleibol de playa en centros educativos por parte de las personas docentes de Educación Física?